



universidad
del país vasco

eman ta zabal zazu
euskal herriko
unibertsitatea

EMOTIOLEGO:
EMOZIOAK
LANTZEKO ETA KUDEATZEKO
HEZKUNTZA-PROGRAMA

GRADU BUKAERAKO LANA

EGILEA: Gonzalez Matias, Uxue

ZUZENDARIA: Lekue, Pablo

2016

ABSTRACT

Lan honetan planteatzen da *Lego Serious Play* tresnan oinarritutako hezkuntza programa baten garapena, haurren hezkuntzan dauden funtsezko hiru euskarriak integratzeko asmoz, hau da, irakasleria, familia ingurua eta eskola ingurua. Proiektu hau integratzailea, hezitzailea eta demokratiko / berdintzailea da, ikasle guztiak maila berean egongo direlako eta duten rolak eragin positibo edo negatiborik izan gabe. Programa honen helburu nagusia emozionalki orekatutako haurrak sortzea da beren egunerokotasunean jarrera enpatikoagoak eduki ditzaten. *Emotiolego* programaren metodologia curriculumeko programaren barnean integratuko da, hau da, ofiziala izango da eta garapen paralelo bat izango du, bi noranzkotan. Alde batetik, entrenamendua saio espezifikoetan zentratuko da, non *Emotiolegoren* erabilpena izango den elementu bakarra eta beste alde batetik, ikasgai ezberdinetan erabiltzeko, *Emotiolego* beste baliabide bat bezala ulertuta. Programa hau Lehen Hezkuntzan txertatzearen arrazoia zera da, Haur Hezkuntzan lantzen diren balioak lausotuak eta apalduak agertzen direla Lehen Hezkuntzan eta funtsezkoa da emozioen ikaskuntza ahalik eta goizen azpimarratzea. Hala bada, haurrak, guk erakusten dizkiogun emozioak identifikatu, kudeatu eta proiektatzeko gai badira, lortuko dena ez da ikasleak bakarrik izatea, era honetara pertsonak sortuko ditugulako ere. Proiektu honen elementu bereizgarria da ikasleek erabiltzen duten hizkuntza erabiltzen dela, jolasa. Haurrak hoberen erlazionatzen diren era da, batez ere adin goiztiarretan. Eta *Emotiolegorekin*, gustatzen zaien zerbaitetik abiatuko gara, beraien motibazioa beti altu mantentzeko eta gure mezua iristeko pertsona harkorrak izateko.

HITZ GAKOAK: emozioak, adimen emozionala, hezkuntza emozionala, jarrerak.

AURKIBIDEA

1. Sarrera	5
2. Justifikazioa, gaiaren garrantzia eta arloaren egoera	6
2.1. Justifikazioa	6
2.2. Gaiaren garrantzia	6
2.3. Arloaren egoera	6
3. Marko teorikoa	7
3.1. Emozioak: Jatorria eta bilakaera	7
3.2. Emozioen kontzeptua eta sailkapena	8
3.2.1. Emozioen kontzeptua	8
3.2.2. Emozioen sailkapena	9
3.2.3. Emozioen eragileak	11
3.3. Emozioak eta hezkuntza	11
3.3.1. Adimen emozionala eta hezkuntza emozionalaren definizioa	11
3.3.2. Kontzientzia emozionala: emozioen identifikazioa eta ezagutza	13
3.3.3. Emozioen kudeaketa	13
3.3.4. Proiekzioa	14
3.3.5. Jarrerren kontzeptua eta emozioekin lotura	15
3.4. Emozioen hezkuntza hasierako urteetan	15
3.4.1. Programa	15
3.4.2. Oinarrizko hezkuntzaren curriculumak	16
a. Haur hezkuntzako curriculumak	16
b. Lehen hezkuntzako curriculumak	17
c. Bigarren hezkuntzako curriculumak	17
3.4.3. Lan kooperatiboa eta <i>Lego serious play</i>	18
4. <i>Emotiolego</i> programa	19
4.1. Sarrera.....	19
4.2. <i>Emotiolego</i> ren jatorria	21
4.3. <i>Emotiolego</i> ren aplikazioa.....	21
4.4. <i>Emotiolego</i> ren ondorioak	22
4.5. Elkarbanatzea	22
4.6. <i>Emotiolego</i> ren helburu orokorrak	23
4.7. <i>Emotiolego</i> ren eduki orokorrak	23
4.8. <i>Emotiolego</i> ren metodologia.....	23
4.9. <i>Emotiolego</i> ren ebaluazioa.....	25
5. <i>Emotiolego</i> programaren esku- hartzea.....	26
5.1. <i>Emotiolego</i> ren gaitasunak.....	26

5.2. Hipotesiak.....	26
5.3. Partaideak.....	26
5.4 Esku - hartzearen faseak.....	26
5.4.1. Ikastetxearekin harremanetan	27
5.4.2. Gurasoekin harremana	27
5.4.3. Haurrekin interbentzioa	28
5.4.4. Irakasleei elkarrizketa	28
5.4.5. Datuen kudeaketa	28
5.5 Emaitzak.....	28
5.6 Ondorioak.....	33
5.7 Hobetzeko proposamenak.....	35
6. Bibliografia.....	36
7. Eranskinak.....	39
7.1. Eranskina: Emozioen irudiak	39
7.2. Eranskina: Logoa	39
7.3. Eranskina: Ikastetxeetara bidalitako programaren nondik norakoak	40
7.4. Eranskina: Familiei baimena eskatzeko gutuna	43
7.5. Eranskina: Familiei egindako galdeketa	44
7.6. Eranskina: WatsApp- eko emotikonoen argazkia	45
7.7. Eranskina: Hurrek <i>Emotiolego</i> baino lehen bete beharreko galdeketa	45
7.8. Eranskina: Hurren argazkiak bakarkako lana egiten	46
7.9. Eranskina: Hurrek taldeka osatu dituzten proiektuen argazkiak	48
7.10. Eranskina: Saioaren amaieran, arbelean, ikastitakoa erreparatzen	50
7.11. Eranskina: Hurrek <i>Emotiolego</i> ondoren bete beharreko galdeketa	52
7.12. Eranskina: Elkarrizketa ikasle eta irakasleei	53
7.13. Eranskina: Emaitzak ikastetxeka bereizita	53

1. Sarrera

Lan hau egiteak asko suposatu du nire ikasle prozesu osoan. Irakasle titulua lortzeko azken pausoa izan da, guztietan sakonena eta zalantzarik gabe konplexuena. Lan honen garapena lasai joan da, pazientzia askorekin eginda eta ahalik eta aberatsena izateko atal bakoitzean detailerik txikiena ere zainduz.

Lehenik eta behin gaia aukeratu nuen, emozioen gaia hain zuzen ere, arlo honetan oraindik sakontzeko asko dagoela iruditzen baitzait, eta pixkanaka lanean jarri nintzen. Proposamen ezberdinak etorri zitzaizkidan burura eta hasieran nuen ideia eta azkenean atera denaren artean ezberdintasun handia dagoela uste dut. Poliki – poliki, informazioa biltzen eta gaian sakontzen joan naizen heinean, lanari bueltak eman dizkiot eta puzzleari geroz eta pieza gehiago gehituz, lana borobiltzen eta hazten joan da. Hilabete dezente pasa ditut guztia antolatzen, informazioa lortzen iturri desberdinetatik, programaren saioak prestatzen, hurrekin interbentzioa egiten, emaitzak jasotzen eta guztia ordenatzen, ahalik eta ikuspuntu desberdin gehien alderatzeko.

Zalantzarik gabe, gehien gustatu zaidana izan da praktikan jartzea nire programa, ikastetxe ezberdinetan, inplementazio baten bidez, hura egiterakoan oso gustura sentitu bainaiz. Hurrekin harremana izatea da nire lehentasuna eta norberak sortu duen zerbaiti ikasleek era positiboan erantzutea oso pozgarria dela uste dut. Bestalde, saioetatik ateratako emaitzetan aldaketak egon direla ikusteak asko poztu nau, horrela, nire planteamenduak baliagarriak direla frogatu baitut.

Emotiolego ikastetxeetan egon baina askotan erabiltzen ez diren *Lego* piezei balio bat eman eta tresna moduan erabiltzen ikasi dut. Gainera, ibilbide osoan zehar sentitu dudana motibazioa, ikasitako guztia, ezagutu eta egon naizen pertsona guztiak, eta batez ere, ikasleekin izandako kontaktua ez ditut ahaztu behar, azkenean beraiekin ikusi baita programa honek duen baliagarritasuna.

Hitz gutxitan definituz, *Emotiolego* programa, osatua, konplexua, hezitzailea, enpatizatzailea, berdintzailea eta demokratikoa dela esan daiteke eta honetan, hurrek, gustuko jolas baten bitartez, inkontzienteki bizitzarako ezinbestekoak diren balioak barneratuko dituzte, hala nola: ikasleek maila berean egoten ikasteko aukera izango dute, lotsatiak gehiago hitz egitera bultzatuz eta hitzunei entzuten ikasteko aukerak eskainiz, horrela, haur guztien arteko errespetua bermatuz.

2. Justifikazioa, arloaren egoera eta gaiaren garrantzia

2.1 Justifikazioa

Lan hau aurrera eramateko arrazoirik nagusienak honako hauek izan dira: gai honekiko dudan interesa, hezkuntzan emozioei eta emozioen kudeaketari pisu gehiago ematea eta jendartearen eraldatzeko dudan gogoia.

Emozioen arloaren inguruan hausnarketa sakon bat egitera bi dokumentalek bultzatu naute: *Pensando en los demas* (Zenbait autore, 2011) eta *El circo de la mariposa* (Weigel, 2009). Emozioen bidezko irakaskuntzak gure jendartearen egiturak aldatzeko balio izan dezakeela konturatu naiz eta hartan sinesten eta oso interesgarria iruditzen zaidanez, gai horren inguruko hezkuntza-programa egitea bururatu zait. Halaber, emozioak Lehen Hezkuntzan lantzearen beharra aldarrikatzeko aukera polita izan daitekeela uste dut.

Momentu aproposa dela iruditzen zait, gaur egungo jendartearen etengabe eta izugarrizko abiadura ari baita aldatzen. Horregatik, hezkuntza - programa honek abiadura berdinean paraleloki garatzen jarraituko du, jendarteak eta hezkuntzak lantzen dituen gaiak orekatuago egoteko.

Era honetara, etorkizuneko jendartearen aldaketak izango dituela uste dut eta pertsona adeitsuagoak, ulerkorragoak, enpatikoagoak, irekiagoak eta osatuagoak izaten lagunduko du.

2.2 Gaiaren garrantzia

Behar afektiboek garrantzia handia dute, besteak- beste, haurren errendimendu akademikoan, nahiz eta kasu gehienetan, ez den kontuan hartzen. Pentsatzen jarri ezkeror, zer da garrantzitsuagoa, ikasleek kurtso amaieran gazteleraz konjugazio guztiak ikasiak izatea edo bere gelan, lagun-taldean konfiantza, ziurtasuna eta gustura sentitzea? Zer da garrantzitsuagoa, ikasleek kurtso amaieran emaitza onak eskuratzea edo batak bestea errespetatzea eta elkarri entzuten jakitea? Nire ustez, oreka bat izatea da proposena.

Egungo jendartearen indibidualista, hotza, berekoia eta arrazionala bihurtzen ari da eta ondorioz, hezkuntza-sistema eta ikastetxeen helburua zera izango da, etorkizuneko jendartearen aldatzeko hobekuntzak egitea. Horretarako errendimendu akademikoarekin batera alderdi emozionala hartuko da kontuan.

2.3 Arloaren egoera

Ikaslea, begiralea zein praktiketako irakaslea izan naizen bitartean, konturatu naiz arlo emozionalari behar zaien garrantzia ez zaiola ematen, saioak bideratzerako

orduan. Oso gutxitan hartzen da kontuan ikasleen egoera emozionala eta bai irakasleek baita gainontzeko ikasleek ere, ez dute ondokoen barneko bulkaden berri.

Irakasleek beraien saioak hezkuntza-programa ofizialen helburuen arabera antolatzen dituzte eta kurtso amaieran curriculumean azaltzen diren eduki guztien lanketan zentratzen dira.

Ilido horretatik jarraituz, familien eta ikastetxeen arteko lotura estuagoa egon beharko litzateke. Curriculumak eskaintzen dituen gaitasunak lortzea baino ez da hartzen helburutzat eta ez da inoiz kontuan hartzen etxean gertatzen dena.

Emozioei gaur egun ematen zaien garrantzia baino gehiago eman behar zaie. Modu horretan, ikasleak era integralean osatu ahal izango direla pentsatzen dut eta edukiez gain, jendartean era egokian trebatzeko beharrezkoak diren jarrerak eskuratuko dituzte, hala nola, enpatia, entzuten jakitea eta elkar errespetatzea. Emozioen identifikazioa eta kudeaketa egiten jakitea funtsezkoa izango da. Ondorioz, nire programaren oinarria da haurren emozioen heziketa integrala eta zehatza.

3. Marko teorikoa

3.1. Emozioak: jatorria eta bilakaera

Historian zehar, emozioen kontzeptua ezagutu izan da, nahiz eta haiei jarri zaien arreta beti berdina ez den izan. Antzinarora eta Erdi- Aroraino joan gaitzke emozioak aztertzea, izan ere, autore ezberdinek, emozioei buruzko teoriak egin baitzituzten ikuspuntu kognitibo batetik (Lazarus, 1991). Hala ere, emozioen azterketaren inflexio puntutzat, XX. mendea hartzen da.

Munduko II. Gerrateak utzitako ondorio larriak kontuan hartuta, jendea printzipioei buruz hausnartzen hasten da eta momentu horretan konturatzen dira guztia ez dela arrazoa, baizik eta arrazoiaren zati bat, emozioengatik zuzenduta dagoela.

Gogoeta horien eraginez, Carl Rogers (2011) buru izanda, psikologia humanistikoak, emozioei arreta berezia eskainiko die. Hemendik aurrera, emozioen kontzeptua eta haienganako arreta, gero eta handiagoa da eta ondorioz, haien ikerkuntzan ere aurrerapen handiak egongo dira.

Hirurogeiko hamarkadara arte, emozioen ikuspuntu analitikoa baino ez zen aztertu eta geroztik, pixkanaka hasten dira emozioak bere osotasunean kontuan hartzen. Hirurogeita hamarreko hamarkadatik aurrera, burmuinean gertatzen denari buruz aztertzen hasten dira. Aldaketa garai horretan, psikologia kognitiboa sortzen da, eta horrek emozioen ikerketa egitea posible izatea ekartzen du. Bi kognitibismo mota bereizi behar dira: Batetik, lehen kognitibismoa, informazioa prozesatzean oinarritutakoa; eta bigarrenik, 70eko hamarkadaren erdialdean sortu zen bigarren kognitibismoa, emozioen ikerketari sarrera ematen diona (Rosselló,1996).

Emozioen iraultza deituriko mugimendua laurogeita hamarreko hamarkadaren amaieran gertatu zen eta aldaketa horrek psikologiari, hezkuntzari eta jendarteari eragin zion oro har.

Gaur egun, globalizazioaren garai honetan, munduaren ikuspuntua erabat aldatu da eta horrekin batera, erlazio interpertsonalen eta intrapertsonalen kontzeptua. Gehiago sakontzen ari da emozioen alorrean eta batez ere hezkuntzaren arloarekiko erlazioan. Orain arte baldintza kuantitatiboak hartzen baziren kontuan, orain, aspektu kualitatiboak hasi dira kontuan hartzen (Davidson, Goleman, Punset eta Punset, 2012). Horregatik, Golemanek, idatzi zuen *Emotional Intelligence* (1995) liburuari esker, emozioen arloan, iraultza berri bati buruz hitz egin daiteke.

