

KONPETENTZIA EMOZIONALEN LANKETA GORPUTZ ADIERAZPENAREN BITARTEZ

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Ibinaga Garitaonandia, Irati

ZUZENDARIA: Ramos Diaz, Estitxu

2018 / 2019 IKASTURTEA

KONPETENTZIA EMOZIONALEN GARAPENA GORPUTZ ADIERAZPENAREN BITARTEZ

Irati Ibinaga Garitaonandia

UPV/EHU

LABURPENA

Hezkuntza arloan hezkuntza emozionala landu eta sustatzearen garrantzia dela medio, lan honetan, konpetentzia emozionalak Gorputz Adierazpenaren bitartez lantzeko proposamen bat aurkezten da. Honen helburua, konpetentzia emozionalak Gorputz Adierazpenaren bitartez jorratzeko heziketa materiala diseinatu eta Lehen Hezkuntzako lagin batean implementatzea eta ebaluatzea da. Hori horrela, Lehen Hezkuntzako 5-7 urte bitarteko haurrekin konpetentzia emozionalak lantzeko proposamen baten saiakera bat da. Horretarako, sei saioko Sekuentzia Didaktiko bat sortu da, eta diseinatutako jarduera guztiekin konplexuagoak diren beste bi saio osatu dira, ikasleekin konpetentzia emozionalen lanketa praktikan jarri ahal izateko. Material horren implementazioaren ondoren, haurrak haien emozioak era egokian sentitu eta adierazteko gai ez direla ondorioztatu ahal izan da, baina, oro har, ikasleek haien egoera emozionala ulertzen dutela kontrastatzen da, nahiz eta bere osotasunean izan ez. Hortaz, hezkuntza emozionala sustatzearen eta hau curriculum ofizialean txertatzearen garrantzia gorai patzen da, ikasleen beharrak asetu eta era natural zein erreal batean lantzeko asmoz.

Hitz gakoak: Konpetentzia emozionalak, hezkuntza emozionala, Gorputz Adierazpena, esku-hartzea, Lehen Hezkuntza

RESUMEN

Debido a la importancia de trabajar y promover la educación emocional en el aula, en este trabajo se presenta una propuesta educativa basada en promover las competencias emocionales mediante la expresión corporal. Su objetivo es diseñar y evaluar un material educativo para impartirlo con alumnas y alumnos de Educación Primaria, concretamente, en un intervalo de 5 a 7 años. Para ello, se ha diseñado una Secuencia Didáctica formada por seis sesiones diferentes, y con las actividades propuestas para cada sesión, se han diseñado otras dos sesiones más complejas, las cuales se han llevado a cabo en el aula. Después de la implementación del material didáctico mencionado anteriormente, se ha concluido que las alumnas y alumnos no son capaces de expresar de forma correcta sus emociones, pero contrasta con que si entienden su situación emocional aunque no en su complejidad. Así pues, se ensalza la importancia de impulsar la educación emocional e introducirla en el currículum oficial con la finalidad de responder a las necesidades de las alumnas y alumnos de forma natural y real.

Palabras clave: Competencias emocionales, educación emocional, expresión corporal, propuesta educativa, Educación Primaria

ABSTRACT

In terms of Education, this project is intended to show the importance of working and fostering emotional education by corporal expression. The main aim of this project is to design and to evaluate materials to be used by corporal expression behind an emotional competence perspective. For all that, it is an essay to perform the emotional competence with children from 5 to 7 years old of Primary teaching education, developed in Didactic Sequence of six lessons. Furthermore, apart from the six lessons, two more lessons were made to students mixing the previous six lessons contents. The last two lessons were developed more complexly to the major development of the corporal expression competence. After implementing all the material afore mentioned, it has been concluded that infants are not able to express their emotions in a real way. Nevertheless, in general, students are able to understand their emotional situation. Therefore, it is considered really important the implementation of the emotional education into the official curriculum, to satisfy students needs and to work with them in a natural way.

Key words: Emotional competence, emotional education, corporal expression, intervention, Primary teaching education

AURKIBIDEA

SARRERA	5
JUSTIFIKAZIO PERTSONALA	6
1. MARKO TEORIKOA	7
1.1. Hezkuntza emozionalaren aurrekariak	7
1.2. Konpetentzia emozionalak	9
1.2.1. Zer da konpetentzia emozionala?	9
1.2.2. Konpetentzia emozionalaren sailkapena	10
1.2.3. Konpetentzia emozionala hezkuntzan	12
1.2.4. Garapen Emozionala Lehen Hezkuntzan	13
1.3. Gorputz Adierazpena	14
1.3.1. Zer da Gorputz Adierazpena?	14
1.3.2. Gorputz Adierazpena hezkuntzan	15
1.4. Gorputz Adierazpena hezkuntza emozionalaren bitartekari	17
1.5. Konpetentzia emozionalak Gorputz Adierazpenaren bitartez lantzeko programak	18
2. HELBURUA	20
3. METODOA	21
3.1. Testuingurua eta proposamenaren parte-hartzaileak	21
3.2. Esku-hartzearen diseinua	22
3.2.1. Sarrera	22
3.2.2. Esku-hartzearen helburuak	23
3.2.3. Edukiak	23
3.2.4. Metodologia eta denboralizazioa	24
3.2.5. Esku-hartze proposamena	25
3.2.6. Ebaluazioa	29
3.2.6.1. Ebaluazio diseinua eta prozedura	29
3.2.6.2. Ebaluazio tresnak	30
3.3. Esku-hartzearen implementazioa	30
4. EMAITZAK	31
4.1. Atentzio emozionala: pretest/postest	32
4.2. Zehaztasun emozionala: pretest/postest	33
5. ONDORIOAK	35
6. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK	37
7. ERREFERENTZIAK	39
8. ERANSKINAK	41

SARRERA

Askotan, bere emozioak kudeatzeko zailtasun handiegiak izaten ditu gizakiak, eta ez da gai izaten sentitzen eta pentsatzen duen hori adierazteko, edo askotan ere, ez da gai izaten sentimendu horiek identifikatzeko eta hauei behar bezala erantzuteko. Gainera, gaur egungo gizartean, pertsonen alderdi emozionala alde batera utzi eta soilik bere gaitasun kognitiboak garatzean jartzen da atentzia; izan ere, pertsonaren alderdi kognitibo hori etenik gabeko ebaluazio batean dago. Eskola ere, horretara bideratua dago, haurrak pertsona oso eta globaltzat hartu eta hezteaz ahaztu, eta kognitiboa den horretan bakarrik zentratzen baita, oro har.

Hori horrela, hezkuntzan (eta eskolan, zehazki) garatzeke dagoen norberaren alderdi emozionalari duen garrantzia ematea ezinbestekoa izango da, eta honen lanketa beharrezkoa dela erakutsi behar da. Lanketa hori, eskolako edozein esparrutan eman daiteke, diziplinartekotasunean oinarrituz, ikaslearen egoera emozionala momenturo egongo baita berarekin. Gorputz Hezkuntzako saioetan arreta jarriz ordea, Gorputz Adierazpenaren bitartez lanketa hau bideratu daitekeela azpimarratzekoa da. Honi esker, nork bere buruari nahi duen eran adierazteko aukera eskaintzeaz gain, gainontzekoekin enpatizatzen eta hauekin gertuko harremanak eraikitzen lagundu baitezake. Horrez gain, Gorputz Hezkuntzak gaitasun motorrak lantzeaz aparte, gaitasun psikologikoak garatzearen garrantzia goraiapatuko luke, ikasleak horretaz kontziente izatea sustatuz. Gainera, Gorputz Adierazpenaren bitartez landutako oro ikasleek haien egunerokotasunean txertatu dezakete gerora, haien egoera emozionala ulertzeaz gain, honakoa azaldu eta adierazteko gai izango baitira, ondoren lanketa sakonagoak bideratu ahal izateko.

Horrez gain, eskolak argi izan behar du ikasleen hezkuntza emozionala landu eta honen aldeko apustu egiteak garrantzia handia duela, ikasleekin txikitatik landu beharrezkoa baita norberaren egoera emozionalaren kudeaketa. Hala ere, eskolak instituzio bezala esku-hartze garrantzitsua izan arren, irakasle izango garenon eta jada izan badirenen eskuetan dago hau aldatu eta pertsona ororen egoera emozionala kontuan hartzearen garrantziaz ohartzea, honen garapenean lagunduz eta jardunez.

Lan honetan hezkuntza emozionalaren inguruan jardungo da, konpetentzia emozionaletan zentratuz. Horretarako, marko teoriko bat sortu da, gaian kokatu eta konpetentzia emozionalak Gorputz Adierazpenaren bitartez lantzearen onurak goraiapatuz. Ondoren, lanaren helburuak zehaztuko dira, eta jarraian, metodoa. Bertan, konpetentzia emozionalen lanketa Gorputz Adierazpenaren bitartez bideratzeko prestatutako esku-hartzearen prozesu osoa azalduko da, nondik norako guztiak zehaztuz. Honi jarraiki, esku-hartzea praktikan jarri ondoren lortutako emaitzak erakutsiko dira, adimen emozionalean oinarrituta lortutakoak, hain zuzen ere, grafiko ezberdinetan galdetegiaren bitartez lortutako datuak adieraziz eta hauen interpretazio txiki batekin lagunduta. Datu hauetan oinarrituz, ondorio batzuk atera eta adieraziko dira hurrengo atalean. Bukatzeko, hobekuntza proposamen batzuk egingo dira lanaren zenbait aspektu eta behatutako beste zenbait hobetze aldera.

JUSTIFIKAZIO PERTSONALA

Gaur egun pil pilean dagoen gaia da hezkuntza emozionalarena, eta noski, honekin lotzen den edozein kontzeptu edo ezagutza, norbanakoaren egoera emozionalaren ezagutza oinarritzat badu. Kontua da, oso modan egon arren eta ikerkerlari askoren lanetan hezkuntza emozionala sustatzearen garrantzia eta honen onurak frogatuak izan diren arren, eskolan oraindik, lan handia dagoela egiteke honako hezkuntza eredu hau bere osotasunean hezkuntza sisteman txertatu eta behar bezala lantzeko. Handia da egungo hezkuntza sistemako profesionalek gaiaren inguruan duten formakuntza eta ezagutza falta, interes eza ere hor dago, egin beharreko guztia egiteko ordu eskasiak ez du horren alde egiten, etab. Traba gehiegi ditu hezkuntza emozionalak aldaketa instituzional baten aldeko apustuan curriculum ofizialean behar duen lekua hartzeko. Kontua da, aldaketa hori pixkanaka eta pauso txikiekin hasita eman behar dela, irakasle bakoitzak egin dezakeen gutxi horretatik hasi, eta denborarekin, irakasle askok egin duten lan hori batuz, geroz eta lan konplexuagoa eginez, gerora, hezkuntza emozionalaren aldeko apustu handia egin ahal izateko. Horretarako, ezinbestean, irakasle ororen kontzientziazioa beharrezkoa da.

Zergatik hezkuntza emozionalaren aldeko apustu hori? Azalpena errexu du. Eskola orduetan ikasleen alderdi kognitiboari erreparatzen zaio gehien, kalkuluan, logikan, memorizazioan, hizkuntzaren ikaskuntzan, etab.-etan arreta jarriz, eta Gorputz Hezkuntzako saioetan, alderdi motorrari ematen zaio garrantzia. Baina, zer gertatzen da ikaslearen alderdi emozional eta sozialarekin? Horiek ez al dira gure nortasunaren eraikuntzaren parte? Ba bai, izan badira, eta gizarteak ikasleak pertsona oso eta globaltzat baditu, haien alderdi guztiak orekatu eta era paretsu batean landu eta sustatu beharko lirateke, ikaslea bere osotasunean heziz. Garrantzitsua da ikaslearen alderdi kognitiboa garatzea, baita alderdi motorrari behar duen bezala erantzutea ere (nahiz eta bigarren maila batean egon alderdi kognitiboarekin alderatuz), baina hauekin batera doaz norberaren emozioak eta gizarteratzeko beharrezko zaizkion tresnak eta baliabideak garatzeko aldagaiak, eta beraz, beste bien maila berean jarri beharko lirateke ikaslearen garapen integrala bultzatuz. Hezkuntza emozionalari esker nork bere emozio eta sentimenduak kudeatzen eta ulertzen jakiteaz gain, gainontzekoekin era sendo, osasuntsu eta desberdinean harremantzen ikasten du norbanakoak, egoera ezberdinen aurrean erabaki egokiak hartzen trebatzen da, egoera deserosoak gestionatzen ikasten du, enpatiaz jarduten ikasten du, bere nortasun osoa eraikitzen du, kritikotasunez aritzen ikasten du, etab.

Horregatik, eta beste milaka arrazoiengatik erabaki dut lan hau egitea, hezkuntza emozionalaren barnean sailkatzen diren konpetentzia emozionaletan zentratuz. Hauen lanketa ezinbestekotzat ikusten dudanez, hauek sustatzeko programa bat diseinatu dut, hezkuntza emozionalaren alorrean nire ekarpena egin nahian, xumea bada ere, ilusioa duenak eta honetan sinisten duenak, bere aletxoak jartzea baduela erakutsi nahian. Ikasleek haien egoera emozionalak ulertzen eta kudeatzen ikasteko beharra dute, sentitzen dutena azalertzeko, gainontzekoak entzuten ikasteko, laguntza eskatu eta emateko, etab. eta garapen horren giltza, eskolak du.

1. MARKO TEORIKOA

1.1. HEZKUNTZA EMOZIONALAREN AURREKARIAK

Emozioak gizakiaren egunerokotasunean momenturo agerian dauden faktoreak dira, eta hauen lanketa, garapen emozionalaren eskuetan geratzen da, eskolak horren sustapenean esku-hartze handia duelarik. Garapen kognitiboaren eskutik doa, pertsonaren garapen integrala bilatzea baitu helburu. Askotan hauek alde batera uztearen ondorioz, ez zaie behar besteko garrantzirik ematen. Hauek, norbanakoaren jarrera, pentsamendu eta harremanak izateko moduak gidatzen dituzte, eta emozioak bizi, ulertu eta kudeatzeko moduaren arabera pertsonaren eguneroko bizitza modu batekoa edo bestekoa izango da (Vargas, 2018).

Emozioaren definizioaren inguruan erabateko adostasunik egon ez arren, aditu asko bat datoz, neurri batean, emozioen inguruan egindako honako bost baieztapen hauekin (Alcaro, Huber eta Panksepp, 2007; Izard, 2015):

1. Norbanakoaren erantzun-sistemei lotuta daude
2. Hainbat emozio mota daude
3. Azpiegitura neuronalak dute
4. Prozesu kognitiboekin erlazio zuzena dute
5. Pertsona batetik bestera eta kultura batetik bestera desberdintzen diren osagai kognitiboak dituzten hainbat eskema emozional daude

Ikuspegi ezberdinetatik heldu zaie emozioei hauek definitzerako orduan: ikuspegi fisiologikoa, jokabidezko ikuspegia, ikuspegi kognitiboa, ikuspegi soziokognitiboa, ikuspegi bateragarria eta ikuspegi neuropsikologikoa.

Ikuspegi fisiologikotik, emozioak dira organismoari informazio osagarria biltzeko beharraz ohartarazten dioten barne-bulkadak, estimulu edo gertaera esanguratsuen aurrean erantzun bat bilatzeko asmoz (Schachter eta Singer, 1962; Zillman eta Canter, 1997).