3.2 Emozioen kontzeptua eta sailkapena

3.2.1. Emozioen kontzeptua

Bisquerraren *Educación emocional y bienestar* liburuan (2000), emozioaren kontzeptua historian zehar nola joan den aldatzen ikus daiteke. Autore ezberdinek emozioei buruzko kontzeptu ezberdinak sortu dituzte, baina guztiak hainbat ideiekin erlazionatuak izan dira beti:

McDougall-ek (1926) emozioak pertsonak dugun senarekin lotu zituen. Beranduago, Mowrer-ek (1960), emozioak norberaren izaeraren arabekoak zirela adierazi zuen. Wukmir-ek (1967) emozioak egoeraren analisiaren arabekoak bezala sailkatu zituen eta egoeraren arabera, emozioak positiboak edo negatiboak izan zitezkeela adierazi zuen. Arnold-ek zioen (1970), emozioak kontuan hartzen direla zerbaiti aurre egiterakoan. Beranduago, Plutchik-ek (1980), emozioak alderdi biologikoarekin lotu zituen. Ekman-ek, Fieresn-ek eta Ellsworth-ek (1982) berriz, aurpegiko espresioan jarri zuten arreta eta Tomkins-ek (1984) nerbio deskargarekin lotu zituen.

Ikuspegi berritzaile bat Lazarusena (1991) izan zen. Hark lotu baitzituen emozioak alderdi kognitiboarekin edo pentsatzeko erabiltzen dugun burmuinaren alderdiekin. Beranduago, Daniel Goleman-ek (1995) era osatu batean definitu zituen emozioak, neurofisiologiarekin, gorputz jarrerekin eta arlo kognitiboarekin lotuz.

Bisquerrak ere, emozioei buruzko bere definizioa eman zuen, beharbada osatuena. “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas” (Bisquerra 2000: 61).

Definizio horiek osatzeko, azken bat hartuko dut erreferentzia gisa, emozioen kontzeptua adimenarekin lotzen baitu eta hauxe delako, hain zuzen ere, nire lan-esparrua: adimen emozionala. Andrea Letamendi psikologoak horrela azaltzen du argitaratu duen artikulu batean (2015):

“Emotional Intelligence (also called EQ) is our ability to understand our own emotions and the emotions of others. It’s what helps us differentiate between similar or confusing feelings (like when we think we are mad at someone, but realize we’re actually feeling hurt and sad). It’s how we use emotional information to guide our thinking and behavior (like when we’re scared and we need to get ourselves out of dangerous situations quickly). And it helps us to give support to others when they need comfort (like when we feel compelled to reach out and hug someone who is upset). Communicating our needs, empathizing with others, and solving problems effectively all require emotional intelligence. And, unlike other forms of intelligence, emotional intelligence can be taught.”.

3.2.2. Emozioen sailkapena

Bisquerraren *Educación emocional y bienestar* liburuan (2000), oinarrizko emozioen eta emozio konplexuen arteko bereizketa ikus daiteke eta Emozioak Psikologiaren ikuspegitik artikuluan aipatzen den bezala (Zenbait autore, 2016a), emozioak beharrezkoak dira biziraupenerako eta garapenerako, hori bai kulturaren arabera desberdintasunak daude sailkatzeko eran.

Hala ere, Bisquerrak, *Universo de emociones* (2015) liburuan Punsetekin batera hartu du parte eta beste buelta bat eman diote emozioen arloari. Azkenean, 307 identifikatzen dituzte, non horietako 202 negatiboak diren eta 105 positiboak.

Bai liburu horretan eta baita *Educación emocional y bienestar* liburuan (Bisquerra, 2000), emozioen inguruan bi multzo egitearen alde daude: (a) oinarrizko emozioak eta (b) emozio konplexuak.

(a) Oinarrizko emozioak, lehen mailakoak ere deiturikoak, funtsezkoak direnak, oro har, aurpegiaren espresioagatik bereizten dira.

Oinarrizko emozio horiek zeintzuk diren erabakitzeke orduan, eztabaida handia dago autore guztiek ez baitute berdin pentsatzen. Batzuek hiru emozio handienei egiten diete erreferentzia: haserreari, antsietateari eta depresioari. Beste batzuek, berriz, haien ustezko oinarrizko sei: zorientasunari, tristurari, haserreari, beldurrari, ustekabeari eta atsekabeari (Goleman, 1995).

Beste aldetik, Bisquerraren sailkapenean oinarrituta, oinarrizko hamahiru emozio daude: amorrua / haserrea, beldurra, antsietatea, lotsa, tristura, nazka,

esperantza, errukia, harridura / sorpresa, poztasuna, zorientasuna, umorea eta maitasuna (Zenbait autore, 2014a).

Bisquerrak (2015), Punsetekin batera, beste ikuspegi bat eman die oinarrizko emozioei *Universo de emociones* liburuan. Hauek dira: Poza, zorientasuna, maitasuna, beldurra, tristura eta haserrea. Lehenengo hiruak emozio positiboak dira eta gainontzekoak negatiboak (1. eranskina, 42 or). Positiboak dira subjektiboki atseginak edo balio positiboa dutenak. Emozio negatiboak, ordea, helmuga bat lortzen ez denean edo mehatxu edo galera bat dagoenean sentitzen direnak (Zenbait autore, 2016a). Horrela, nire proiektuan garatzen ditudan emozioen kudeaketa finkatutzat ematen dut.

Bukatzeko, Bisquerrak, *Educacion emocional y bienestar* liburuan (2000) maitasuna ez zuen emozio bezala aipatzen, baina oraingo honetan bai eta pertsonalki, emozio berri hau gehitzearekin ados nagoela esan behar dut. Hala ere, jarraian aipatuko dudak bezala, salbuespen batzuekin.

Bestalde, Maite Prada Santamaria adituaren ustez (González, 2015), maitasuna ez da emozio bat, jarrera sozial bat baizik, eta niri ere kontzeptu horrek bereizgarritasun bat behar duela iruditzen zait. Maitasunak, emozio gisa ,aukera asko ematen ditu. Askotan, afektuarekin erlazionatzen dugu eta hori izan daiteke oinarrizko emozio moduan ez hartzearen arrazoietako bat. Hurrei, maitasuna adierazteko era ugari daudela adierazi behar zaie eta kulturaren arabera adierazteko era horiek aldatu daitezkeela. Maitasuna, bikotekide batek osatzen duen erlazioa baino konplexuagoa da (homosexuala, heterosexuala, poligamia, homogamia, polimaitasuna etab), hau da, maitasunak adiskidetasun eta familia harremanak hartzen ditu bere baitan eta hori txikitatik erakutsi edo adierazi behar zaie hurrei, etorkizunean, gai honen inguruko jarrera toleranteagoa garatzeko.

(b) Emozio konplexuak berriz, oinarrizko emozioetatik eratorritakoak dira, batzuetan elkarren arteko konbinazioetatik. Ez dute aurpegiko arrasto ezagunik, ezta ekintzaren joera konkreturik ere. Honako hauek bereizten dira, besteak- beste: antsietatea, estresa, depresioa, fobia, humorea, afektua, nazka, pena, frustrazioa, ilusioa, egonezina eta pasioa.

Horregatik guztiagatik, emozioak identifikatzea oso garrantzitsua dela antzematen da, sentitzen dena kudeatu ahal izateko. Emozio guztiak beharrezkoak eta ezinbestekoak dira, izan ere, emozioak sentitu, identifikatu eta hausnartu ondoren, zer egin erabakitzen baitugu (Zenbait autore, 2014b).

3.2.3. Emozioen eragileak

Batetik geneak dira, eta bestetik ingurua (familia eta lagunak bereziki) da, pertsona, era batera edo bestera, erreakzionatzera bultzatzen duten emozioen eragileak.

Emakume bat haurdun geratzen denetik, jaioko den haurra emozionalki hazten joango da sabelean eta horrek bizitza osoan zehar eragin handia izango du beregan.

Lehenengo fasean, jaiotzen garenean, gure lehenengo ingurua familia da eta bertan hasiko da haurra hezkuntza emozionala lantzen, bizitza osoan zehar eragin handia izango duen prozesuari hasiera emanez.

Bigarren fasean, haurra eskolara joaten hasten denean ingurune berri batean murgilduko da eta bertan, emozio gehiago landuko ditu egingo dituen laguntxoekin elkarrekintzan hasten denetik. Adin hauean, barneratuko dituen emozioak primarioak izango dira eta haiek zentzua hartuko dute kanpora proiektatzen direnean edo kanpoko estimulu bat prozesatu behar denean. Emozioek bi norabide hartuko dituzte: Alde batetik, genetikoki daukagun nortasunak parte hartuko du eta, bestalde, gure inguruko pertsonen arabera eraikitakoak. Bi norabideak batuta, norberaren erantzuna sortuko da egoera ezberdinen aurrean (Davidson, Goleman, Punset eta Punset, 2012; Letamendi, 2015).

Inside Out filmean (Del Carmen eta Docter, 2015) justifikatzen da hau, izan ere, protagonistak, bere bizitzan izaten duen aldaketaren ondorioz emozioak nola kudeatzen dituen hitz egiten du eta haurrak, horretarako bere hasierako oroitzapenetara jotzen du.

Beraz, egoera ezberdinen aurrean ematen ditugun erantzunak alda ditzakegu?

3.3 Emozioak eta hezkuntza

3.3.1. Adimen emozionala eta hezkuntza emozionalaren definizioa

Howard Gardner-ek bultzada handia eman zion hezkuntzari bere *Estructuras de la mente: Teoría de las inteligencias múltiples* liburuan (1983). Ordura arte kontuan hartzen zen adimen kognitiboari garrantzia bakarrik emateaz gain, gizaki orok dugun adimena zortzi mota ezberdinetan banatu baitzuen, horien artean adimen emozionala. Ekarpene horrekin aurrerapauso handiak eman ziren, ikastetxeetan emozioen hezkuntza hezkuntza-prozesuetan txertatuz.

Adimen emozionala

Adimen emozionalaren kontzeptua, Peter Salovey eta John Mayer psikologoek asmatu zuten 1990ean (Velasco, 2016), "norberaren eta gainontzekoen sentimenduak eta emozioak zuzentzeko, desberdintzeko eta horiek erabiliz

pentsemendua eta ekintzak gidatzeko gaitasuna adierazteko". Baina kontzeptua Daniel Golemanek (1995) egin zuen famatu honako liburu honekin: "*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*".

Goleman-ek horrela definitzen du adimen emozionala: "gure sentimenduak eta besteenak identifikatzeko trebezia, motibatze eta harremanak bideratzeko gaitasuna". Bestalde, adimen emozionalean espezialistak diren Pablo Fernandez Berrocalek eta Natalia Ramos Diezek (2004) honako hau diote kontzeptu horri buruz: "Adimen emozionala jendarte aldaketaren motor nagusienetako bat da, gizabanakoaren emozio garapenak ongizate kolektiboan baitu eragina").

Honako definizio honek era konplexu batean definitzen du adimen emozionala: "Emotional intelligence is the ability to perceive emotions, to access and generate emotions so as to assist thought, to understand emotions and emotional knowledge, and to reflectively regulate emotions so as to promote emotional and intellectual growth" (Mayer eta Salovey, 1997).

Konklusiotzat, hiru definizio horietatik, honako hau azpimarratu daiteke: adimen emozionala, emozioak identifikatzeko trebezia eta ekintzak gidatzeko gaitasuna dela; pertsonok, emozionalki eta intelektualki garatzera bultzatzen gaituena, eta horregatik guztiagatik, jendartearen aldaketarako motor nagusienetako bat kontsideratu daitekeena.

Hezkuntza emozionala

Bisquerraren arabera, hezkuntza emozionala honako hau da: "hezkuntza-prozesu etengabea eta iraunkorra, garapen emozionala sustatu nahi duena garapen kognitiboaren ezinbesteko osagarri gisa; biak izango dira osoko nortasunaren garapenaren funtsezko elementuak. Horretarako, emozioen inguruko ezagutzak eta trebetasunak garatzea proposatzen da, norbanakoa gaitzeko eguneroko biziaren suertatzen diren erronkei aurre egiterakoan, bere ongizate biologiko, psikologikoa eta soziala areagotzeko helburuarekin" (2000:243).

Emozionalki hezteak ondorengo hau esan nahi du: emozioak onartzea, besteekin enpatizatzea, emozioak identifikatzea eta sentitzen ari diren hori identifikatzen jakitea, mugak jartzen jakitea, gainontzekoekin erlazio hobeak izateko espresio eta bide hobeak ikastea, norbera maitatzea eta onartzea, gainontzekoak errespetatzea eta arazoak konpontzeko estrategiak jartzea, besteak- beste.

Adimen emozionalaren eta hezkuntza emozionalaren lanketaren ondorioz sortzen den oinarritzko lorpena kontzientzia emozionala da, jarraian azalduko dena.

3.3.2. Kontzientzia emozionala: emozioen identifikazioa eta ezagutza

Adimen emozionalaren oinarritzko gaitasuna, emozioen kontzientzia izatea da. Emozioei izena jartzeko hitzik ez izateak haiei buruzko kontzientzia izatea galarazten du eta horregatik, ezinezkoa da kontrolatzea. Hori dela eta, hezkuntza-esparrutik emozioen hiztegia potentziaztera iritsi nahi da. Halaber, emozioei izena jartzeko gaitasuna izatea norbera ezagutzeko era bat da, auto- kontrola barne (Goleman, 1995). Izena jartzeko gaitasuna izate horrek, emozioen zergatiak eta ondorioak ulertzea suposatzen du; emozioen intentsitatea ebaluatu; emozioen lengoia ezagutzea eta erabiltzea suposatzen du, bai ahozko komunikazioan, baita ez-hitzezkoan ere (Bisquerra, 2015).

Kontziente izateak erraztu egiten du egoera bati aurre egitea. Horretarako, haurrei emozioak aurpegiko espresioekin eta dagokien hitzarekin lotzen erakutsi behar zaie eta egoerari aurre egiten lagundu (Zenbait autore, 2005).

3.3.3. Emozioen kudeaketa

Behin emozioen kontzientzia eskuratuta, haiek kudeatzen ikastea komeni da era guztietako egoerei erantzun zuzena emateko. Emozioen kudeaketa landu beharko litzateke bizitzako esparru guztietan. Hezkuntza-sistemari dagokionez, emozioen kudeaketa ere landu beharko litzateke ikasgeletan, ikasleei lagunduko baitie haien garapen pertsonalean eta akademikoan.

Gross- ek dioen moduan (2015) gure erantzun eta egoera emozionalak erregulatzeko gaitasuna funtsezkoa da jendarte- eginkizun arruntetarako eta ingurunera egokitzeko.

Oso komenigarria da egoera ezberdinen aurrean emozioen kudeaketa egokia izateko entrenamendu horiek egitea, emozio negatiboek burmuinean eragiten dutenean haurren ikasteko gaitasunetan eragiten dutelako. Horregatik, geroz eta tresna, praktika eta estrategia gehiago izan, orduan eta errazago egingo zaie aurre erronkei, eta ez hori bakarrik, zeren eta, entrenamenduari esker, egoeraren pertzepzioa ere alda daitekeen.

Universo de Emociones liburuan (2015), Rafael Bisquerrak Port Aventura jolas parkean gertatutako honako pasarte hau kontatzen du: "Dragon Khanera nirekin igo ziren nerabeak pozez egiten zuten garrasi eta disfrutatzen ari zirela ikusten zen goraka luzatuta zituzten besoak astintzen baitzituzten besoekin. Zoriontasuna zen nagusi eta haien argazkia nire argazkiaren oso bestelakoa zen. Ez zen bertan ibiltzen ziren lehen aldia".