Jokabidezko ikuspegitik, emozioak ingurura egokitzeko xedea duten osagai fisiologikoak eta adierazpenezkoak (bereziki aurpegiaren espresioa) dituen jokabidezko erantzunak dira. Emozioak jokabidearen motibazio iturri ere badira, eta subjektuaren eta ingurunearen arteko elkarreraginetan parte hartzen dute, egoera bat lortzeko (egoerari eusteko) edo ingurune baldintzak aldatzeko (Ekman, 1994; Izard, 1992).

Ikuspegi kognitibotik, emozioak erreakzio fisiologikoekin eta jokabideekin batera oroimenean gordetzen diren gertakari semantiko eta proposizionalak dira. Horrela, emozioek eta prozesu kognitiboek elkar eragiten dute, errealitatea igartzean (hautematea), estimuluei kasu egitean (arreta), informazio esanguratsua gogoratzean (oroimena), arrazoitzean (adimena) eta ideia edo irtenbide berriak sortzean (sormena) (Lang, 2000; Lewis, 2005; Phelps, 2004).

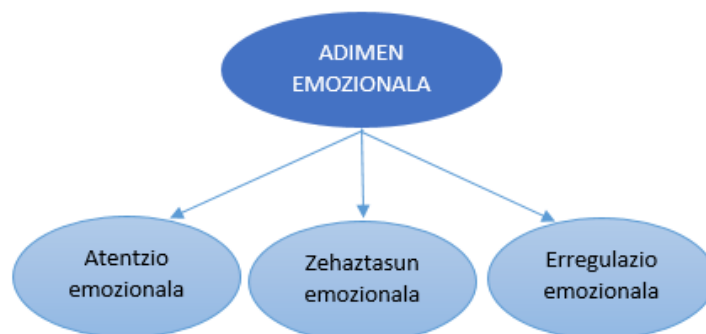
Ikuspegi soziokognitibotik, emozioak norbanakoaren bizipenen arabera egindako ebaluazioen emaitzak dira. Besteak beste, Averill (1980) eta Harré (1986) adituen ustetan,

emozioen jatorria gizartean kokatzen da eta kultura jakin bateko portaeretan eta eredu sozialetan oinarritzen diren eskema emozionalak pertsonengan nabarmentzen dira.

Ikuspegi bateragarri batetik, sistema neuronal eta hormonalen bitartez, faktore subjektiboen eta objektiboen artean sortzen den elkarreragin konplexua da emozioa. Elkarreragin hori biziraupena bermatzeko erabilgarria da; prozesu kognitiboen eraginkortasuna areagotzen du, hala nola hautemandako estimuluak balioetsiz, esanahi esanguratsua bilatuz eta etiketatze-prozesuak martxan jarriz; esperientzia eraginkorrek eragiten ditu, eta aktibazio-sentimendu nabarmenak; eta egoera batentzat erabilgarria (ez beti) den jarrera bat eragin dezake” (Kleinginna eta Kleinginna, 1981).

Ikuspegi neuropsikologikoari erreparatuz, emozioak garunean daude, eta ez askok uste duten bezala bihotzean. Emozioen garapena, beraz, garunaren garapena da. Garunaren garapenean arazoak dituzten haurrak emozioen garapenean arazoak dauzkaten haurrak izan ohi dira. Garapen emozional egokia izan dezazun kalitatezko estimulu emozionalak izan behar dituzu, eta gainera, kopuru handitan. Ikusmenaren bidea estimulu bisualekin garatzen den bezalaxe, garun emozionala estimulu emozionalekin garatzen da (López, 2012).

Hori horrela, argi ikusten da nola emozioak ulertu eta interpretatzeko era eta bide ezberdin zein anitzak dauden. Salovey eta Mayerren ikerketa taldeak (1995), egoera emozional ezberdin horien inguruan hausnartzeko asmoz, norberaren egoera emozionalaren metaezagutza ebaluatzeko galdetegi bat sortu zuen nagusienak diren hiru dimentsio emozionaletan arreta jarriz. Hiru dimentsio emozional hauek, adimen emozionalaren barnean txertatzen dira, emozioak ulertzeko eta horiek erregulatzeko jakiteko gaitasunaren barnean, hain zuzen: atentzio emozionala, zehaztasun emozionala eta erregulazio emozionala. Hauei esker, nor bere sentimenduak era egokian sentitu eta adierazteko gai den (atentzioa), nor bere egoera emozionalak ongi ulertzeko gai den (zehaztasuna) eta nor bere egoera emozionalak egoki erregulatzeko gai den (erregulazioa) behatzeko aukera eskaintzen da, emozioak zer diren argi ez izanik ere, hauek norbanakoarengan sortzen dituzten egoera ezberdinak aztertu daitezkeelarik.



1. grafikoa. Adimen emozionalaren sailkapena

1.2. KONPETENTZIA EMOZIONALAK

1.2.1. Zer da konpetentzia emozionala?

Azken 30 urteetan asko garatu da konpetentzia terminoaren definizioa, aditu askoren arteko desadostasun eta zehaztasun faltak bultzatuta, batez ere. Horrela, zenbait autore ezberdinen ikerketa eta lanak aztertu ondoren, Bisquerra eta Pérezek (2007), konpetentzia, “kalitatezko eta efektiboak diren jarduera anitzak egin ahal izateko beharrezko ezagutza, gaitasun, trebetasun eta jarrerak egoki mugiarazteko gaitasuna” bezala definitzen dute. Hori horrela, konpetentziak, pertsonetara egokitzen dira, ezagutza eta gaitasun zenbait barne-hartzen dituzte, gaitasun informal zein formalez arduratzen dira, eta, garapen eta etengabeko ikaskuntzarekin batera eta honen eskutik doaz.

Konpetentziei dagozkien egindako ikerketek, hauen inguruan sailkapen asko egin direla erakusten dute, eta gainera, aipatu bezala, batzuk, haien artean nahiko ezberdinak direnak. Hala ere, nahiz eta erabateko adostasunik egon ez, ikerketa gehienek diotenean oinarrituta, eta batez ere, Bisquerraren (2003) lanean, konpetentziak bi multzo handitan bereizi daitezke: konpetentzia tekniko-profesionalak eta konpetentzia sozio-pertsonalak. Konpetentzia tekniko-profesionalak, ingurune profesionalari eta lan munduari egiten diote erreferentzia; konpetentzia sozio-pertsonalak, aldiz, alderdi psikologiko eta sozialari, pertsonaren nortasunaren oinarri direnak, hain zuzen.

Konpetentzia sozio-pertsonalengan arreta jarritz, bertan, konpetentzia emozionalen garrantzia goraipatzen da. Konpetentzia emozionalei esker, norbanakoak, bere egunerokotasunean erabilgarri eta beharrezko izango zaizkion baliabide emozionalak garatuko ditu, ingurukoekin hartu-emanen, elkarbizitza positibo bat sortu ahal izateko, eta bere buruarekin lasai eta gustura sentitzeko.

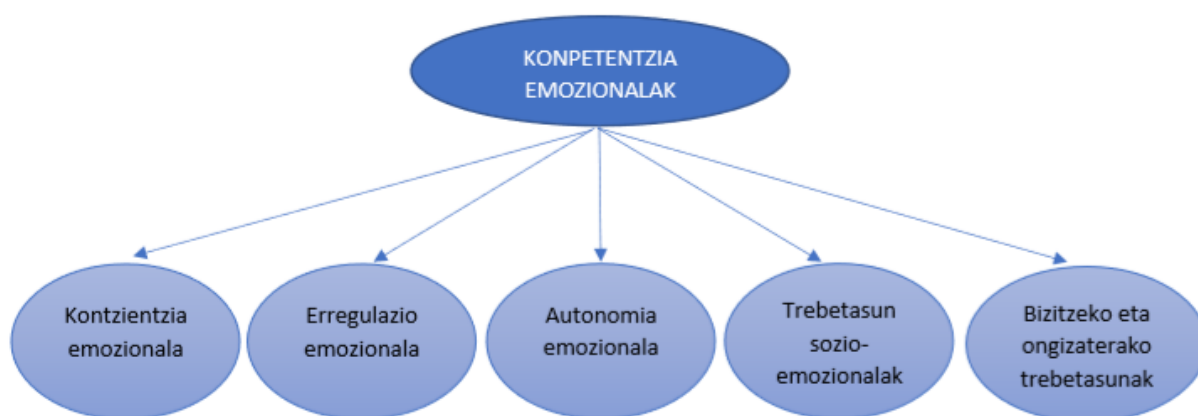
Hortaz, konpetentzia emozionalen terminoaren inguruan zehaztaperen asko egin diren arren, Bisquerra eta Pérezek (2007) sortutako definizioa oinarri hartuta, konpetentzia emozionalak **“beharrezkoak diren ezagutza, gaitasun, abilezia eta jarrera ezberdinen multzoa, fenomeno emozionalak era egokian ulertu, adierazi eta erregulatu ahal izateko”** bezala azaltzen dituzte. Hauek, herritar eraginkor eta arduratsuen alderdi garrantzitsu baten parte dira, norbanakoaren ikaskuntza prozesuan, pertsonen arteko harreman anitzetan, arazoaren soluzioan, ... laguntzen baitute.

Aipatzekoa da, konpetentzia emozionalen garapena hezkuntza emozionalaren bitartez ematen dela. Hezkuntza emozionala, konpetentzia emozional hauen garapena indartzeaz arduratzen da, ikaslearen garapen integralerako funtsezko elementuak baitira. Horri esker, haurra bizitza errealerako ahalik eta hoberen prestatua egongo da. Gainera, hezkuntza emozionalari esker barneratutako konpetentzia emozional hauek, inteligentzia emozionalean oinarritzen dira, nahiz eta aldi berean, marko teoriko bateko elementu askoz gehiago integratzen dituzten. Inteligentzia emozionala, oraindik ere, kontzeptu hipotetiko xamarra den arren, ezin da ukatu

honen garapenaren garrantzia, konpetentzia emozionalen garapenari esker lortzen dela (Bisquerra eta Pérez, 2007).

1.2.2. Konpetentzia emozionalen sailkapena

Bartzelonako Unibertsitateko Orientabide Psikopedagogikoari buruzko Ikerketa-taldeak (GROP) ibilbide luzea egin du hezkuntza emozionalaren inguruan 1997. urteaz geroztik, bai ikerketa bai hezkuntza ikuspegitik, helburu nagusia, konpetentzia emozionalen garapena sustatzea izan delarik. Hori horrela, konpetentzia emozionalen garapenean sakonduz, Bisquerrak (2003), GROP-eko zuzendari izandakoa, ondorengo bost multzotan bereizten ditu:



2. grafikoa. Konpetentzia emozionalen sailkapena

1. Kontzientzia emozionala

Nork bere emozioen kontzientzia izateko eta hartzeko gai izatean datza, momenturoko klima emozionala hautemateko gai izateko. Horrek ere, gainontzekoen emozioez jabetzea dakar. Laburbilduz:

- Zer sentitzen dugun jakitea. Sentitzen duguna pertzibituz, identifikatuz eta etiketatuz.
- Sentitzen dugunari izena jartzea, hiztegi emozional egokiaz eta adierazteko bide aproposaz baliatuz.
- Besteen emozioak identifikatzeko gai izatea eta hauez kontziente izatea, haiekin enpatikoki jardunez.

2. Erregulazio emozionala

Emozioen kudeaketa egokian trebatzea oinarri, alderdi emozionala, kognitiboa eta jarrerazkoa landu, garatu eta elkarren artean uztartzea du helburu. Horrela, emozionalki bortitzak izan daitezkeen egoerei modu egokian aurre egiten ikasten da, barne elkarriketa, lasaitzea eta berregituratze kognitiboa estrategia erabilienak eta efektiboenak izango direlarik. Hortaz, erregulazio emozionalak barne-hartzen dituen ezaugarriak ondorengoak dira:

- Emozioen, kognizioaren eta jarreraren arteko hartu-emanen kontzientziaz jabetzea.

- Adierazpen emozionalean trebatzea. Honek, barneko eta kanpoko egoera emozionalak ez duela zertan berdina izan behar ulertaraziko dio honetan trebatzen den edonori.
- Erregulazio emozionala: inpultsibitatearen erregulazioa, frustrazioaren onarpena eta honen kudeaketa, ...
- Onartzeko estrategia eta gaitasunak garatzea.
- Nork bere emozio positiboak sortzeko trebetasuna lortzea.

3. *Autonomia emozionala*

Autogestio pertsonalarekin lotutako ezaugarri eta elementuen multzoa da, modu positiboan pentsatzea sustatuz, nor bere muga eta gaitasunak positiboki baloratzeko gai izan dadin. Ezaugarri hauek lantzeaz arduratzen da:

- Autoestimua: Nork bere buruaren inguruan irudi positiboa izatea eta bere buruarekin gustura sentitzea.
- Automotibazioa: Helburu ezberdinetara bideratutako jardueretan parte hartzeko gaitasuna izatea eta hauetarako nor bere burua motibatzekeo gai izatea.
- Jarrera baikorra eta positiboa: Optimista izatea, zentzu konstruktiboa izatea, ...
- Arduratsua izatea: Inplikatzeko nahia izatea.
- Eraginkortasun emozional propioa: Nahi bezala sentitzeko trebetasuna izatea.
- Arau sozialen analisi kritikoa: Gizartearen ikuspuntu kritikoa izatea, zalantzan jartzeko gai izatea.
- Erresilientzia.

4. *Trebetasun sozio-emozionalak*

Beste pertsona batzuekin harreman on eta osasuntsuak sortzeko gaitasunari deritzo. Horretarako, ezinbestekoa da:

- Gizarteratzeko oinarrizko gaitasunak menperatzea.
- Gainontzekoekiko errespetua izatea.
- Hartu-eman komunikazioa praktikatzea.
- Adierazkorra den komunikazioaz baliatzea.
- Emozioak elkarbanatzea.
- Kooperazioan eta elkarrekintzan aritzeko jarrera izatea.
- Asertibitatez jardutea.
- Liskarren saihestean eta hauen soluzioetan lan egitea.
- Egoera emozionalak egoki gestionatzeko gai izatea.

5. *Bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak*

Egunerokotasunean zehar aurki daitezkeen erronka ezberdinei aurre egiteko gaitasuna da, horretarako, jarrera egoki eta arduratsuak erabiltzea lagungarria da, oso. Honela, bizitzan jarrera

positiboa eta errealista izatea bilatuko da, ondorengo tresnak erabiliz:

- Helburu moldakorrak zehaztea, positiboak eta errealistak direnak.
- Egoera ezberdinen aurrean erabakiak hartzeko gai izatea: familian, lanean, denbora librean, egoera pertsonaletan, ...
- Laguntza eta baliabideak bilatzeko gai izatea.
- Gizarte aktibo, hiritarra, arduratsua, kritikoa eta konprometitua sustatzea.
- Ongizate subjektiboa bilatzea.

Ondorioz, hezkuntza emozionalaren bitartez, konpetentzia emozional hauek garatzea ezinbestekoa izango da, bizitza zoriontsuago baten lorpena indartuz.

1.2.3. Konpetentzia emozionala hezkuntzan

Eskola testuinguru sozialaren barruan dago, eta gizartean agertzen diren hainbat arazok ikasleengan eragin handia izan dezakete. Morenoren (1998) ustetan, indarkeriarekin eta osasunarekin erlazionaturiko arazo ugari gizakion ezagutza emozional eskasagatik gertatzen dira, bai pertsonen artekoa, baita norberaren buruarekikoa ere. Fenomeno honi “azpigarapen afektibo” izena eman zion, eta Golemanek (1996) analfabetismo emozional bezala definitu zuen. Chermissek (2001) edozein lan egoeratan adimen emozionalak duen garrantziaz hitz egiten du, honen lanketa beharra nabarmenduz.