Zer esan nahi du adibide horrek? Bisquerrarekin alderatuz, gazteek bazekiten gertatuko zena, eta horregatik, emozioak kontrolatuak zituzten. Ondorioz, haiek

kudeatzen zekiten, trebatuta zeudelako. Adibide hori oso garrantzitsua da, adierazpen emozionala ikas daitekeela eta formazio eta entrenamenduarekin nahi den bezala erregulatu daitekeenaren kontzientzia hartzeko balio baitu. Eredu hori gure bizitzako beste hainbat egoerataraz aplika dezakegu.

Emozioak kudeatzeko teknika batzuk beste batzuk baino ezagunagoak dira: erlaxazioa, yoga, meditazioa, mindfulness, arnasketa, estresaren kontrola, asertibitatea, besteak beste (Bisquerra, 2015).

3.3.4. Proiekzioa

Emozioen identifikazioaren ondoren, kudeatzen ikasi behar da eta horretarako tresnekin hornitu behar ditugu haurrak, proiekzioaren bidez, besteak- beste. Zer da emozioen proiekzioa? Alde batetik, erantzun puntualak bereizi behar ditugu, eta bestetik, egoera berdinen aurrean errepikatzen ditugunak. Proiekzioari buruz hitz egitean, oso interesgarria da honako balioei buruz jardutea: enpatia, errukia eta altruismoa (Davidson, Goleman, Punset eta Punset, 2012). Azken finean, emozionalki pertsona orekatu batek, emozio horiek proiektatuko baititu.

Ikuspegi akademikotik interesgarrienak, denboran zehar errepikatuz, pertsona berdinak egoera berdinen aurrean ematen dituen erantzunak dira, jendartearen aurrean, pertsona baten jarrera definitzen dituenak baitira. Momentu horretan, entrenamendu hori nabarmena izan daiteke, aipatu dudana bezala, gure jarrerak aldatzeko gai garelako eta ondorioz, jendartearen aurrean ematen dugun irudia. Norberaren eta besteengan sortzen dugun enpatia, pertzepzioek baldintzatzen dute, lehenengo kontaktuan gutxienez.

Bestalde, kasu konkretu batzuetan izan ditzakegun erreakzioak guztiz ezberdinak dira. Ulegarria izan daiteke egoera batean estresa, inplikazio emozionala edo ustekabea nahasten baditugu. Hala ere, gure emozioak entrenatuta baldin badaude, jarrera puntual horiek gure normaltasunaren parametrotik gertuago egongo dira.

Gizaki oro izan daiteke enpatiko, izan daiteke errukidun, izan daiteke altruista, naturak, ispilu-neuronekin sortu baikaitu. Gertatzen dena da, neurona horiek aktibatuta egon daitezkeela edo ez. Zergatik ez? Aktibatzen erakutsi ez digutelako, baina entrenatu daitezke. Golemanek (2012) dioen bezala, askotan, altruista izatea koefiziente intelektualarekin nahastu izan da. Batetik, egia da, koefiziente altua duen pertsona batek izatez prestazio hobek dituela altruista izateko baina koefiziente altua duten guztiek ez dute derrigorrez altruista edo emozionalki orekatuak izan beharrik.

3.3.5. Jarreraren kontzeptua eta emozioekin lotura

Jarrera, pertsona batek jarduteko duen era da, bere pentsatzeko modua, egoera batean era batera edo bestera erreakzionatzeko joera eta eginkizun ezberdinak burutzeko pertsona bakoitzak duen jokabidea. Eiserren esanetan (Bautistak, 2001), jarrera da objektu sozial bati era trinko batean erantzuteko alde zurretik ikasten dena. Jarrera bat egoera baten aurrean ematen den erreakzio bat da eta hura positiboa zein negatiboa izan daiteke, pertsonaren historia psikologikoaren arabera, iraganak, zuzenean eragiten baitu horretan. Jarrera hori norberak estimulu bat interpretatzeko dituen tresnen arabera izan ohi da eta estimulu hori positiboa edo negatiboa izan daiteke. Bestela esanda, norberak kontsideratu dezake positiboa edo negatiboa, bakoitzak duen emozioei buruzko kontzientziaren arabera, hau da, izan duen entrenamenduaren arabera.

Eta entrenamendu hori jasota, pertsonak helduarora iristerakoan, zein desberdintasun egon daitezke hezkuntza emozionala jaso duten eta jaso ez duten haurren artean? Jaso duenak, ihes egin edo jotzearen orde, asertibo izaten ikasiko zuen, eta baita porrota onartzen ere.

Patroi emozionalek egoera berdinen aurrean era berdinean erreakzionarazten digute. Kudeatzen ikasi ez badugu, "mutilek uzten naute" edo "txarra naiz azterketak egiten" moduko esaldiak iristen dira, bukatutako produktu izango bagina bezalaxe, eta, gainera, gure bizitzako azken unera arte, egiten ari garela dakigunean. Handitan ere hezi gaitzake, baina zailagoa da: psikologoarenera goaz (bulegora), ekiteko modu batez ahazten gara eta beste bat ikasten dugu. Hezkuntza da prebentzio hobierena. Eta hau, garrantzitsua da, batez ere osasun mentalarekin hainbeste arazo ditugun garai honetan (Gil, 2016).

Zentzu horretan Neva Milicic (1992) haur psikologoak dioten bezala, behar afektiboa oso garrantzitsua da haurrentzat, emozionalki sano edo ahul egotera bultzatzen baitu horrek. Gabezia afektiboak, horregatik, haurren jarrera eta errendimenduan eragina izan dezake, egoera horrek, haurrari depresioa sorrarazi diezaiokeelako eta horrek haurraren produktibitatean, eraginkortasunean eta ziurtasun ezan eragingo baitu. Horrela, jarreraren hiru osagarriak landuko dira, hau da, kognitiboa, afektiboa eta konatiboa.

3.4 Emozioen hezkuntza hasierako urteetan

3.4.1. Programa

Hezkuntza-programa da prozesu pedagogiko antolatu eta zehatzaren idatzizko zehaztapena. Dokumentuan, lortu beharreko helburu orokorrak, landuko diren edukiak eta haiek aplikatzeko denbora-tarteak eta jarduerak eta, azkenik, helburuak

ebaluatzeko tresnak eta irizpideak. Programa orok zera eskaintzen dizkio irakasleriari, lortu behar diren helburuak, edukiei buruzko orientazioa eta jarduerak garatzeko era (Eusko Jaurlaritzak, 2007).

Hezkuntza-programek, Estatuak finkatzen dituen beharrezko eduki batzuk izaten dituzte. Era honetara, Estatu bateko hiritarrek, arrazoi kulturak, historiko edo beste era batekoengandik, oinarritzako jakintza batzuk ezinbestekoak suertatzen dira.

Ezaugarri honetaz gain, hezkuntza programek ezaugarri ezberdinak dituzte estatu berean. Ikastetxe bakoitzak beharrezkoa dela iruditzen zaion oro gehitzen du eta horrela forma bereizgarri bat jartzen dio, haien ikasleen formazioan eragingo duena.

Programa, izaera nazional edo autonomikoa duen eta hezkuntza maila batean garatu beharreko edukiak, helburuak etab azaltzen dituen dokumentu ofiziala da.

Programak, edozein irakaslerentzako hasierako erreferentzia dira eta beren lanbideko betebeharrari buruz erreflexionatzeko balio dute. Programak, hezkuntzan egokitu behar den marko orokorra islatzen du.

Laburbilduz, programak jendarte bateko minimo komunak jasotzen ditu eta kultura bateko egitura komuna osatzen du. Programa nazional baten helburua, eskola komunitate bateko zentzua sortzea da, guztiontzako egokiak eta berdinak diren baloreetan oinarritutako esperientziak garatuz (Zabalza, 2000).

3.4.2. Oinarritzako Hezkuntzaren curriculumak

Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntza, Unibertsitate eta ikerketa saileko dekretuaren barruan, aurki daitezke hezkuntza-sistema osatzen duten etapa guztien curriculumak eta etapa bakoitzerako ezarritako helburuak, gaitasunak, edukiak, ebaluazio irizpideak eta orientabide metodologikoak azaltzen dira bertan.

Nire proposamena emozioen ingurukoa da eta horregatik curriculumean emozioak lantzen diren aztertuko dut lehendabizi, emozioak zeharkako eduki moduan egotea interesatzen baitzait. Informazio osatua eduki dezagun, oinarritzako hezkuntzaren etapa guztiak aztertzea egokien iruditzen zait, nahiz eta nire programa Lehen Hezkuntzari zuzendua izan.

a) Haur Hezkuntzako curriculumak

Haur Hezkuntzako curriculumak aztertuz, emozioei buruz hainbat ataletan hitz egiten da. Emozioak ez dira lantzen berariazko ikasgaietan, baizik eta esperientzia-eremuetan eta zeharkako eduki gisa .

Haur Hezkuntzako curriculumeko lehenengo esperientzia-eremuan, "Norberaren ezaguera eta autonomia pertsonala", sarreran, honako hau adierazten da:

“afektibitatea garatzea bereziki garrantzitsua da etapa honetan; irakaspenen oinarria da eta haurren nortasuna eratzen du. Horretarako, funtsezkoa da haurrak, hasiera-hasieratik, emozioak eta sentimenduak pixkanaka onartu, adierazi eta kontrola ditzen bultzatzea” (Eusko Jaurlaritza, 2009).

Lehen eremuaren helburuetan, emozioei egiten zaie erreferentzia, hala nola: beharrak, sentimenduak, emozioak edo lehentasunak identifikatzea, horiek adierazteko, menderatzeko eta ingurukoei jakinarazteko gero eta gaitasun handiagoa izan dezan; eta besteenak identifikatzea eta errespetatzea, arian-arian.

Lehenengo esparru horren bi zikloetan (1. zikloa: 2-3 urte eta 2. zikloa: 4-5 urte), emozioei buruzko hainbat eduki azaltzen dira: “sentimenduak, emozioak, lehentasunak eta norberaren eta besteen interesak adieraztea, identifikatzea eta arautzen hastea”. (Eusko Jaurlaritza, 2009).

Haur Hezkuntzako curriculumean, emozioen gaiak pisu handia du eta zeharka bada ere, haurren eguneroko jardunean presente daude.

b) Lehen Hezkuntzako curriculum

Lehen Hezkuntzako Euskal Herriko curriculumean, emozioen inguruan oinarri bat dago, baina Haur Hezkuntzako curriculumarekin alderatuz, emozioen gaiak garrantzia galtzen du, ikasgai batzuetan bakarrik lantzen baitira eta, halaber, oso orokorrean. “Natur Zientzietan” lantzen dira gehien eta “Heziketa Fisikoan”, “Hizkuntza eta Komunikazioan” eta “Herritartasunerako eta Giza Eskubideetarako Hezkuntzan” hainbat edukietan aipatzen dira. “Arte Hezkuntzan” eta “Matematiketan” berriz, emozioei ez zaie inolako erreferentziarik egiten (Eusko Jaurlaritza, 2007).

Azaltzen den ikasgaietan, egia da balioak lantzen direla, baina lan honetan diseinatutako programa honekin, balioak ez ezik, emozioak ere modu globalizatuan eta zeharka landuko dira, curriculumaren ikasgaien araberako zatiketa gainditzeko asmoz.

c) Bigarren Hezkuntzako curriculum

Haur Hezkuntzako curriculumetik Lehen Hezkuntzako curriculumaz aztertzeraz pasatzerakoan bezala, Lehen Hezkuntzatik Bigarren Hezkuntzara salto egitean, emozioen gaiak curriculumean geroz eta garrantzia gutxiago duela konturatu naiz.

Bigarren Hezkuntzako curriculumean (Eusko Jaurlaritza, 2007), hamahiru arlo ezberdin bereizten dira eta horietako bostetako edukietan bakarrik egiten zaie emozioei erreferentzia: “Hizkuntza eta Komunikazioan”, “Gorputz Hezkuntzan”, “Herritartasunerako eta Giza Eskubideetarako Hezkuntza/ Etika eta Gizabide Hezkuntzan”, “Etika eta Jendarte Hezkuntzan” eta “Plastika eta Ikusizkoen Hezkuntzan”. “Teknologien” arloan, behin aipatzen da emozioen hitza baina ez da

sakontzen eta gainontzeko arloetan, hau da, “Matematika”, “Jendarte Zientziak”, “Geografia eta Historia”, “Naturaren Zientziak” (Biologia eta Geologia; Fisika eta Kimika), “Musika”, “Informatika”, “Latina”, “Kultur Klasikoa” eta “Erligioen Historia eta Kultura” emozioekin ez dago inolako harremanik.

3.4.3 Lan kooperatiboa eta LEGO® SERIOUS PLAY®

Lan kooperatiboa

Irakaslearekin batera haurrek betetzen duten ikaskuntza-motari kooperatiboa deitzen zaio. Talde-lanen bidez, ikasi egiten dute, erakutsi egiten dute eta elkarri laguntzen diote. Pedagogiaren ikuspegitik, aurrerapausotzat hartzen da, saio magistralen tradizionaltasunaren oso bestelakoa baita. Irakaslea ez da ikaskuntzaren oinarria, baizik eta ikaskuntza-mota horren tresna bat. Zentzu honetan, irakasleak ikasten irakastearen ardura du (Moll,2013).

Helburua da haurra geroz eta autonomoagoak izatea, beraiek baitira haien ikaskuntzaren arduradunak. Ikaskuntza beren neurrira eta beren erritmorara izango dute eta elkar laguntzeko balio izango die. Halaber, kooperazioaren bitartez, gelatik indibidualismoa eta lehiakortasuna kanporatuko dira, ikaskuntzaren prozesuari garrantzia gehiago emanez eta ez ikaskuntza horren emaitzari, kalifikazio eran (Moll,2013).

Gaur egun, munduan zehar ikaskuntza kooperatiboaren alde dauden hainbat eredu eta mugimendu daude. Esanguratsuenak, estatu nahiz nazioarte mailan, honako hauek dira: Mindfulness school (Van de Weijer-Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort, Bögels, 2014), Amara Berri sistema (de la Peña, 2015) eta Finlandiako metodologia (BBC News, 2010; Choi, 2014). *Lego Serious Play-ek* ere ikaskuntza-mota horretan du oinarria eta sortu duan *Emotiolego* programa, azken horretatik eratorria denez, bere helburuetako bat izango da ere talde lana sustatzea.

LEGO® SERIOUS PLAY®

Lego Serious Play, erakundeek, lan taldeek edo pertsonak oro har hausnarketa, komunikazioa eta erabakiak errazteko sortutako tresna bat da (Krece Coaching eta Consultoria, 2013). Lanerako metodo bat da, objektu zehatz bati buruz lan egin eta esku hartzeraren eraman duena.

Lego piezek, hizkuntza ireki eta erabiltzeko erraza osatzen dute. Sistemak sortu eta adierazteko balio du, baita prozesu, proiektu eta ideiak ere. (Zenbait autore, 2016b). *Lego Serious Play*en, burmuinak era azkarrago batean funtzionatzen du pertsona eraikitzen ari delako. Partaideak animatzen dute galdera bati erantzuna emateko. Partaideak deskubrituz doa, eraikitzen ari den bitartean, eta jolasaren bidez sortutakoak aukera ematen dio, gainontzekoei hitzez azaltzera egindakoa.

Hori metodologikoki oso interesgarria da eta, jolasak eskaintzen duen inklusioaren bitartez, partaide guztien parte hartze aktiboa eskatzen du. Normalean, pertsonen %20 ak denboraren %80 erabiltzen duelako. Ondorioz, gainontzekoek ez dute denbora nahikoa esku hartzeko edo hitz egiteko, eta batzuetan pertsona horiengatik balio gabetuak / hutseratuak sentitzen dira. *Lego* metodologia erabiliz, mundu guztiak hartu behar du parte %100ean, mundu guztiak eraiki egiten duelako eta mundu guztiak eraikitzen duena azaltzen duelako. Guztiek, partaide bakoitzak eraiki duen azalpena entzungo dute. Era honetara, pertsona batzuei ezinezkoa egingo zaie beste pertsonen espazioa eta denbora betetzea (Instituto Hune, 2012).

Legorekin jolastuz, posible da arriskuak hartzea simulazioen bitartez, sortutako ereduen metaforen istorioak sortzea eta emaitza hobekak izateko beharrezko konpromisoak *onartzea*. *Lego Serious play* tresnen bitartez, helduei beren identitatea sortzera gonbidatzen zaie, eta baita beren ikuspuntua eta beren ametsak lortzera iristeko estrategiak ere. (Zenbait autore, 2016b). *Lego Serious Play*ren potentzia da, metodologia era osatu batean lantzea. Horretarako, oso garrantzitsua da ulertzea lehenengo indibiduala eta ondoren kolektiboa eta hasieran sinplea eta ondoren konplexua den eredu. (Instituto Hune, 2012).

4. *Emotiolego* programa

4.1. Sarrera

Ikaskuntza programa berri hau diseinatzearen arrazoi nagusiak izan dira bizi garen jendartearen jarrerak aldatzeko ditudan gogoak. Izan ere, orokorrean hitz eginda, indibidualista eta berekoi bihurtu gara azken urte hauetan.

Hezkuntzaren esparruan, eta konkretuki Lehen Hezkuntzako curriculumean, emozioen hezkuntza gisako gai konplexuak oraindik ere gabeziak ditu eta aurrerapauso nabarmenak egitea da nire intentzioa.

Redorta, Obiols eta Bisquerrak (2006) aipatzen duten bezala, jarrerak emozioekin erabateko lotura dutela oinarritzat hartuz, *Emotiolego* sortu dut eskolan emozioak lantzeko eta aldi berean jendarte honetako jarrerak aldatzeko.

Geruzetan oinarritutako eredu teorikoa

Lan hau egiten aritu naizen bitartean, honako proposamen hau diseinatu dut, autore ezberdinek emozioei buruz esaten dutena kontuan hartuz. Planteatutako eredu ondoz ondoko faseetan garatzekoa da eta prozesuaren bukaeran praktikan jarri dut *Emotiolego* programarekin.

*Emotiolego*ren eredu teorikoa ulergarria izan dadin, hiru geruzetan antolatu dut emozioen kudeaketan pertsona batek egiten duen ibilbidea.

Jaiotzen garen momentutik gara emozio eta geneek pixka bat eragiten badute ere, ingurunean bizitakoak erakusten dizkigu emozio gehienak.

a. Lehenengo geruza, identifikazioa

Emozioen identifikazioak hiru eragile nagusi ditu: Funtzio nabarmenena familiarena da, beraiek baitira lehenengo erreferentea. Egia da ez dugula ahaztu behar DNA bezalako osagarria, maila txiki batean geneak ere eragina dutelako gure emozioen bilakaeran.

Bigarren eragilea eskola da, gure sozializazio maila guztiz irekitzen baita bertan. Momentu horretan, emozioen kudeaketarako oinarria sendotzen da, gainontzeko haurrekin elkarrekintzan emozio gehiago identifikatzen direlako. Haur Hezkuntzako etapan garrantzia handia ematen zaiola esan daiteke, baina, haurrak hezten doazen heinean, pixkanaka emozioen zama gutxitzen doala ikusten da. Alde batetik ondo dago haurrak txikiak direnean emozioen lanketa sakona egitea, baina, Lehen Hezkuntzan eta Bigarren Hezkuntzan berdin jarraitu beharko litzatekeela uste dut. Adin hauetan emozioen gaiak izan beharko lukeena baino garrantzia gutxiago du, eta gainera ez dira globaltasunean lantzen. Etxean ikasitako ezagutzak hartzen dira oinarri bezala, horregatik da hain garrantzitsua eskolak eta familiak norabide berdinean jardutea.

Bukatzeko, geruza honetako hirugarren eragilea kultura izango litzateke. Kultura berezitasunak daude adimen emozionalaren hezkuntza kontuan hartuta. Gure kulturak garrantzia handia ematen dio familiari eta afektibitateari. Anglosaxoiak berriz, haurrekin ez dira hain posesiboak eta indibiduoak izateko hezten dituzte. Guk oso ongi egiten dugu loturetan enfasia jartzen eta harremanak bizitza osoan zehar mantentzen, baina haurrak gehiegi babesten ditugu.

b. Bigarren geruza, kudeaketa

Emozioen identifikazioarekin bezala, pertsona ororen lehenengo harremana familia da. Horregatik, berriz ere, familiak eta eskolak betetzen duten funtzioa norabide berean joan behar dela esan behar da. *Emotiolego* bezalako tresna eta programa berritzaileak, emozioak behin identifikatu eta gero hauek ahalik eta era positiboenean kudeatzen ikasteko, ezinbestekoa den entrenamendua nabarmentzen du.

c. Hirugarren geruza, proiektzioa

Azkeneko geruza gizakiok emozioekin egindako identifikazio eta kudeaketaren azalratzea da, hau da, gure izateko eraren isla eta ondorioz, gure inguruko pertsonak gutaz sortutako iritzia. Oso garrantzitsua da irudi horretan parte hartzen duten faktoreak bereiztea: ohiko jokaerak, erantzun puntualak, besteen iritzietan oinarritutako erantzunak, besteak- beste.

Emotiolegok pertsona orekatuagoak bilakatzea du helburu. Egindako entrenamendua arrakastatsua izan bada, gure emozioen proiektzioa identifikatu eta kudeatu dugunarekin bat joango da. Norberak bere buruarekiko duen proiektzioa besteek gurekiko duten proiektzioaren garrantzia berdinekoa da. Bi hauek geroz eta parekatuago joan, orduan eta gertuago egongo gara oreka emozional eta funtzional bat osatzeko.

Emotiolego programak pertsonak ahalik eta osatuen sortzea bilatzen du eta horretarako, oso garrantzitsua da oinarriak emozionalki orekatuak izatea eta guztiok, bai ikasle, bai irakasle, bai familia, norabide berdinean gidatzea. Era honetara, haurrek, hasierako adinetatik enpatia garatzeko bide egokiena garatuko dute, eta azkenean horrek bihurtuko ditu haurrak eskuzabalak, atseginak, altruistak, errukidunak eta enpatikoak. Edozein egoeren aurrean burua ondo kudeatzen jakitea funtsezkoa da eta hau, nerabezaroa baino lehen egitea komeni da, bizitzako etapa zailenetakoa baita. Horregatik, nire programa berria, batez ere Lehen Hezkuntzan aplikatzeko sortu dut, dagoen gabezia horri aurre egiteko. Bigarren Hezkuntzara emozioen identifikazio eta kudeaketaren lanketa guztiz entrenatuta iritsi beharko ginatekeela uste dut.

4.2. *Emotiolegoren jatorria*

Programa honen jatorria enpresa mundutik dator eta emaitza eraginkorrak izan dituela kontuan hartuz, proposamen hau hezkuntzan txertatzea da nire helburua. *Emotiolegok* (2. eranskina, 43 or) zerikusia izango du enpresetan aplikatzen denarekin, baina, ikasleei egokitua dagoenez, konplexutasun maila baxuagoa izango du eta haien beharretara moldatuko da.

4.3. *Emotiolegoren aplikazioak*

Programa honen bitartez, talde lana eta kooperazioa bultzatuko dira, baina, kasu honetan, parte hartzaile guztiek, maila berean hitz egin eta entzuteko aukera izango dute. Era honetara, lotsatienek ere parte hartzeko aukera izango dute eta beraien ekarpenak ere interesgarriak direla konturatuko dira. Aldi berean, hitz egitea asko gustatzen zaienek gainontzeko taldekideak entzuten ikasiko dute. Lan kooperatiboa aztertzerakoan aipatu den bezala, zeharka aplikatuz eta ez ikasgai batzuetan bakarrik, haurrak geroz eta autonomoagoak izango dira, individualismoa eta lehiakortasuna gelatik kanporatuz.

Aplikatzen den bakoitzean, gela osoa taldekide kopuru berdineko taldeetan banatuko da, eta ahal izanez gero, saiorako prestatuta dauden jarduera kopurua baino bat gehiagoko taldeetan, hau da, egunerako lau jarduera badaude antolatuta, taldeak bostekoak izatea da interesgarria.

Faseak:

(a) Taldekide guztien artean, borobil bat egingo dute guztiak maila berean daudela justifikatzeko, eta borobilaren erdian, lego pieza ezberdinak jarriko zaizkie jarduera hasten denean pieza hauek erabiltzeko.

(b) Gai bat proposatuko zaie eta ikasleek nahi dituzten Lego piezak erabiliz, gai horren inguruan pentsatzen eta hausnartzen dutena irudikatu beharko dute. Horretarako, kronometroaren laguntzaz kontrolatuko den denbora-tarte mugatua izango dute, guztiok denbora berdina izateko, lau minutu jarduera bakoitzerako. Lego-piezen bidezko irudikapena amaitu ondoren, haur bakoitzak banaka eta txandaka, egindakoa gainontzekoei azalduko diete.

Saio bakoitzean, hausnartzeko lau kasu ezberdin izango dituzte. Gai batzuk konkritu eta indibidualagoak izango dira eta gaiari buruz irudikatutakoa besterik ez dute hausnartu beharko.

(c) Proposatuko den azkeneko gaia, konplexuagoa izango da, taldekideen artean adostasun batera iritsi beharko diren erronka jarriko baitzaie. Gainontzeko gaiekin bezala, lehenengo, proposatzen denari buruz bakarka hausnartuko bada ere, ondoren talde osoaren artean emaitza komun bat izatera iritsi beharko dira, emaitza horretan, taldekide guztien ekarpenetatik zerbait egongo dela kontuan hartuz. Irudi bakoitzetik zati emankorrenak aterako dituzte eta horrela, erronkari emaitza egokiena emango diote.

(d) Taldeko emaitza zein izango den adostuta, bozeramaileak talde osoko gainontzeko kideei proposamena azalduko die, hau da, talde txikian lan egiteaz gain, *Emotiolegok* talde handian parte hartzeko aukera ere ematen duela.

4.4. *Emotiolegoren* ondorioak

Haur guztiek emozio positiboak biziko dituzte, beren iritziak era askean eta kritikarik jaso gabe luzatu ahalko dituzte taldean eta gainera, hitz egiten dutenean besteengandik entzunak direla jakingo dute. *Emotiolegorekin*, jendarte honetako jarrerak aldatzeko baliagarriak diren balioak txikitatik barneratzea lortuko da, guztiok ezagutzen ditugun kolore ezberdinetako *Lego* piezen laguntzaz.

4.5. Elkarbanatzea

Gai ezberdinen inguruan hitz egiten hasteko, txandaka egingo dute, elkar errespetatuz, eta hitz egiten ari denari etenik egin gabe. Bakoitzak bere hitz egiteko momentua izango du eta horrela gainontzekoen aurrean hitz egiten, iritziak ematen eta hausnarketak egiten ikasteaz gain, besteei entzutea ere ezinbestekoa dela konturatuko

dira. Halaber, taldekide bakoitzari eskerrak eman beharko dizkiote bere ekarpenarengatik, hitz egiten duen bakoitzean.

Txandaka hitz egiterakoan, ordena bat eramateko, taldean, kopuruaren arabera zenbakiak banatuko dituzte taldeko partaideen artean (bost badira 1etik 5 era). Lehenengo txandan, lehendabiziko hausnarketa, bat zenbakia duenak egingo du eta bigarrenak jarraituko dio. Bigarrenez hausnartzerakoan berriz, bigarrena hasiko da hausnartzen eta bat zenbakia duenak azkena hausnartuko du, horrela hausnarketa guztiak egin arte. Hausnartzen hasi gabe geldituko den taldekideak beteko du bozeramailearen papera. (Horregatik, posible bada, taldeak beti jarduera kopurua baino taldekide bat gehiagorekin egingo dira, guztiak behin hitz egiten hasteko eta falta denak bozeramaile papera egiteko).

4.6. *Emotiolegoren* helburu orokorrak

- (a) Ikaskuntza kooperatiboaren bitartez kontzientzia emozionala eta kudeaketa garatzea, gure jendarte jarrerak aldatzea eta pertsonen arteko harremanak hobetzea.
- (b) Ikasleen artean emozio positiboak bultzatzea eta lantzea, eta haurren garapenaren ebaluazio integralagoa eta hobea eskuratzea.
- (c) Ikasgelan taldean lan egiteko eta hausnarketarako kultura txertatzea, enpatia landuz eta ikasle guztiak maila berean hitz egiteko aukera izatea.

Aipatutako hiru helburuak adimen emozionalaren ardatzekin bat egiten dute, hau da: emozioak identifikatzen ikasiko dute, ekintzak gidatzeko gaitasuna lortuko dute, emozionalki eta intelektualki garatuko dira eta guzti honekin jendartearen aldaketa motorra izateko prest egongo dira.

4.7. *Emotiolegoren* eduki orokorrak

Lehen Hezkuntzako curriculum aintzat hartuta, *Emotiolegorekin* egun dagoen ikasgaien arteko zatiketa gaindituko da. Programa honek planteamendu bateratzaile bat eskatzen du, errealitatean gertatzen diren egoera guztiak jakintza- arloak konbinatuz jorratu baitaitezke hoberen, eta egoera horiei irteera ludiko eta praktikoa emateko. Lego piezen bidez irudikatuko dira.

Programa honen edukiak curriculumean azaltzen diren berdinak izango dira, baina, emozioen gaian sakondu da, haien kontzientzia eta kudeaketa gehiago landuz.

4.8. *Emotiolegoren* metodologia

Emotiolego, ikasturte oso batean garatzeko dago prestatua eta Lehen Hezkuntza osoan aplikagarria izan daitekeen programa da, baina, eraginkorra 3. Zikloko 5. Eta 6. Mailako ikasleekin izango dela aurreikusten da, adin hauetan,

hausnarketa sakonak egiteko gaitasunak lortuak izango dituztelako dagoeneko eta aldi berean emozioen gaia gehiago landuta izango dutelako. Gainera Haur Hezkuntzan landutako edukiak indartu eta sakontzeko baliagarria izan daiteke.

Zeharka azalduko da curriculumean, hau da, era esplizitu batean, baina, ikasgai guztietan eragin zuzena izango du, ikasgaiak era globalean hartuko baitira.

Garrantzitsua izango da, haurrentzako oso errepikakorrak bihurtu ez daitezen, saio hauek ikasgai bezala ez aplikatzea. Jolas berezi modura eta ez errutina modura har dezaten nahi da eta beren kabuz, nahi dutenean aplikatzeko gogoia izan dezaten.

Horregatik, hilabetean aste batean aplikatzea proposatzen da eta aste horren barruan bi ordu eta erdiz. Gainera, programa honen kontzeptu orokorra barneratu ostean, beste edozein esparrutan lan tresna gisa aplikatzeko aukera aproposa bihurtuko da, hausnartzeko edo aurkezpenak egiteko adibidez.

Haurrak ahalik eta baliabide gehienekin hornitzea da helburua, beraien bizitzan erronka ezberdinei, akademiko eta pertsonalak besteak- beste, aurre egiten ikas dezaten. Kasu honetan gainera, balore gehitu bat izan dezakegu kontuan: emozioen kudeaketa. Dударik gabe, alderdi honek *Emotiolegori* pisuzko puntu garrantzitsu bat ematen dio bere erabileran, hurrek beren emozioak gehiago lantzen edo praktikatzen dituzten bitartean, erronka horiek ez baitituzte plano praktikoa batetik bakarrik erantzungo, baizik eta beraien gaitasun intrapertsonal eta interpertsonalen ezagutza handiago batekin ere eta entrenamendu horrek jarrerak kontrolatzen edo positiboki aldatzen lagunduko du.