Irakaskuntza ikasleen motibazio ezaz eta jokabide desegokien hazkundeaz kexatzen da (Defensor del Pueblo, 2000). Eskoletan gertatzen diren elkarbizitzaren arazoak ez dira soilik irakasle eta familien kezka bat; kasu batzuetan, benetako alarma soziala pizten ari dira. Irakasleen usteetan oinarrituta, arazo horiek azaltzerakoan hainbat arrazoi aipatzen dira: ezaugarri zehatzak dituzten ikasleak, komunikabideen eragin negatiboa, balioen krisia, familia desegituratuak... (Martín, 2006). Elkarbizitza klima positiboa faktore askoren menpe dago, eta horien artean aipagarria da ikastetxeak gaitasun emozional eta sozialen garapenari ematen dion garrantzia eskasa.

Gardnerren (1995) “adimen anizkoitzaren teoria” aintzat hartuta, adimen linguistikoetan eta logikoetan soilik zentratzeak beste adimenetan gaitasuna duten ikasleak arrakastatik baztertzea, eta, are gehiago, hezkuntza sistematik kanporatzea dakar. Beraz, emozioak ulertzea eta maneiatzea lorpen akademikoekin modu zuzenean erlazionaturik dago; izan ere, jokabide oldarkorra duten edota emozioak erregulatzeko eta kudeatzeko zailtasunak dituzten ikasleek zailtasun akademikoak, sozialak eta lan arlokoak izateko joera dute.

Fontaineren (2000) hitzetan, egungo gizarteak hezkuntza prozesu berariazko eta pertsonalizatua deuseztatzen du, eta honek, haurrak dituen harreman afektiboengan eragin zuzena du, hauei esker lortu dezakeen potentzial intelektualean eragin negatiboa izanez. Horregatik, ezagutza eta ikaskuntza intelektuala eta emozionala batera joan behar dira, emozionala eta kognitiboaren arteko dikotomiarekin hautsiz.

Hori horrela, emozioak, hezkuntza formalaren testuingurura eramatea planteatzen da.

Hezkuntza formala gizartearen gehiengoarenganaino iristen den erreminta denez, kompetentzia emozionalen lanketa ere, gizartearen zati handi bati helaraztea posible egingo zukeen, eskolaz kanpoko gainontzeko klima sozialean integratuz. Kompetentzia emozionalak, bizitzarako kompetentzia oinarrizkoak dira; ondorioz, hezkuntza praktikan presente egon behar dute era berariazko, planifikatu, sistematiko eta eraginkorrean (Bisquerra, 2009).

Hezkuntza formalaren testuinguruan, ezinbestekoa da irakasleek kompetentzia emozionalen inguruko aurre-formakuntza eta -ezagutza izatea, ondoren, ikasleei kalitatezko hezkuntza emozional bat helarazi ahal izateko. Irakasleek zein hezitzaileek, diziplinan jantziak egon behar dute honen lanketa asegarria bideratu ahal izateko, eta eraginkorra izan dadin, beharrezko tresnak eta baliabideak izan eta erabiltzen jakin beharko dute.

Tamalez, hezkuntza formalean txertatu beharreko zerbait izanda, egun, Heziberri-k (2020) ez du kompetentzia emozionalen, ez orokorrean hezkuntza emozionalaren inguruan hitz egiten. Oinarrizko zehar-kompetentzien atalean tokitxo bat hartzen dute sailkapen horretako hirugarren puntuan, *elkarbizitzarako kompetentzia*-ren alorrean hain zuzen. Hala ere, zehar-kompetentzia horren osagarrien artean, xumeki adierazten da emozio edo sentimenduek hartzen duten tarte: *Norberaren eta besteren nahiak asebeste daitezzen uztartzea komunikazioetan; hau da, norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu asertiboan adieraztea eta, aldi berean, besteren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adi entzutea eta kontuan hartzea*. Horrez gain, diziplina baitako oinarrizko kompetentzien atalean, ez da emozioen inguruko inongo aipamenik egiten.

1.2.4. Garapen emozionala Lehen Hezkuntzan

Haurrak inguruan duen edonorekin izandako interakzioaren ondorioz sortzen ditu bizipen emozionalen esanahiak, pertsona hauek bere zaindari bezala identifikatzen baititu. Horregatik, inguruan duen edonorekin hartu-emanak beregan sortzen duen sentsazio eta estimulua garrantzitsua da oso, ondoren, testuinguru horrek sorrarazi dion emozioaren aldagaia eta intentsitatea identifikatzen jakiteko (Gallardo, 2007).

Haurren garapena bizi den testuinguruarekin duen harremanaren ondorioz sortu eta garatzen da, horregatik, eskolaren papera ezinbestekoa da, haurren ingurune soziala areagotzen baitu, batik bat (Gallardo, 2007). Hala ere, Fontaineren (2000) hitzetan, egungo gizartearen egituraketak ez du hezkuntza prozesu indibidual eta pertsonalizatu bat garatzeko aukera eskaintzen, beraz, haurren eta helduaren arteko interakzio afektiboa indartzea oso zaila da. Hori horrela, emozio eta kognizioaren arteko dikotomia haustea proposatzen du haurren bi alderdi inteligente horiek bateratuz heztearen aldeko apustua eginez, ikaskuntza intelektualaren eta emozionalaren mesedetan.

Osasun emozionalarekin zerikusia duten gaiak interes sozial handia eragiten dutela argi dago, baita gai hauek hezkuntza curriculumaren barruan sartzearen beharra dagoela ere, ikasleen osasun mental eta emozionala sustatu ahal izateko (Torró eta Pozo, 2010). Beraz, garapen emozionalaren lanketa lehen mailako prebentzio-modu bat bezala ikus daiteke; izatez, pertsonak

egoera zehatzetan dituzten ahultasunak (estres egoerak, oldarkortasun egoerak, haserrealdi egoerak,...) txikitu edota saihestu egiten dituelako (Bisquerra, 2016). Gainera, emozioak klase barruan landuz gero, ikasleen errendimendu akademikoan hobekuntza handiak nabaritu dira eta beren emozioak kontrolpean edukitzeko gaitasuna izango dute, nork bere buruarengan eta besteengan dituen erlazioak egonkorragoak bihurtuz (Francés, 2010).

Eskolak lan handia egiten du haurren haurtzaroko urteetan hasi eta nerabegarorainoko epe luze horretan, eta ikasleei sentitzen dituzten emozioak identifikatzen, ezagutzen eta hauek kontrolatzen ikasten laguntzen die. Hori gauzatzeko, emozio kontraesankorren eta hauen ulermenean, ikuspuntu emozionalaren garapena eta honen ulermenean, eta autoerregulazio emozionalean zentratu behar da (Gallardo, 2007).

Garrantzia handia du haurren ingurune ezberdinak elkarren artean harremanetan egotea eta era konstruktiboan uztartzea, eskolak haurren garapenean garrantzia handia duen arren, ezin baita honen familiaren eragina alboratzen edo ordezkatzeko saiatu (Gallardo, 2007).

1.3. GORPUTZ ADIERAZPENA

1.3.1. Zer da Gorputz Adierazpena?

Lan konplexua da Gorputz Adierazpenaren definizio zehatza ematea, baina izenak berak dioen bezala, Gorputz Adierazpenak gorputzarekin adieraztean datza. Nor bere gorputzaz baliatuz, izan ditzakeen sentimendu eta emozioak plazaratzeko tresna gisa ulertzen da. Romeroren hitzetan (1999), **gorputza, mugimendua eta emozioak uztartzen dituen diziplina da, ikaslearen garapen motorrean eta psikologikoan arreta jartzen duena**, alegia.