Kasu batzuetan *Emotiolegoren* azpian dauden ikaskuntza eta baloreen integrazioek aplikazio zuzena izango dute programa honen inguruan egiten diren tailer zehatzetan, batez ere, kurtso hasieran tresna berri honekin trebatuko direlako. Beste kasu batzuetan ikasleak izango dira taldean egin beharreko lanetan *brainstorming* teknikaren gehigarri bezala egokitasun hau erabiliko dutenak.

Programa erabiltzen hasten den lehenengo aldietan, beti ere talde mistoak izanda, hurrei taldeak nahi dituzten bezala sortzeko aukera emango zaie, taldekideen artean konfiantza gehiago izanez gero, lotsak eta tentsioak alde batera uztea errazagoa izango delako. Aurrerago berriz, irakasleak berak, haurren gaitasunak, trebetasunak eta gabeziak kontuan hartuz, talde heterogeneoak sortzea proposatzen da, oso interesgarria izan daitekeelako bakoitzak bere iritzia ematerakoan sortu daitekeen emaitza eta azkenik, guztiek metodologia berri honen nondik norakoak ezagututa dituztenean, taldeak izaera bereko pertsonengatik osatuak izatea aberasgarria izan daitekeela uste da. Aukera hauek txandakatzea oso interesgarria izateaz gain, taldekide guztiekin konfiantza lortzeko aukera bikaina izango da.

Kasu honetan, gaiak ez du garrantzirik izango, metodologiaren erabilera izango baita garrantzitsuagoa. Ikasgai konkretuetan aplikatu nahi bada berriz, gaiak garrantzia gehiago izango du eta honetan landu beharreko edukiak hartuko dira kontuan.

4.9. Emotiolegoren ebaluazioa

Ebaluatzeko parametroak bi mailatan eta bi norabideetan landuko dira. Bi mailatan, batetik, hurrei maila indibidualean ebaluatuko zaielako, baina, bestetik, taldean nola jarduten duten ere hartuko da kontuan. Bi norabideetan, haurrak ebaluatzeaz gain, hurrek irakaslea eta bere funtzioa ebaluatuko dituztelako. Filosofia honek ikaskuntza kooperatiboaren curriculumarekin bat egiten du.

Horretarako, irakasleak behaketa erregistro batean parametro batzuk izango ditu prestatuta eta bere behatzaile eta bideratzaile funtzioa egiten duen bitartean hauek osatzeko nahikoa informazio lortuko du. (Ea kontzentratuta eta lanean dagoen; ea ahalik eta gehien transmititzen duen; ea bere emozioak adierazten saiatzen den). Era honetara irakaslea ez da ikaskuntzaren oinarria izango, baizik eta ikaskuntza horren tresna bat.

Honetaz gain, saioa amaitzean galdera zuzenez betetako galdeketa bat egingo dute hurrek, eta horrela bakarka, hausnarketa egiteko aukera izango dute. (Ondo joan den, nola sentitu diren, hobetuko zutena, ikasi dutena eta egingo luketena).

Era honetara saioaren ebaluazio bat egingo litzateke eta irakasleak orokorrean hurrei zer gustatzen zaien, zer ez eta beraien interesetatik abiatuz hobetzeko proposamena aurkitzeko aukera izango du.

Bestalde, taldekideekiko iritzia ere elkarren artean komentatuko dute. Lanean aritu diren taldekideak, jarduerak egin dituztenean bezala, txandaka bakoitzari zer egin duen ondo eta zer hobetuko duten esango diote, ahoz.

Taldeka ebaluazioa egin ostean, irakasleak, saioaren bitartean nola sentitu den, ikasleen partaidetza eta zer hobetuko lukeen adieraziko ditu, taldea osotasunean hartuz eta konfiantzazko giro bat sortuz.

Amaitzeko, taldekide guztiek, banaka, arbelean errepikatu ezingo den emozio bat edo hitz bat idatziko dute, saioaren laburpena irudikatuta gelditzeko.

Beraz, programa honen ebaluaziorako ez da azterketarik egongo. Saio bakoitzean egiten dena hartuko da kontuan eta ebaluazioa jarraitua izango denez, hortik aterako da emaitza.

Irakasleak ere kurtsoan zehar proposatzen duena moldatu eta hurrei egokitzen joan ahalko du hurrek saioarekiko proposatzen dituzten baliabideak kontutan hartuz.

5. Emotiolego programaren esku-hartzea

5.1 Emotiolegorekin landuko diren gaitasunak

- a. Ikasleak bere emozioak kudeatzea, jarrera baikorrak izateko eta beraien artean nahiz irakasleekiko komunikazioa hobetu.
- b. Talde lanean lankidetzaz eta autonomiaz aritzea, norbera eta gainontzekoak kontuan hartuz.
- c. Rolen banaketa eta iritzi desberdinak adostea lan taldean hausnarketak eta aztertze gaitasunak garatzeko.
- d. Irakasleak ikuspuntu zehatzagoa eta sakonagoa izatea beraien ikasleekiko maila praktikoa eta emozional batean.
- e. Emozioen kudeaketa lortuta, komunikazio pertsonala taldekakoa eta gurasoekikoa sustatzea eta hobetzea.

5.2. Hipotesiak

A. *Emotiolego* erabiliz eta taldeko partaide guztien partaidetza homogeneoa izanik, ikasleek hobekuntza antzeman dute, askatasuna, entzuten ikastea, enpatia, errespetua eta emozio positiboak garatu dituztelako.

B. Irakasleek baliagarria eta aplikagarria ikusten dute Emotiolego programa, emozioak orekatzen laguntzen duelako, haurrei auto- estimu egokia garatzen lagunduko duelako eta ondorioz beren buruarekiko segurtasuna izango dutelako beraien pentsamenduak transmititzea lortuz.

5.3. Partaideak

Programa honetako partaideak Goierriko 3 ikastetxe ezberdinetako 5. Mailako ikasleak izan dira, Ataungo Joxe Miel Barandiaran eskolakoak, Zaldibiako Lardizabal herri eskolakoak eta Ordiziako Jakintza ikastolakoak hain zuzen ere. Lehenengo biak herri txikiak direnez geletako ikasle kopurua ez da izan oso handia, bakoitzean 14 ikaslerekin topatu bainaiz. Jakintzan berriz, ia bikoitzak osatu dute taldea, 25ek hartu baitute parte saio honetan.

5.4. Esku-hartzearen faseak

Proiektu hau praktikara eramateko jarraitu ditudan faseak hiru ikastetxeetan oso antzekoak izan dira.

5.4.1. Ikastetxearekin harremanetan jarri

Lehenik eta behin, bertako zuzendariekin telefonoz kontaktatu nuen eta hau egin ostean, emailez proiektuaren nondik norakoak bidali nizkien zuzendariari eta interbentzioa egin nuen 5. mailako gelako tutoreei (3. eranskina, 44 or).

5.4.2. Gurasoekin harremana

Interbentzioa egin nuen gelako gurasoekin harremana email bidezkoa izan zen. Lehenik eta behin zuzendariari eta tutoreei bidalitako txosten berdina bidali nien, hau da, nire lanaren nondik norakoak azaltzen zen txostena, eta honekin batera, sinatu ezkerro, hurrekin burutuko nituen saioan hauei argazkiak atera eta grabatzea posible izango nuela adierazten zuen ziurtagiria (4. eranskina, 48 or.).

Baimenak lortu eta gero, gurasoei hurrekin emozioen lanketari buruz duten esperientziaz eta beraiekin duten hauen trataerari buruzko galdeketa bat pasa nien. (5. eranskina, 49 orr).

5.4.3. Hurrekin interbentzioa

Hurrekin saioa burutzeraz joan nintzenean, nire burua aurkeztu nuen lehenengo, nor naizen, zertara joan nintzen eta saioan zehar zer egingo genuena azalduz. Emozioekin loturik zegoen saioa burutuko genuenez haien aurre ezagutzak zeintzuk ziren ezagutzeko, beraiekin emozioei buruz hitz egiten aritu nintzen WhatsApp-eko emotikonoen argazki baten laguntzaz (6. eranskina, 50 or).

Ondoren, lehenengo inkestaren bitartez (7. eranskina, 51 or), gaiarekin pixkanaka harremanetan jartzen eta emozioak beren barnean sentitzeko lehenengo pausua ematen hasi ziren.

Hau egin ostean, programaren metodologia azaldu nien eta jarraian, benetako praktikan zentratu ginen, hau da, *Emotiolegon*. Ikasleak nahi zuten bezala baina neska eta mutilak nahastuta kopuru berdineko taldeetan banatu ziren eta Lego piezak banatu nizkien. Guztia prestatu genuenean praktikari hasiera eman genion, nik galdera ezberdinak proposatuz eta beraiek denbora tarte batean galdera horiek irudikatuz eta aurkeztuz. Galderak hauek izan ziren: *1. Nor zara eta zer egiten duzu zure denbora librean? 2. Zer izan nahi duzu handitan? 3. Zein da zure ikasgairik gustukoena? Eta gutxien gustatzen zaizuna?* Hauek, banaka eta txandaka erantzun zituzten (8. eranskina, 52 or).

Jarraian, bigarren fasera pasa ginen, erronkara. Honetan beste galdera bat luzatu zitzaion eta hauek gainontzeko galderari erantzuna emateko bezala, bakarka irudikatu zuten lehenengo. Baina, oraingoan, bigarren pauso bat zegoen, bakoitzak berea amaitu eta aurkeztutakoan, taldekide guztiek egindako zerbait kontuan hartuta,

talde osoaren lan bakarra sortu behar zuten, ondoren gainontzeko taldekideei aurkezteko. Galdera hau izan zen: *Datorren urteko kurtso amaierako txangoan nora joan behar zarete? Zer egitea gustatuko litzaizueke? (2 eguneko programa)*. (9. eranskina, 55 or).

Aurkezpenekin amaitutakoan, guztien artean, arbelean, saioari buruz burura etortzen zitzaien hitz bat idatzi zuten beraien feedbacka emanez. (10. eranskina, 56 or).

Amaitzeko, saioarekin emozioen inguruan aldaketarik egon zen jakiteko bigarren inkesta bat bete zuten eta honekin amaitutzat jo genuen *Emotiolego* saioa (11.eranskina, 58 or).

5.4.4. Irakasleei elkarrizketa (12. eranskina,59 or).

Saio amaitu ostean, irakasleekin programa berri hau komentatu eta hauen iritzia jakiteko elkarrizketa txiki bat egin nien.

5.4.5. Datuen kudeaketa.

Interbentzioa egin ostean, jasotako informazio guztiarekin parametro batzuk jarri eta emaitzak atera ditut. Hauek ondoren azaltzen direnak dira:

Emaitzak

Ondoren, emaitzak aurkeztuko dira bi hipotesien arabera. Lehenengo hipotesian, zera esaten genuen, *Emotiolego* erabiliz eta taldeko partaide guztien partaidetza homogeneoa izanik, ikasleek hobekuntza antzeman dute, askatasuna, entzuten ikastea, enpatia, errespetua eta emozio positiboak garatu dituztelako.

Ikasleen erantzunen arabera, hiru kategoria antzeman ditugu *Emotiolego* programaren aplikazioari dagokionez: (a) ohiko erantzuna eman dutenak, (b) aldaketa nabaritu ez dutenak eta (c) aldaketa izan dutenak.

(a) *Ohikoa* erantzuna zera da, ikasle hauek egia esaten ez dutenak dira, baliteke gogorik gabe egotea, egiazko erantzuna esatearen beldur izatea edo ariketa egiteko motibazio falta izatea. Ondorioz, erantzunak, motzak dira, normalean “bai, ez”, garatu gabeak eta zehazten ez dutenak. Proiektuaren funtsa guztien parte hartzea sustatzea denez, horrelako erantzunak jasotzeak, aldaketaren bat egitea eskatzen du.

(b) *Aldaketa nabaritu ez*: Era berdinean, talde honen erantzuna kontuan hartzekoa da, batez ere, emozioen esparruan, *Emotiolegoren* bidez, emozioen adierazpena

sustatzen delako. Erantzun horien arrazoia, agian, emozio ezberdinak adierazteko zailtasuna da eta beraz, erantzun horiek emozioen adierazpena errazten duen elementuren bat garatu behar denaren seinale dira.

Honako hauek dira aldaketa sumatu ez dutenen erantzunen adibideak:

b.1. Hasierako galderak:

1. Ikasleek “taldean lan egitean arazoren bat duten galdetu zaienean”, honako hau erantzun dute:

“Ez dago arazorik, poza, taldean lan egitea asko gustatzen zaidalako” (UGAMU), “Normalean ez dugu arazorik izaten” (AGOAL).

2. Ikasleek, taldean daudenean bere iritziak kontuan hartzen diren edo ez eta zer sentitzen duten galdetzerakoan berriz, hau erantzun dute:

“ Bai, poza, baloratua sentitzen zara” (LAIT)

b.2. *Emotiolego* ondoren erantzundako galderak:

1. Jarduera berri honetan aldaketaren bat sumatu duten galdetzean hau izan da erantzuna:

“Ez ta bat, beti igual delako” (UGAMU), “Ez dut ezberdintasunik sentitu” (AGOAL).

(c) *Aldaketa izan dutenak*: Ikasle hauek hasierako eta amaierako galderak kontuan hartuta, saioaren ostean gainontzeko talde lanekin alderatuta aldaketak sumatu dituztela esan nahi du. Esanguratsuen aldaketa positiboa sumatu dutela izan da. Saioa egin ondoren konturatu gara, lehenengo galdeketa emozio negatiboak erabili dituztela gehien (c1). Multzo honetakoek azalpenak egiterako garaian, luzeagoak eta zehatzagoak egin dituzte gehienek bigarren galdera-sortan (c2).

c.1. *Hasierako galderak*:

1. “Taldeen lan egitean ea arazorik duten galdetzean”.

“Ba gauzak adostean arazoak ditugu” (JVIIIZ), “Besteek ez entzutea, edo ez itea kasu lanean gaudenean. Tristura sentitzen dut ikusten dudalako nire taldean ez geala ondo konpontzen” (PDODI), “Ez zait gustatzen jendeak berea bakarrik egin nahi izatea”(MOLDE), “Dena nik egin behar dudala ez dutelako lana egiten” (MLAKE), Tristura sentitzen du tez garelako konpontzen” (HGAPI), “Ez garela adosten, deserosotasuna izaten dugu, ideia on asko daudelako eta denbora asko pasatzen dugu adosten” (ASAGA).

2. Hitz egiten egon eta inor kasu egiten ari ez zitzaiela noizbait gertatu zaien eta ondorioz zer sentitu duten galdetzean honako hau erantzun dute:

“Bai. Amorrua sentitzen dut, zergatik ikasi itezu eta inorrek ez entzutea... “ (JVIIIZ), “Bai, askotan. Tristura eta lotsa inor ez daulako zur arreta jartzen ez entzuten” (MZEBE), “Bai, gertatu zait askotan. Alferrik hitz egiten ari naizela, kaso egiten ez dutelako” (MLAKE), “Bai,

gertatu zait. Besteen gauzak gehiago interesatzen zaizkielako” (HGAPI), “Bai, tristura eta amorrua inor entzuten ari ez zaizulako” (EAGOT), “Bai, niri pasatu zait eta haserrea eta ignorantzia sentitu dut” (AOSAG). “Haserrea eta ignorantzia sentitzen da” (MURLA).