Diziplina honek gorputzaren lengoia ezagutzeko balio du, gorputzaren ikaskuntza sakonean arreta jartzen baitu. Hortaz, gorputza, ukazina den adierazpen instrumentu bezala ikusten eta ulertzen da, ingurunearekin eta gainontzekoekin etengabe kontaktuan egotea ahalbidetzen duena (García eta Calvo, 2013). Gainera, Gorputz Adierazpena imajinario eta sormenaren aldekoa da, pertsonari adierazpen askatasun osoa eskaintzen baitio. Ondorioz, edozein motatako modelo itxiak guztiz baztertzen ditu. Helburua bakoitza bere gorputzarekin eroso eta gustura sentitzea den heinean, nork bere tresna eta estrategiak garatu eta bideratuko ditu honen lorpena (Calvo, Ferreira, León, García eta Pérez, 2011).

Gorputzaren bidezko lengoia honek esanahi handia du, eta hau, erabiltzen diren keinu eta zeinuei esker lortzen da. Zeinu horiek, era askotakoak izan daitezke igorlearen komunikazio intentzioaren arabera, eta gehienetan, ahozko lengoia laguntzaile izaten dira. Hortaz, igorlearen asmoaren arabera, ahozko lengoia leundu, indartu, modulatu edo kontraesan dezakete (García eta Calvo, 2013). Honakoak, gehienetan, era guztiz inkontziente batean erabiltzen dira.

Schinka-k (2000), beraz, Gorputz Adierazpenaren helburu nagusiak, pertsona bakoitzak bere gorputzaren ezagutzan sakondu ondoren, lengoia propio bat eraikitzean eta izatean datzala dio, ondoren, gainontzekoekin adierazteko eta komunikatzeko ezinbesteko tresna izango zaiona.

Aipatzekoa da, bere gorputz-lengoiaren kontrola duen pertsona oro hobeto harremantzeko gai dela, edozein oztopori aurre egiteko erraztasun handiagoa garatzen baitu esparru horretan, bereziki (Davis, 2010).

Hala ere, gorputz adierazpen adierazleen komunikazio ezaren ondorioz arazoak sor daitezke. Esaterako, ezezaguna den norbaitekin lehenengoz begietara begira komunikatzeko ohitura izanik, honekin gurutzatu eta begiradaren komunikazio falta dagoenean edo begirada gaizki interpretatzen denean, gaizki-ulertuak sortu eta komunikazio horren helburua bertan bera geratzen da. Adibide simple horrek, argi erakusten du zer-nolako garrantzia duen Gorputz Adierazpenaren kontrolak eta kudeaketak, baina batez ere, gainontzekoengan adierazpen helburu hori identifikatzeak eta ulertzeak (Montesinos, 2010). Laburbilduz, Gorputz Adierazpenaren oinarrian helburutzat adierazpena izango duten jokaera motorrak kokatuko dira, eta aipatu bezala, bertan, gorputzak, mugimenduek eta sentimenduek hartuko dute protagonismo guztia. Hauexek dira, beraz, horren ezaugarriak Montesinosen (2010) ustez:

- Hezkuntza helburu izanda, helburu eszenikoak alde batera utzi eta hau taldean bertan hasi eta amaitzea.
- Honen ikaskuntza prozesuari berriazko garrantzia ematea, azken emaitzan soilik zentratu gabe.
- Modelo itxirik gabeko ezagutza denez, sormena eta imajinazioaren lanketa sustatzea da metodologia ez zuzenduak erabiliz.
- Mugimenduaren zentzu estetikoak garatzea, helburu emozionala duen lengoia delako.
- Nork bere gorputza hobeto ezagutzeko eta onartzeko tresna izanik, gorputz adierazpen teknikoagoetara pasatzeko lehen urrats bezala ikustea.

1.3.2. Gorputz Adierazpena hezkuntzan

Gorputz Adierazpenak pertsonaren garapen integrala bilatzen du, pertsona horren garapen fisiko, intelektual zein afektibo-emozionala lantzen baititu (Vicente, Ureña, Gómez eta Carrillo, 2010). Jarduera fisikoa praktikatzearen ondorioz sor daitekeen aurkaritza alde batera utzi eta norbanakoaren sormenerako gaitasuna lantzean jartzen du arreta, elkarrekintza eta integrazio soziala bultzatuz (Fructuoso eta Gómez, 2001).

Hori horrela, García, Pérez eta Calvoren (2013) ikerketan oinarrituz, Gorputz Adierazpena, hezteko tresna baliagarria izan daiteke, oso, ondorengo kompetentziak lantzea ahalbidetzen duelarik:

- Ahozko komunikazioa alde batera utzita, emozioak, sentimenduak eta ideiak adierazteko aukera, gorputzaren lengoiaren bitartez.
- Sozializazio prozesuari garrantzia ematea, harreman positiboak sortuz talde ezberdinetako kideen artean.
- Talde lana sustatzea.
- Sormenerako gaitasuna garatzea.

- Gorputz Adierazpenarekin lotura zuzena duten elementu historiko, kultural, sozial eta artistikoak identifikatzea.
- Mugimenduaz gozatzea, nor bere askatasun eta liberazio propioa bilatzeko tresna bezala baliatuz.

Ondorioz, ezin esan daiteke Gorputz Adierazpenaren papera hezkuntzan ez dela garrantzitsua. Gainera, ikaskuntza prozesu esanguratsua bultzatzen du, ikasleak egiten ikasten duela defendatuz eta indartuz (Pérez, García eta Calvo, 2010). Prozesu horrek, ikaslearen inplikazio fisikoaz gain, psikologikoa eta soziala ere barne-hartzen ditu, bai indibidualki bai taldeko partaide bezala, aldi berean, taldean lan egitea eta lan kooperatiboa sustatzen dituelarik.

Gorputz Adierazpenaren irakaskuntzarako irakaslearen paperak garrantzia handia izango du, eta honek, ikaslearen inplikazio eta parte-hartzea bilatu beharko du. Horretarako, irakasleak proposatutako jarduerak ikaslearentzako erronka moduan planteatu beharko ditu, ikasleak hau lortu dezan estimulatuz, orientatuz, iradokiz, ideiak emanez, etab. Beraz, irakasleak bideratzaile edota laguntzaile rola hartuko du momenturo, eduki hutsen transmisorearen papera alboratuz. Horrez gain, Gorputz Adierazpenaren irakaskuntza jorrazteko, gehienetan, irakasleak metodologia ludikoa eta jolas-jardueretan oinarritutakoa erabiliko du (García, Pérez eta Calvo, 2011).

Diziplina hau ikasleen garapenerako tresna ezinbestekoa izan beharko litzatekeen arren, eskolan, honen errekonozimendua eta erabilera oso eskasa eta momentukoa da. Honen oinarrian, Gorputz Adierazpenak ikaslearen garapen integralean eragin ditzakeen onuren ezjakintasuna eta materia honek har dezakeen kutsu femeninoa kokatzen dira, irakasleen eta hezkuntza munduko profesionalen gaiaren inguruko formakuntza eta interes falta alde batera utzi gabe. Ondorioz, Gorputz Adierazpenak hezkuntzan duen paper hezitzailea deuseztatua geratzen da, ia guztiz. Alderdi praktikoan behintzat, hala da (García, Pérez eta Calvo, 2011).

Hezkuntza Curriculumerako jo eta Heziberri-ri (2020) erreparatuz, ikus daiteke Gorputz Adierazpenak Konpetentzia Motorraren atalean lekutxo bat hartzen duela, eta Gorputz Hezkuntza ikasgaiko 5. etapako helburu bezala azaltzen da: *“Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko”*. Edukien multzoan ere, bere lerroak dedikatzen zaizkio diziplina honi, lehenengo eta bigarren zikloko eduki multzo bezala, komunikazioarekin batera doalarik. Bertan, gorputzaren mugimenduei, keinuei, adierazteko modu ezberdinei, emozioen kanporatzeari eta antzezpenei zein dantzari ematen zaie garrantzia gehien.