3. Taldean daudenean beraien iritzia kontuan hartzen diren galdetzerakoan ondorengo hau erantzun dute:

“Ez, inoiz. Amorruea, beti nire kontra daude eta orduan ba gaizki sentitzen zea”. (JVIIIZ)

c.2 *Emotioleago ondoren erantzundako galderak:*

1. “Jarduera honen aurretik egindako talde lanekin alderatuta zein ezberdintasun sentitu duzu” erantzunari:

“Ba besteetan ez didate kasurik egiten eta gaur bai”(JVIIIZ), “Gaur sentitu dugu errespetatzen ginela eta kontrolatu egin gara” (PDODI), “ Kasu gehiago egin didate besteetan jendeak berak bakarrik egiten duelako” (MOLDE), “Denok parte- hartu dugula” (MLAKE), “Errespetua. Txandatu egin dugulako” (HGAPI), “Gehiago dibertitu naiz” (EAGOT), “Besteetan lanerako dela eta hau jolasa dela” (UCARU), “Denok berdin egin dugu, denon gauzak sartu ditugu, beraz, besteak bezala sentitu naiz” (ASAGA), “Bukaeran eskerrik asko esaten zidatelako” (OIRER).

2. Jarduerearen bitartean hitz egiten ari ziren momenturen batean inor entzuten ari ez zitziola konturatzeari ea gertatu zaien galdetzerakoan ondorengo hau erantzun dute:

“Ez zait pasatu” (JVIIIZ), “Ez” (MZEBE), “ Ez, oso ondo sentitu naiz” (MLAKE), “Poza, ze danak niri entzuten zeuden (EAGOT), “Ez eta ez nintzake gustura sentituko. Ahalmentsu sentitu naiz lagunena aurrean hitz egitea ederra delako (AOSAG), “Ez. Denek egin didate kasu. Eta oso alai sentitu naiz” (MURLA).

3. Jarduerearen amaieran, talde lana egitean beraien iritzia kontuan hartu diren galdetzean hau izan da erantzuna: “Bai” (JVIIIZ).

Honako hauek dira batz besteko ehunekoak ikasleek *Emotioleago* saioa burutu baino lehen eta ondoren kontutan hartuz, sumatu duten aldaketaren inguruan (ikus 1 taula).

1. Taula. Galdera-sorten emaitzak

Guztira 51 ikasletik, hauek izan dira aldaketa sumatu duten edo ez galderari erantzuten dioten emaitzen ehunekoak:	
Aldaketa sumatu dutenak	% 41,17
Aldaketa sumatu ez dutenak	% 19,60
Ohikoak	% 39,21

Partaideen %41,17ak *Emotiolego* erabili baino lehen eta ondoren kontuan hartuta, bai indibidualki eta baita taldean ere, aldaketa sumatu duela esaten du.

Ikasleen %19,60ak praktikaren ostean aldaketarik sentitu ez duela esaten du. Grafikoen analisisa egiterakoan, erantzunaren %39,21 ohikoak izan dira.

Emitza horien datuak, azterketa egin den hiru ikastetxeetako bakoitzean ikasleek emandako erantzunak zehaztasunez ezagutzeko, grafiko bat sortu da eta eranskinetan eskuragarri dago. (13. Eranskina. 60 or)

Lehenengo hipotesiaren bigarren zatiarekin lotuta, "ikasleek hobekuntza antzeman dute, askatasuna, entzuten ikastea, errespetua eta emozio positiboak garatu dituztelako", ikasleek saioa burutu baino lehen eta burutu ondoren, talde lanean izaten dituzten emozioak desberdinak izan direla ikusi da.

Hasieran erabili dituzten emozioak, deserosotasuna, urduritasuna, triste, haserrea, ignorantzia, eta amorrua izan dira. *Emotiolego* saioa burutu ostean erabilitako emozioak berriz, zoriontsu, gustura, poztasuna / alaitasuna, urduritasuna, ahalmentsu, erosotasuna, errespetatua, askatasuna, lasaitasuna eta dibertsioa izan dira.

Dinamika egin baino lehen adierazten zituzten sentimenduak, lotsa, amorrua eta haserrea ziren besteak- beste. Nabaria da hauen aldaketa bat ematen dela, bigarren galdeketa egiterakoan erantzunak kontrakoak izan baitira: Lasaitasuna, erlaxazioa eta onarpena izanik gehien aipatu direnak. Guzti hau, ariketa inklusiboetan sakontzen delako gertatzen da. Horrela, motibazioa, auto estimua eta konfiantza haziko diren prozesua osatuko da.

Honako emaitza hauek nire lehenengo hipotesia neurri batean babesten dute, "Emotiolego erabiliz eta taldeko partaide guztien partaidetza homogenea izanik, ikasleek hobekuntza antzeman dute, askatasuna, entzuten ikastea, enpatia, errespetua eta emozio positiboak garatu dituztelako". Ikasleen %41,17ak lan taldean hobekuntza nabaritu dutela erantzun dute: parte hartu duten ikasleen gehiengoa da. Honako erantzunek lehenengo hipotesiaren balioekin bat egiten dute, "gaur sentitu dugu errespetatzen ginela" errespetuaren adierazle gisa; "gehiago dibertitu naiz", "hau jolasa dela" emozio positiboen adibide; "besteak bezala sentitu naiz", "denok parte hartu dugula" homogeneousotasunari buruz.

Emitza horiek izatea, jardueraren planifikazioari esker izan daiteke. Interbentzioaren denborak, taldeen osaketa, ariketaren emaitzen elkarbanatzea eta *Emotiolego* tresna bera, proiektuaren helburuak lortzeko eta bermatzeko prestatuta daude.

Emitzak aipatutakoak diren arren, interesgarria da dinamika egin eta gero inongo aldaketarik sumatu ez duten ikasleen %39,21 a aztertzea. Programa hau

garatzen den heinean, helburua, jarduerarekiko talde horretako ikasleen pertzepzioa, erantzun positiboago batean eraldatzea izango da, era horretara jarreretan lortu nahi den aldaketa esperimendatuz.

Bigarren hipotesiak honela dio: “irakasleek baliagarria eta aplikagarria ikusten dute *Emotiolego* programa, emozioak orekatzen laguntzen duelako, hurrei auto-estimua egokia garatzen lagunduko dielako eta ondorioz, bere buruarekiko segurtasuna izango dutelako beraien pentsamenduak transmititzea lortuz”.

Irakasleei ahozko galdeketa bitartez tresnaren erabileraren baliagarritasunari buruz galdetzerakoan ondorengo hau izan da erantzun dutena:

“Oso interesgarria, ikasleen parte hartzea sustatzen duelako, beren iritziak eta sentimenduak adierazteko aukera ematen duelako, entzunak sentitzen direlako eta aldi berean parte hartzea sustatzen delako”.

“Normalean lotsa edo isiltzeko joera dutenak ere oso gustura ikusi ditut. Entzunak sentitu dira eta horrek lasaitasuna eman die. Azkenean motibazio ziklo bat ixten dugu, lasaitzen badira, entzunak sentitzen badira, auto-estimua garatzen baldin badute eta horrek konfiantza gehiago ematen baldinba die, motibazioa eragin zuzen eta positibo bat lortzen dugulako, hau da, beraien mugak gainditzen dituzte”

Tresna horrek haurrengan zein eragin duen galdetzerakoan berriz, hau izan da erantzun dutena, “batez ere isilik daudenak errespetatuak eta entzunak sentitzen badira horrelako egoeretan, talde giroan, hitz egiteari ez diote horrelako beldurra izango entzunak direlako eta uneoro hitz egiteko edo parte hartzeko jarrera dutenek ere denbora mugatuagoa izango dute”.

“Adimen emozionala lantzen denean pentsamenduen azaleratzea lortzen dugu, eta momentu honetatik aurrera beste fase batekin hasi gaitzke, beraien kudeaketan hain zuzen ere”.

“Entzutearen garrantzia, errespetatearen garrantzia oso polita eta garrantzitsua da. Hala ere, eguneroko erritmoan, gela barruan batzuetan ez da hain erreza bakoitzari ematea behar duen unea. Sukalde lan handia behar den arren, metodologia hau guztiz aplikatuko nuke ikastetxeetan”.

Bigarren hipotesia “irakasleek baliagarria eta aplikagarria ikusten dute *Emotiolego* programa, emozioak orekatzen laguntzen duelako, hurrei auto-estimua egokia garatzen lagunduko dielako eta ondorioz, bere buruarekiko segurtasuna izango dutelako beraien pentsamenduak transmititzea lortuz”, irakasleek erantzundako emaitzekin lotuz berdintasunak daudela ikus daiteke. Lehenengo hipotesiaren

hausnarketa egiterakoan aipatu den bezala, *Emotiolego* programak irakasleen eta ikasleen artean gertutasuna sustatzeko diseinatuta dago. Ezin dugu emozioen orekatzeari buruz, auto-estimua egokia garatzeari buruz eta norberaren segurtasunari buruz hitz egin jarduera egiterakoan guzti hau transmititzen ez bada eta, irakasleen hitzetan antzematen den bezala, esan daiteke bigarren hipotesia betetzen dela.

Laburbilduz, bi hipotesiak eta *Emotiolego* programaren implementazioaren emaitzak kontuan hartuta, irakasleek erabiltzen dituzten hizkuntza eta jarrerak, jardueraren faseak eta denboraren banaketek *Emotiolegoren* filosofiarekin bat egin behar dute momentu oro, ikasleen, irakasleen eta programaren helburu guztiak bete ahal izateko.

Ondorioak

Atal honetan *Emotiolegoren* helburuak kontuan izanda, ikastetxe desberdinetan bildutako emaitzak alderatuko ditugu ondorioak ateratzeko. Alde batetik, helburuak bete diren ala ez frogatzeko, bestetik, aurrerantzean hobekuntza proposamenak aurre ikusteko.

Oro har, esan daiteke oraindik emozioen lanketan lan handia dago egiteko, irakasleen herenak erantzun ohikoa eman duelako. Hori horrela izan daiteke programa honen funtsa erantzun horiek erreakziotan bihurtzea nahi delako, bai positiboak edo negatiboak direlarik. Hori lortzen goazen heinean, emozioak hezten egongo gara, beraz, etorkizunean haur horiek beren emozioak era eraginkor batean kudeatzeko gaitasuna izango dute *Emotiolegoren* helburuetan (a) Ikaskuntza kooperatiboaren bitartez kontzientzia emozionala eta kudeaketa garatzea, gure jendarte, jarrerak aldatzea eta pertsonen arteko harremanak hobetzea. (b) Ikasleen artean emozio positiboak bultzatzea eta lantzea, eta haurraren garapenaren ebaluazio integralagoa eta hobea eskuratzean oinarrituz. Ondorioz, inguruarekin izango duten harremana aberasgarriagoa eta emankorragoa izango da: arlo pertsonalean, profesionalean eta interpertsonalean.

Bestalde, ikasleen bosten batek praktikaren ostean aldaketarik sentitu ez duela esaten du. Emaitza horren arrazoi bat izan liteke ikasleek saioan zehar egindako lanari buruzko kontzientzia ez izatea. Kasu horretan, beren gaitasunetan eta ezagutzetan aurreratzen eta gehitzen joan beharko litzateke. Bigarrenik, ikaslea atsekabeturik sentitu ahal izan da, agian, edukiak ulertzeko eta informazioa prozesatzeko baliabide falta izateagatik, eta ondorioz, erantzun negatiboa izan du. Gure helburua (c) ikasgelan taldean lan egiteko eta hausnarketarako kultura txertatzea bada, programaren bultzatzaile edota irakasle bezala, beste planteamendu mota edota baliabideak

prestatu beharko ditugu aldaketa sumatzen ez duten ikasle multzoa ahalik eta txikiena izateko.

Parte-hartzaileen ia erdiak aldaketa sumatu du, *Emotiolego* erabilita. Litekeena da, transmititu nahi izan den mezua ulertu, prozesatu eta barneratu dutela. Beraz, hemendik aurrera emozioen kudeaketa finkatzen jarraitzea posible izango da jarrerren hobekuntzan zuzeneko eragina izan dezan. Hau da, *Emotiolegoren* helburu guztiak betetzen direla esan dezakegu kasu honetan. Emaitzetan aipatu den bezala, beraien erantzunak bat egiten dute bai hipotesiekin baita helburuekin ere.

Irakasleei dagokienez, emaitzetan azaldu den bezala, aldaketa sumatzen dute ikasleak erlazionatzeko eran, beren ideiak transmititzerakoan eta gelan parte-hartzerakoan. Irakasleek aldaketa hau sumatzen badute baina ikasle guztiek ez badute egiten, agian, mezua era egokian adierazi ez delako izan daiteke.

Horregatik, funtsezkoa da irakasle eta ikasleak norabide berdinean joatea, hau da. *Emotiolegoren* erabilera irakasleek transmititu nahi duten eran barneratzea. Egia da programa hau ikastetxeko irakasleriatik at dagoen pertsona batengatik gidatua izan dela kurtsoko momentu puntual batean, ondorioz, baliteke ikasleak apur bat lotsatuago sentitzea. Honek, lan honetan zehar errepikatzen ari den ideia babesten du: irakasleriak ikasleekin konfiantzazko giroa sortzea, landu nahi diren edukiak era egokiagoan barneratu daitezten, eta are gehiago emozioak lantzen ari bagara.

Zentzu horretan, ez da ahaztu behar ikastetxeek jokatu beharko luketen papera, enpatia, adimen emozionala edo errespetua bezalako hezkuntza bultzatuz. Horrela, *Emotiolego* ez litzateke une puntual batean egindako ikasgai konkretu bateko jarduera bat izango, baizik eta hezkuntza programan lantzen den zeharkako gaia.

Familia da aipatuko dudan azken faktorea baina ez horregatik garrantzia txikiena duena. Halaber, gelan lantzen diren balioen errefortzua, mezuak edo ideiak etxean ere landu beharko lirateke. Horrela, ikasleek, erakusten zaien ororen jarraipena ikusiko bailukete etxean. Ondorioz, asertiboago eta aktiboago egongo lirateke *Emotiolego* dinamiketan parte-hartzerakoan.

Konklusio modura, ezin da ahaztu programa honek duen helburu nagusia haurrei era integralean etekina ateratzea dela eta horretarako ezinbestekoa da hezkuntzan inplikaturik dauden partaide guztiak norabide berdinean jarraitzea eta helburu berdinak izatea. Hori kontuan hartuz, esan daiteke *Emotiolegon*, hein batean, proposatutako helburuak bete direla.

Aldaketa dagoenaren aldeko portzentaje gehiago ez egotearen arrazoiak, aurretik komentatu dira eta hauek baliteke irakasleriak formazioa eta beharrezko tresnak ematearekin konpontzea; hezkuntza komunitateko zentroak bere osotasunean, emozioek leku ikusgarri bat izateko ekosistema egoki bat sortuz; eta azkenik, haurren

familiei *Emotiolegon* lantzen diren emozio positiboak bezala, haurren gaitasun eta jarrera positiboak goraiatu.

Hobekuntza proposamenak

Hobetzeko proposamenak kontuan hartuz, programa honetan inplementatu denarekin aplikazio zuzenagoa izan duenarekin hasiko gara.

Konturatu gara galdeketa pertsonala pasatzerakoan, galdera batzuetan zailtasunak zituztela era laburrean eta zehazki erantzuteko. Garrantzitsua da ondo zehaztea eta galdetu nahi dena zer den ondo neurtu eta kalkulatzeko, ondoren, erantzuna jasotzea errazagoa izateko eta, batez ere, ondoren interpretatzeko eta izango duten ebaluazio jarrai horri lotura emateko.