Gorputz Adierazpenaren lanketa alderdi motorrarekin lotzen da ia guztiz, beste alderdi batzuk oso gaineratik landuz edo bertan bera utziz. Dantza ezberdinak lantzearen ondorioz, nor bere gorputza eta mugimenduak koordinatzen ikasten du, erritmoa lantzen du, gorputz kontzientzia pixkanaka eskuratzen hasiko da, etab. baina bere gorputzarekin lotutako mugimenduak besterik ez ditu nozituko, eta hauek, modu automatiko eta mekanikoan egiten ikasiko du. Honekin, ez du bere emozioak eta sentipenak adierazteko beharrezkoak dituen tresnak edo baliabideak ezagutuko, ez du besteengan adierazitako hori interpretatzen jakingo, ez da gai izango hitzik erabili ezin duenean

adierazi nahi duen edozer plazaratzeko. Gorputz Adierazpenaren lanketa egingo duen arren, honen alderdi batzuk jorratu gabe geratuko dira, eta hauek, ikaslearen garapen globala lortzea galaraziko dute, lanketa beharrezko egongo direlako (García, Pérez eta Calvo, 2011).

Ondorioz, hasteko, irakasleek honen inguruko formakuntza egokia jasotzea ezinbestekoa izango da gero ikasleekin zenbait balio, jarrera eta eduki landu ahal izateko. Irakasle horiek, haien saioetan bideratzaile papera hartuko dute ikasleek haien bidea eraiki dezaten pixkanaka eta nor bere gorputza eta burua hobeto ezagutzeko aukera izan dezan, berak eraikitako eta erabakitako bideetan barrena esploratuz. Hor, irakasleak beharrezko laguntza eskainiko dio ikasleari, betiere eta posiblea den neurrian, jarduerak bere beharretara egokituz eta moldatuz (Vaquero eta Macazaga, 2018).

1.4. GORPUTZ ADIERAZPENA HEZKUNTZA EMOZIONALAREN BITARTEKARI

Emozio positiboak bizitzen ahalegindu arren, zenbait egoerek emozio negatiboak pairatzera bideratzen dute norbanakoa. Akzio bat burutzeko aukera dagoela ikusteak emozio positiboak sortzen ditu pertsonarengan, jarduera arrakastaz egiteko gai dela ikusten baitu; baina honek akzioa burutzeko zailtasunak dituenean, emozio positiboek lekuan negatiboak azaldu eta intseguritatez josten dute (Vallés-Ortega, 2014). Emozio negatibo bezala ulertzen dira norbanakoarengan esperientzia emozional desatseginak sorrarazten dituztenak, positiboak aldiz, esperientzia emozional atseginak sorrarazten dituztenak (Piqueras, Ramos, Martínez eta Oblitas, 2010).

Vallés-Ortegaren (2014) ikerketarekin jarraituz, pentsamendu negatiboak egoera emozional negatiboek sortzaile direla esan daiteke, pertsonengan antsietatea, tristura, haserrea eta desmotibazioa pizten dituztelarik. Pentsamendu positiboek ordea, egoera emozional positiboetara eramaten dute norbanakoa, motibazioa, auto-konfiantza eta lasaitasuna sentiaraziz.

Konpetentzia emozionalen lanketaz baliatzea komeni da horretarako eta horretan sakonki jardutea, lanketa horri esker, nor bere alderdi emozionala garatzeko aukera izateaz gain, egoera desatseginen zein atseginen kudeaketan trebatuko baita. Hori ez ezik, diziplina honen lanketak pertsonaren sentimenduen adierazteko gaitasuna areagotuko du, eta elkarren artean ulertzeko enpatia garatuko du, gainontzekoen emozioak hautematen eta interpretatzen ikasi beharko baitu (Bisquerra, 2009). Bestalde, lanketa hori Gorputz Hezkuntzako saioetan aurrera eramatea proposatu daiteke; izan ere, Gorputz Hezkuntzako saioetan ikasleak askoz askeago sentitzen direnez, eta jarduerak askotan aurkaritza zein lankidetzako harremanak bilatzen dituztenez, nor bere nortasuna erraztasunez erakutsi eta islatzeko aukera du (Vallés Ortega, 2014). Gainera, aldagai motorra moldeatu eta trebatu daitekeen bezala, Carrascosasen (2003) ustez, alderdi psikologiko-emozionalarekin berdina egin daiteke. Gorputz Hezkuntza, bitarteko oso aproposa izan daiteke, kudeaketa eta lanketa hori kontzienteki eta horretan inplikaturik egiten bada. Teknikoki, Gorputz Adierazpenaren helburua, nor bere irudi eta hizkuntza propioa garatzeko beharrezko

dituen tresnak garatzea da (Ruano eta Barriopedro, 2006), nork bere auto-kontrol eta gorputzaren erabilera propioa garatu eta izatea lortu arte. Beraz, tresna hauek bereganatzeko xedearekin, eta aldi berean, Gorputz Adierazpena emozioen lanketarekin uztartu ahal izateko, ondorengo edukien lanketa aurrera eramatea oso lagungarria izango da (Vallés-Ortega, 2014):

- Minoa eta jolas sinbolikoak
- Jolas dramatikoak
- Behatutako subjektua
- Jolas musikatuak
- Nork bere gorputzaren kontzientzia eta onarpena izatea
- Dantza
- Begirada: Gainontzekoengatik epaitua sentitzea, jarduera bat egiteagatik barregarri geratu dela sentitzea, ikaskideekiko konfiantza eza sentitzea, ...
- Ukimena

Gorputz Adierazpenaren bitartez egindako kompetentzia emozionalen lanketa, hezkuntza integralaren oinarrietako bat da, haurren garapen emozionala, kognitiboa, motorra eta soziala barne hartzeaz arduratzen dena. Honela, pertsona bakoitzarengan kontzientzia emozionala piztea lortzen da, nork bere bizitza erarik positibo eta zoriontsuenean eraiki dezan (Damasio, 2001), afektibitatea eta enpatia une guztietan presente izanik. Kompetentzia emozionaletan sakondu ondoren, lortutako kontzientzia emozionalari esker, edozein momentutan ager daitezkeen emozioak identifikatzeko gai izango da norbanakoa, hauen erabilgarritasunaz kontziente izanik, eta hauek sor ditzaketen ondorioetan arreta jarriz (Iriarte, Alonso-Gancedo eta Sobrino, 2006). Horregatik, Gorputz Adierazpenak, bide hori erraztu eta egoerak sinplifikatzeko balio du, emozioak ahalik eta era oinarrizkoenean azaleratzea ahalbidetzen duelako, eta, beraz, gainontzekoengan hauek identifikatzeko erraztasunak garatzen laguntzen du.

Gainera, Gorputz Hezkuntzako saioetan garatutako eta adierazitako emozio eta abileziak ikaslearen egunerokotasunean txertatu behar dira, haien errealitatearen parte baitira. Hortaz, Gorputz Hezkuntza egoera emozional ezberdinak sentitu eta adierazteko bide bezala ikusi eta ulertu daiteke, eta ez bakarrik Gorputz Adierazpenaren bitartez, joko-jolas ezberdinek, natura ingurunean egindako jarduerak eta jarduera fisikoaren eta osasunaren sustapena bideratzen duten ekintza ezberdinak ere, besteak beste, garapen emozionalaren sustatzaile izan baitaitezke (Vallés-Ortega, 2014).