Kontuan hartu ez den eta gehitu daitekeen eta gainera funtsezkoa iruditzen zaidan hobekuntza bat, zera da, saioak burutzerakoan familiako kideen partaidetza txertatzea. Ikasle irakasleen bi noranzkoko komunikazioa garrantzitsua bada, ikasle, familia eta irakasleen arteko komunikazioa ere oso garrantzitsua da. Egia da, ikaslearen jarrera ez dela berdina gelan edo etxean eta uste dut eremu garrantzitsu bat dela emozioak nola identifikatzen, nola kudeatzen ari den jakiteko, eta ondoren, nola erabiltzen dituen ezagutzeko.

Funtsezkoa da irakasleen formakuntza alderdi honetan. Batzuentzat tresna berria izan daiteke, eta hala bada edo ez, *Emotiolego* inplementatzeko kontzeptu eta pauso zehatzak kontuan izan behar dira. Ikasleek sormena, askatasuna eta autonomia daukatela sumatzeko, atzetik irakasleek aurretik lan sakon eta espezifikoa egin behar dute saioak antolatzeke. Horrela, ikasleek erantzunak eta jarrerak hobeto bideratuko baituzte.

Familien parte hartzeak etapa ezberdinak izango lituzke. Kurtsoko lehenengo etapan, ikasleek parean, saio ireki eta ikasgaietan zentratuta ez dauden entrenamenduak emango zaizkie. Ikasleei, gurasoei eta tutoreei nola landuko den azalduko litzaieke, hau da, kurtsoan zehar *Emotiolego* programa nola garatuko den perspektiba bat izan dezaten.

Familiekin edo tutoreekin zerikusia duen beste hobekuntza bat *Emotiolego* programaren saio bat haurrak eta familiak batera egitearena da. Oso interesgarria da seme-alabek beren familia- kideak gidatzea. Jakina, horretarako, ikasleek *Emotiolegoren* mekanismoak oso barneratuta izan beharko lituzkete eta horregatik, horrelako ariketa bat kurtso erdialdean edo kurtso amaieran izan beharko litzateke. Ikasleek rol garrantzitsu bat dutela sentitzeko balioko du, baina ez hori bakarrik, baizik eta *Emotiolegok* barrutik nola funtzionatzen duen erakusteko. Horrek, bere motibazioa hazi dezake eta auto-estimua asko hobetu.

Hobetzeko proposamen hau ebaluazioarekin erlaziona dezakegu, familiak programan gehitzen baditugu, ebaluazio prozesuan hirugarren hanka bat izan baitaitezke, beraiek ere partaide izan direlako eta etxean jarraipen bat egin dutelako. Horrela, gero informazio hori ikaslearen ikuspuntu indibidualarekin alderatua izan daiteke, talde osoarekin, irakasleenarekin eta familiarengatik, horrela, buru-hausgarri horren pieza guztiak lotuz.

Bibliografia

- Arnold, M.B (1970). *Feeling and emotion*. AEB: Academic Press.
- BBC News. (2010). Finland's education success. Hemendik eskuratuta: <http://www.youtube.com/watch?v=rIYHWpRR4yc>
- Bautista, J.M. (2001). *Actitudes y valores: precisiones conceptuales para el trabajo didáctico*. XXI. *Revista de Educación*, 3, 189-196. Hemendik eskuratuta: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/eiser.pdf> .
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Bartzelona: Praxis S.A.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valentzia: PalauGea.
- Choi,A.C. (2014). *What the Best Education Systems Are Doing right*. Hemendik eskuratuta: <http://ideas.ted.com/what-the-best-education-systems-are-doing-right/>
- Davidson, R., Goleman,D., Punset,E. eta Punset,E. (2012). *Redes 130: Aprender a gestionar las emociones - emociones*. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8> .
- De la Peña,M. (2015/06/21). *Otra forma de enseñar es posible*. XL Semanal. Hemendik eskuratuta: <http://www.finanzas.com/xl-semanal/magazine/20150621/otra-forma-ensenar-posible-8582.html> .
- Ekman, P., Friesen, W.V., eta Ellsworth, P. (1982). Research Foundations. En P. Ekman (Ed). *Emotion in Human Face*. EEBB: Cambridge University Press.
- Eusko Jaurlaritzak. (2007). *EAE-ko lehen hezkuntzako eta bigarren hezkuntzako dekretuko eranskinak*. 218. alearen gehigarria. Hemendik eskuratuta: <http://www.vc.ehu.es/araka/materiala/EHAA%20218%20eta%20gehig/0706182g.pdf>
- Eusko Jaurlaritzak. (2009). *EAE-ko Haur hezkuntzako dekretuko eranskinak*. 21.zk. Hemendik eskuratuta: <https://www.euskadi.eus/bopv2/datos/2009/01/0900469a.pdf>
- Fernandez,P. eta Ramos.N.(2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Bartzelona: Quirós.

- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente: Teoría de las inteligencias múltiples*. (Gaztelarara itzulia 1987). México: S.L. Fondo de cultura económica.
- Gil, R. (2016/01/23). Las expectativas de los padres condicionan, hay que aligerarlas. Elsa Punseti elkarrizketa. *Mujerhoy* 876, 32-34.
- Goleman, D (1995). *Emotional Intelligence*. AEB: Batman Books (Gaztelarazko bertsioa: Inteligencia emocional, Bartzelona, Kairós, 1996- 15. Edizioa 1997).
- Goleman, D (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Bartzelona:S.A Ediciones B.
- González, U. (2015). *Elkarrizketa Maite prada Santamaria Adimen emozionalean adituari*. Argitaratu gabea.
- Gross J.J (2015). *Handbook of Emotion Regulation*. New York; London: The guilford press.
- Instituto Hune.(2012). *Coaching de equipos con la metodología de Lego Serious Play*. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=RsHTdkM2hvw> .
- Krece Coaching y Consultoría (2013). *¿Qué es LEGO® Serious Play®?*. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=YSOuSfCniPY>
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Letamendi, A. (2015). *The psychology of Inside Out: A Beautiful lesson in Emotional Intelligence*. Hemendik eskuratuta: <http://www.underthemaskonline.com/the-psychology-of-inside-out-a-beautiful-lesson-in-emotional-intelligence/> .
- Mayer, J., eta Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?*. In P. Salovey eta D.J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence* (3-31or). New York: Basic Books.
- McDougall, W. (1926). *An introduction to Social Psychology*. Boston: Luce.
- Milicic, N. (1992). *A ser feliz también se aprende*. Madril: Apostrofe
- Moll,S.(2013). *Aprendizaje Cooperativo en el aula. Propuesta de Actividad*. Hemendik eskuratuta: <http://justificaturespuesta.com/aprendizaje-cooperativo-en-el-aula-propuesta-de-actividad/>
- Mowrer, O.H. (1960). *Learning and behavior*. Nueva York: John Wiley.
- Redorta, J., Obiols, M., eta Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Bartzelona: Paidós.
- Rivera.J (Ekoizlea) eta Docter,P., eta Del Carmen, R. (Zuzendariak). (2015). *Inside Out*. EEBB: Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures.
- Rogers, C. (2011). *El proceso de convertirse en persona*. Bartzelona: Paidos
- Rosselló, Mir, J. (1996). *Psicología del sentimiento: motivación y emoción*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- Plutchik,R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. EEBB: Harper &Row.

- Tomkins, S.S. (1984). Affect theory. In K.R. Scherer eta P.Ekman (Ed.) *Approaches to emotion*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Van de Weijer-Bergsma,E., Langenberg,G., Brandsma,R., Oort,F.J. eta Bögels,S.M, (2014). *La efectividad de las Escuelas Mindfulness en la prevención del estrés en la educación primaria*. EEBB: Springer US .
- Velasco, J.J (2016). *La inteligencia emocional*. Hemendik eskuratuta: <http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/utilidades/intelemo.html>
- Weigel,J.(2009) *El Circo de las Mariposas [HD] - [Subtítulos español] -- The Butterfly Circus*. Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>
- Wukmir, V.J. (1967). *Emoción y sufrimiento*. Bartzelona: Labor.
- Zabalza, M.A. (2000). *Diseño y desarrollo curricular*. Madril:Narcea S.A. Hemendik eskuratuta: http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2011/dis_des.pdf
- Zenbait autore (2005/10). Mari Jose Ortiz, Psikologian doktorea eta EHUko irakasleari elkarrizketa. *Hik hasi* 101.alea. Hemendik eskuratuta: <http://www.hikhasi.eus/artikulu/1254>
- Zenbait autore (2011). *Pensando en los demás.avi*: Hemendik eskuratuta: <https://www.youtube.com/watch?v=f9WzX5Svi3k>
- Zenbait autore (2014a/11). Emozioak gorputz hezkuntzan. *Hik hasi*, 192.alea ,32-36.
- Zenbait autore (2014b). *Rafael Bisquerra psikopedagogoari elkarrizketa*: Hik hasi aldizkaria, 186. alea. Hemendik eskuratuta: : <http://www.hikhasi.eus/albistea.php?id=865>
- Zenbait autore. (2016a). *Emozioak psikologiaren ikuspegitik*: Hemendik eskuratuta: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EmozioaketaGSE.1%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EmozioaketaGSE.1%20(2).pdf)
- Zenbait autore. (2016b) *Certificaciones metodologia Lego Serious Play .Entendiendo la Metodología*. Hemendik eskuratuta: <http://www.seriousplaylatam.com/es/entendiendo-la-metodologa#sthash.zM4dqXUo.dpuf>

3. Eranskina: Programaren nondik norakoak, ikastetxeetara bidalitakoa:



EMOTIO **LEGO**
pentsatu eskukin. sentitu burukin

Nire izena Uxue Gonzalez da eta Gasteizko Irakasleen Unibertsitate eskolan burutu ditut lehen hezkuntza eta heziketa fisikoa espezialitateko ikasketak.

Orain, gradu amaierako proiektua garatzen ari naiz, *Emotiolego*. Nire helburu nagusia jendarte honetako jarrera indibidualista eta berekoiak alde batera uztea da eta jarrerak eta emozioek erabateko lotura dutela kontuan hartuz, hurrek, eskolan, adimen emozionala gehiago lantzeko aukera izan dezaten sortu dut. Nire proiektua beraz, emozioen hezkuntzan oinarritzen da eta emozioen kudeaketarako *Emotiolego* tresna erabiltzen dut, non talde lana eta kooperazioa landuz, ikasleek, egoera ezberdinetan, emozio eta jarrera positibo ezberdinak ezagutzeko eta barneratzeko aukera izango duten.

Programa hau eraginkorra dela ziurtatzeko Goierriko ikastetxe ezberdinetako 5. mailako ikasleekin ari naiz praktikan jartzen eta horregatik, Ordiziako Jakintza ikastolan ere egitea gustatuko litzaidake.

Aukera hau izatea nire programarako ekarpen garrantzitsua izango litzateke, hurrekin, tresna honek emozioen hezkuntzan dituen onurak konprobatzen lagunduko lidakeelako eta bestetik haurrentzako ere erakargarria izango litzatekeelako. Garrantzitsua da horrelako lehen kontaktuak izatea, nire programaren saioetako planifikazioak moldatu eta hobetzen joateko.

***Emotiolego* programaren helburu orokorrak:**

- (a) Ikaskuntza kooperatiboaren bitartez kontzientzia emozionala eta kudeaketa garatzea, gure jendarte jarrerak aldatzea eta pertsonen arteko harremanak hobetzea.
- (b) Ikasleen artean emozio positiboak bultzatzea eta lantzea, eta haurren garapenaren ebaluazio integralagoa eta hobea eskuratzea.
- (c) Ikasgelan taldean lan egiteko eta hausnarketarako kultura txertatzea, enpatia landuz eta ikasle guztiak maila berean hitz egiteko aukera izatea.

Lantzen diren gaitasunak:

- a. Ikasleak bere emozioak kudeatzea, jarrera baikorrak izateko eta beraien artean nahiz irakasleekiko komunikazioa hobetu.
- b. Talde lanean lankidetzaz eta autonomiaz aritzea, norbera eta gainontzekoak kontuan hartuz.
- c. Rolen banaketa eta iritzi desberdinak adostea lan taldean hausnarketak eta aztertze gaitasunak garatzeko.

d. Irakasleak ikuspuntu zehatzagoa eta sakonagoa izatea beraien ikasleekiko maila praktiko eta emozional batean.

e. Emozioen kudeaketa lortuta, komunikazio pertsonala taldekakoa eta gurasoekikoa sustatzea eta hobetzea.

Programaren azalpena eta gelan egingo dena:

1. Aurkezpena (Nire buruarena eta programarena)
2. Hasierako inkesta (Check in)
3. Emotiolegoren azalpena eta jarduerak

3.1. Azalpena

Ikasle guztiak kopuru berdineko talde ezberdinetan banatuko dira eta borobilean eseriko dira. Galdera bat egingo zaie eta beraiek, lehenengo pentsatu eta ondoren LEGO fixxen bitartez irudikatu beharko dute.

Ondoren, txandaka, egindakoa gainontzeko taldekideei aurkeztuko diete eta horretarako orden bat izango dute. Bat zenbakia hasiko da amaitzen duenean biak jarraituko du. Txandak errespetatu beharko dira, tokatzen zaienean hitz eginez eta besteak hitz egiten ari direnean hauei entzunez, moztu gabe, eta hitz egiten amaitzerakoan emandako informazioagatik eskerrak emanez.

Horrelako hiru galdera luzatuko zaizkie eta hauetan, hitz egiteko ordena aldatzen joango da. Bigarren galderarekin batera, taldean bi zenbakia duena hasiko da hitz egiten eta ondorioz bat zenbakia izango da azkena. Hirugarren galderarekin berdin gertatuko da.

3.2. Galdera zehatzen jarduera

4. - Nor zara eta zer egiten duzu zure denbora librean ?
5. - Zer izan nahi duzu handitan?
3. – Zein da zure ikasgairik gustukoena?Eta gutxien gustuko duzuna?

3.3. Talde osoko erronkaren jarduera

Taldeko bakarkako lanean egin behar den bezala, gai bati buruz galdetu eta lehenengo pentsatu eta ondoren irudikatu egin beharko dute, jarraian, gainontzekoei kontatzeko. Gai hau konplexuagoa izango da, eta taldeko emaitza komun bat izango du. Horregatik, gainontzekoen ideiak ikusitakoan, beraiek proposatu dutenetik, nahiz eta guztia gustukoa izan, kenduko luketena adierazi beharko dute. Hau egindakoa, elkarren artean hitz egin eta taldekide guztien irudiak azaltzen diren irudi komun bat osatuko dute galderari erantzuna emateko. Amaitzeko, taldeko bozeramaile batek talde osoari egindakoa aurkeztuko dio.

Galdera:

1. Datorren urteko kurtso amaierako txangoan nora joan behar zarete? Zer egitea gustatuko litzaizueke? (2 egunetarako programa).

4. Feedbacka:

Amaitzean, arbelean bakoitzak saioari buruz hitz bat idaztea.

5. Bukaerako inkesta (Check out)

4. Eranskina: familiei baimena eskatzeko gutuna



EMOZIOEN HEZKUNTZARI BURUZKO TAILERRA

Familia agurgarriak:

Idazki honen bitartez ikasleekin emozioen hezkuntzari buruzko tailer bat egingo dela adierazten dizuet eta bertan argazki batzuk ateratzeko baimena eskatzen dizuet.

Eguna: Ekainaren 18a, osteguna

Ordua: 09:00

Tokia: Jakintza ikastolako 5. Mailako gela.

Baimena eman ezkerrean bertan ikaslearen izena eta zuen sinadura jarri.

Izena:

Agur bero bat, tailerreko arduraduna.

Ordizian, 2015eko Ekainaren 17an.

TALLER SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Estimadas familias:

Por medio de este escrito os comunico que vamos a realizar un taller sobre educación emocional y para ello se os pide permiso para poder hacer algunas fotos.

Día: jueves 18 de Junio

Hora: 09:00

Lugar: Aula de 5º de la ikastola Jakintza.

En caso de aceptar poner el nombre del alumno/a y vuestra firma.

Nombre:

Un saludo, la organizadora del taller.

17 de Junio de 2015, Ordizia

5.Eranskina: Gurasoen galdeketa

<p>Umeein emozioei buruz hitz egitea erraza egiten al zaizu?</p>	<p>Etxean emozioei buruz hitz egiten al duzue?</p>
<p>Orokorrean ez da erraza, batez ere beraientzat zailtasun handiena emozio horiei izena jartzea delako. Gainera, ondoan duten entzulearen arabera gehiago edo gutxiago kostatzen zaie hauei buruz hitz egitea. Ondorioz, emozio horiek kudeatzea zailagoa egiten zaie.</p>	<p>Gehienetan haurren jarreran zerbait ezberdina sumatzera itxaroten dugu emozioei buruz hitz egiteko. Gainera, momentu horiek emozio negatiboekin lotzen ditugu, haserrea, amorrua, tristura ... Beraz, ahazten zaigu, sentimendu positiboak indartzea ere garrantzitsua dela.</p>
<p>Zure ustez beharrezkoa da emozioak ikastetxean lantzea? Zergatik?</p>	<p>Haurrek kontaktzen dute nola lantzen dituzten?</p>
<p>“Nik uste oso interesgarria dela ikastetxeetan emozio kontua lantzea eta bizitzan ere beharrezkoa. Eta honen arrazoia bizitza bera delako emozioz beteriko kutxa bat beraz ez badugu lantzen ere emozioak transmitituz bizi gera”. Alde horretatik, ikastetxe eta etxekoen arteko komunikazioak estuagoa izan beharko luke. Argi dago, pertsonak desberdin jokatzen dugula inguruaren arabera, honengatik, bi alderdiek bat egin behar dute norabide berdinerantz zuzentzeko.</p>	<p>Puntu honetan aurreko hiru galderak elkartzen dira.</p> <p>Batetik, umeek ez dakite emozioen izena jartzen /kudeatzen. Bestetik, gurasook ez dakigulako nola galdetu beraiek irekitzeko eta azkenik, elkarlana ikastetxe eta gurasoen artean arlo honetan gutxienez, orain arte ez delako nahikoa. Eraitza: Baliteke ikastetxean emozioen lanketa egitea baina guregana ez da asko iristen eta horrela ezin dugu irakasleek lantzen dutena indartu.</p>

6.Eranskina: WhatsApp- eko emotikonoen argazkia



7.Eranskina: Hasierako galderak

Kodea:

Adina:

Sexua:

Ikastetxea:

Erantzun ondoren azaltzen diren galdera hauei. Kontutan hartu galdera bakoitzean azpi galdera bat baino gehiago dagoela.

- Zuen ikasgelan guztiok hitz egiten duzue edo beti batzuk gehiago hitz egiten dute? Ba al daude inoiz hitz egiten ez duten ikasleak? Zergatik gertatzen da hau?

-Ikaskideen aurrean hitz egitean zer sentitzen duzu? Zergatik?

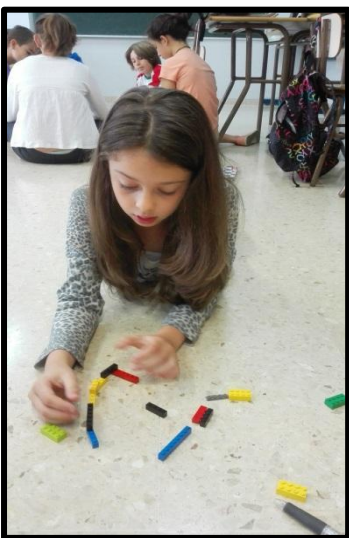
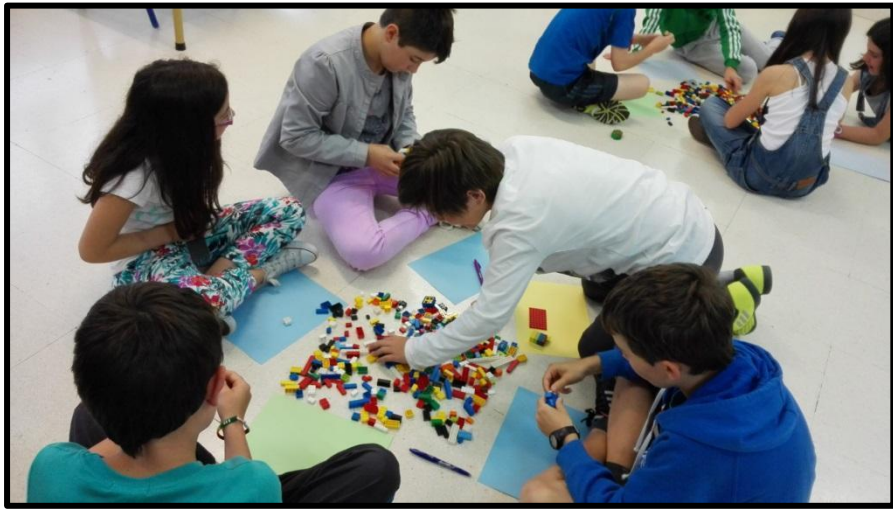
- Noizbait gertatu al zaizu hitz egiten egotea eta inor entzuten ari ez zaizula konturatzea? Zer sentitzen da? Zergatik?

- Taldean zaudenean zure iritzia kontutan hartzen al dira? Zer sentitzen duzu? Zergatik?

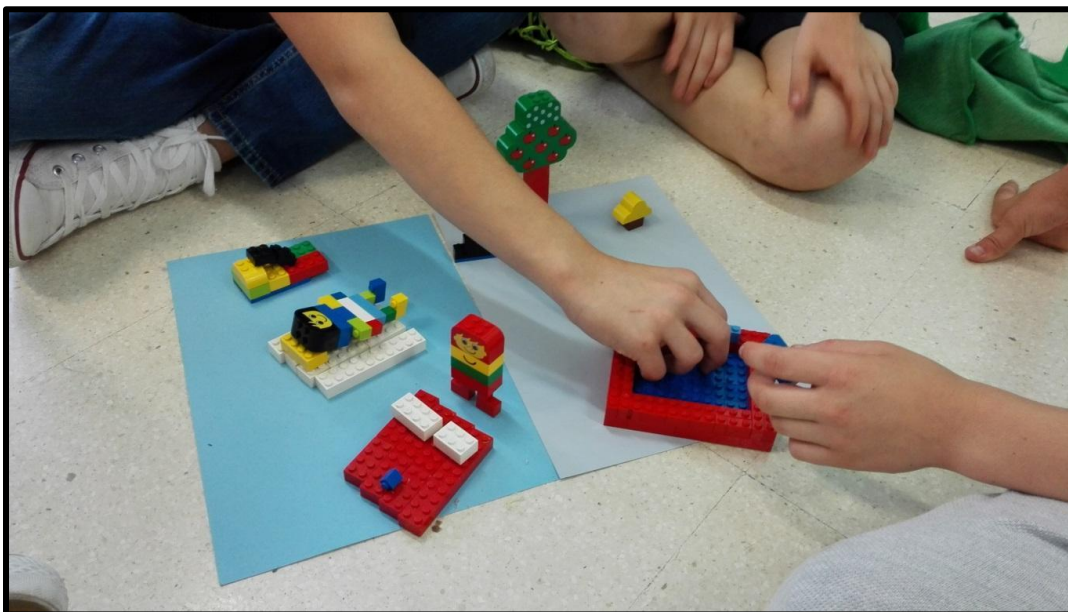
- Taldean lan egiten duzuean ze arazo izaten dituzue? Zer sentitzen duzu? Zergatik?

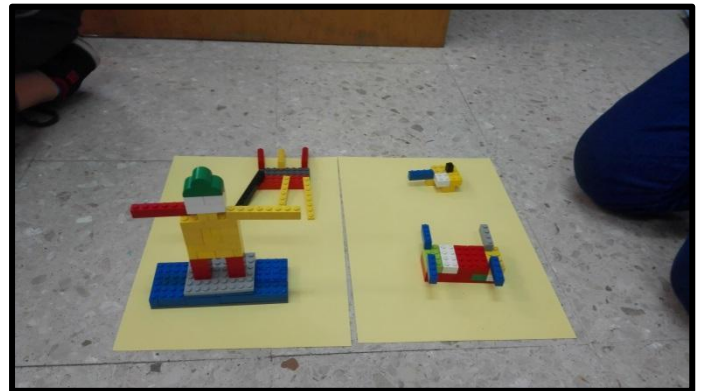
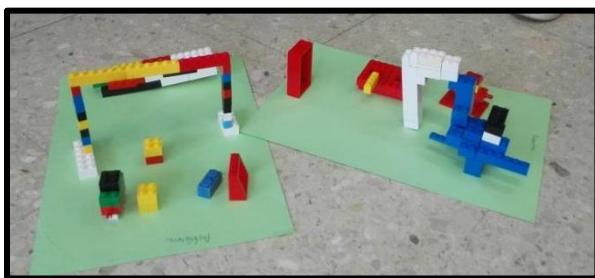
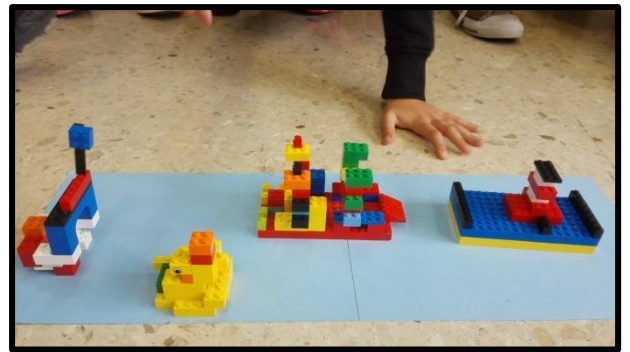
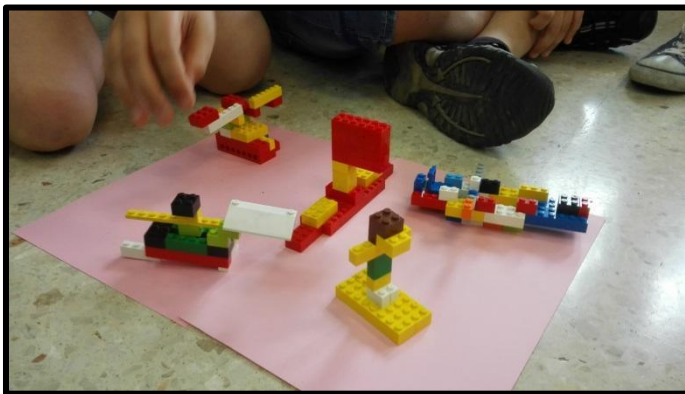
8.Eranskina: Haurren argazkiak bakarkako lana egiten

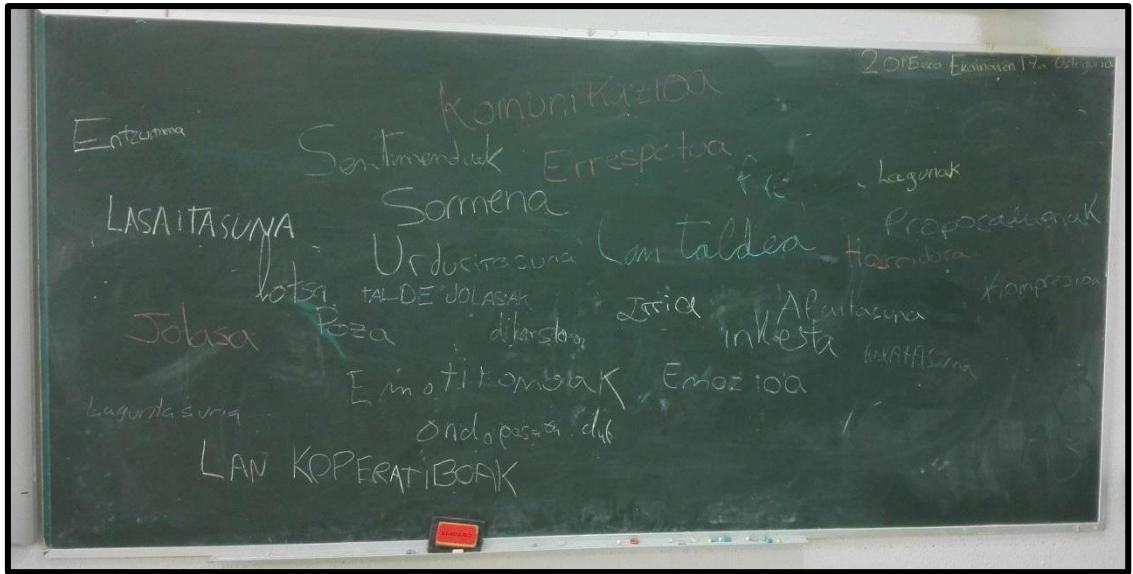




9. Eranskina: Hurrek taldeka osatu dituzten proiektuen argazkiak







11. Eranskina: bukaerako galderak

Kodea:

Adina:

Sexua:

Ikastetxea:

Erantzun ondoren azaltzen diren galdera hauei. Kontutan hartu galdera bakoitzean azpi galdera bat baino gehiago dagoela.

- Jarduera hauek burutzerakoan nola sentitu zara? Zergatik?

- Aurreko ariketari dagokionez, guztiok hitz egin duzue edo beti batzuk gehiago hitz egin dute? Ba al dago hitz egin gabe gelditu den norbait?Zergatik?

- Jardueran taldekideen aurrean hitz egitean zer sentitu duzu? Zergatik? Utzi al dizute hitz egiten? Horrela bada zer sentitu duzu?Zergatik? Moztu badizute zer sentitu duzu?Zergatik?

- Momenturen batean gertatu al zaizu hitz egiten egotea eta inor entzuten ari ez zitzaizula konturatzea? Horrela bada zer sentitu duzu? Eta hau gertatu ez bazaizu zer sentitu duzu?

- Jardueraren amaieran talde lana egitean zure iritziak kontutan hartu al dira? Zure irudiaren atalen bat taldeko irudian al zegoen?

- Jarduera honen aurretik egindako talde lanekin alderatuta zein ezberdintasunen sentitu duzu? Zergatik?

12. Eranskina: Elkarrizketa ikasle eta irakasleei

ELKARRIZKETARAKO GALDERAK

HAURREI

- Gustura egon zara LEGO sistema berri honetara jolasten?
- Nola sentitu zara zure taldekideen aurrean hitz egin duzunean? Eta entzuten ari zinenean?
- Zer kostatu zaizu gehiago, taldekideen aurrean hitz egitea edo taldekideei entzutea?
- Nola sentitu zara hobeto hitz egiten edo entzuten?
- Zeintzuk izan dira sortu zaizkizun emozioak?
- Zer ikasi duzu lego sistema berri honetan jolasten aritu zarenean?
- Datorren urtean zuen ikastetxean noizbehinka honetara jolastea gustatuko litzaizuke? Zergatik?

IRAKASLEEI:

- Interesgarria iruditu al zaizu tresna berri hau? Zergatik?
- Haurrak gustura egon direla uste duzu? Zergatik?
- Haurren emozioak eta jarrerak aldatzeko eraginkorra izan daitekeela uste al duzu? Zergatik?
- Metodologia honen bitartez zer ikasi duzu?
- Noizbehinka metodología hau ikastetxeetan aplikatuko zenuke?
- Zure iritziz, eraginkorra izango litzateke ikasgai guztietan? Zergatik?

13. Eranskina: Emaitzak ikastetxeka desglosatuta