1.5. GORPUTZ ADIERAZPENAREN KOMPETENTZIA EMOZIONALAREN BITARTEKARI

Azken urteetan, ikerketa asko izan dira emozioen inguruan hausnartzea, ikertzea eta sakontzea helburu izan dutenak. Emozioen mundua hain zabala izanik, ikerketa hauek, emozioei dagozkien esparru ezberdinetan oinarritu dira, emozioen alderdi ezberdinei erreparatuz eta horietako bakoitzean arreta berezia jarriz. Lan hauetako batzuk psikologia hutsaren alorrean

kokatzen dira, beste asko, hezkuntzarekin eta eskolarekin lotzen dira, txikitatik emozioen lanketak duen garrantzia gorai patuz, eta hauen inguruan hausnartuz. Gainera, irakasleek gaiaren inguruan izan beharreko formakuntza ere aztergai izan da. Azken honetan sailkatu daitezke, esaterako, R. Bisquerra (2005) -ren *La educación emocional en la formación del profesorado*; C. Iriarte, N. Alonso-Gancedo eta A. Sobrino (2006)-ren *Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención*; edo, N. Pérez-Escoda, G. Filella, A. Alegre eta R. Bisquerra (2012) -ren *Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares*.

Eskolarekin lotura zuzena duten ikerketa horietako zenbaitetan, emozioen lanketa bideratzeko programak diseinatu dira, irakasle zein espezialisten esku utzita, ondoren, hauek eskolara eta gelara eramanez ahal izateko. Programa horietako gehienetan diseinatutako ikertzaileen eskutik praktikan jarri, eta, lortutako emaitza zein ondorioen analisia egiten da, hauen eraginkortasuna frogatuz, beste norbaitentzako erabilgarriak izan daitezkeelakoan. Gainera, alderdi emozionala lantzeko hainbeste bide ezberdin egonda, momenturarte egindako ikerketek, inteligentzia emozionalean, konpetentzia emozionalean edota hezkuntza emozionalean jarri dute arreta, bereziki. Hiru diziplinak elkarren artean erabat erlazionatuak egon arren, ikerketa bakoitzaren helburua bat edo beste izanik, alderdi batean zein bestean jarri da arreta eta interes handiagoa.

Emozioen lanketa bultzatzen duten eta hezkuntzan aurrera eramateko prestatuak dauden ikerketa-programek, beste diziplina batzuekin uztartzeko joera dute askotan, gehienetan ez bada; horrela, baliabide ezberdinen bitartez lanketa hori burutu ahal izateko. Konpetentzia emozionalen lanketa bideratzeko Gorputz Adierazpenaren erabileran oinarritzen diren zenbait ikerketetako programek emaitza oso positiboak lortu dituzte, adibidez. Multzo horretan sailkatu daitezke, esaterako, ondorengo lanak:

- Inteligentzia emozionalaren lanketa Gorputz Hezkuntzako saioetan: saiakuntza pilotu baten balorazioa Lehen Hezkuntzan (Ruiz, Lorenzo eta García, 2013).

Lehen Hezkuntzako hirugarren mailako hogeita bost ikasleekin aurrera eramandako lau sesio izan ziren aztergai programa honen bitartez. Bertan, ikasleekin inteligentzia emozionalarekin lotutako edukiak lantzen direnean zer gertatzen den behatu eta ebaluatu zuten jarduerak ezberdinen bitartez. Bost/zazpi eta zortzi/hamaika urte bitarteko haurrei bideratutako jarduerak planteatu zituzten, eta bi adin tarte hauetako ekintzak, hirugarren mailako haurrekin eramanez zituzten praktikara. Lortutako emaitzek adierazi zutenenez, bost/zortzi urte bitarteko ekintzak aplikatu zirenean emaitza hobekiak lortu ziren zortzi/hamaika urte bitarteko ekintzak aplikatu zirenean baino. Orokorrean, ikasle guztien egoera emozionalak tendentzia positiboa izan zuela azpimarratzen da.

- Hezkuntza Emozionala Gorputz Hezkuntzaren bitartez: Lehen Hezkuntzako hirugarren ziklorako proposamena (Domínguez eta Abardía, 2013).

Hezkuntza emozionala gaur egun pil-pilean dagoen gaia izan arren (telebista programetan, aldizkarietan, teleberrietan, ...), oraindik ez da hau eskolan egoki txertatzeko modua aurkitu. Hori

abiapuntu izanik, lan hau sortu zuten, Gorputz Hezkuntzako saioetan egiteko proposamen didaktiko bat diseinatu. Honi esker, norbanakoaren garapen oso eta orokorra sustatu eta pertsonen arteko harreman sozialak hobetzea bilatu nahi da eskolako hirugarren zikloko ikasleei bideratutako lan honekin.

Beraz, lehenengo proposamenean programa bat diseinatu, aplikatu eta honen eragina sakonki aztertu dutela ikus daiteke; bigarrean aldiz, programaren diseinu oso eta osatuaren prestakuntza ikusi daiteke, bai honen emaitzak, ebaluazioa eta hobekuntza proposamenak. Aipatutako horiez gain, beste hainbat lan, ikerketa eta programa espezifiko daude garapen emozionalaren lanketa bideratzen dutenak Lehen Hezkuntzako ikasleekin, baina ez Gorputz Adierazpenaren bitartez. Asko, gela arruntean aplikatzeko diseinatuak daude, ikasgai ezberdinetan aurrera eraman daitezkeelarik. Hala ere, azpimarragarria da orain arte diseinatutako garapen emozionalaren lanketa sustatzen duten programa gehienak Bigarren Hezkuntzako ikasleekin burutzeko pentsatuak daudela eta ez ikasle gaztetxoekin.

2. HELBURUA

Ikasleek haien sentimendu eta emozioak adierazteko zailtasunak izaten dituzte askotan hauen lanketa eskasa dela eta. Honek, zenbait egoeraren aurrean haurren mugatzea dakar lotsa eta autoestimu falta direla eta, gehienbat. Gainera, gainontzeko ikasgaietan bezala, orokorrean, Gorputz Hezkuntzako saioan ez zaio garrantzirik ematen emozioen kudeaketa eta lanketa horri, eta beharra egon, badago.

Lanketa hori ikasleekin txikitatik egiten hasi behar da, gizakia jaiotzen den momentutik hasten delako era batean edo bestean emozioak esperimendatzen eta bizitzen. Horregatik, garapen emozionala haurren lehenengo urteetatik lantzen hastea garrantzitsua da, haurren garapen oso eta orekatua sustatze bidean. Ikasleek eskolako lehenengo urteetatik hasita ikasi behar dute haien egoera emozionalak identifikatzen, ulertzen eta adierazten, ezagutza sinpleenetik hasita konplexuenera bidean. Horretarako, haien inguruko kideekin harremanak eta egoera anitz eta ezberdinen aurrean jarriz, askotariko bizipenak edukiko dituzte, bakoitzari bere gorputza hobeto ezagutzea ahalbidetuko diotelarik.

Hori horrela, eskolan, eta bereziki, Gorputz Hezkuntzan, emozioen lanketa eskasa dela ikusita, garrantzitsua izango da *pertsona bakoitzak bere momenturoko klima emozionala kontuan izatea eta horretaz jabetzea, norberaren kontzientzia emozionalari arreta berezia jarriz, nork bere emozioak adierazi eta ingurukoak interpretatzen jakiteko.*

Horretarako, konpetentzia emozionalen lanketa sustatzeko programa bat diseinatu da, kontzientzia emozionalean sakonduz, bereziki. Lan honen **helburua**, beraz, **konpetentzia emozionalak Gorputz Adierazpenaren bitartez joratzeko heziketa materiala diseinatu eta Lehen Hezkuntzako lagin batean inplementatzea eta emaitza ebaluatzea** da. Programa honi

esker, Lehen Hezkuntzako lehenengo eta bigarren mailako ikasleekin haien egoera emozionalaren inguruan hausnartuko da, izan ditzaketen ezagutzetatik abiatuz, egoera eta sententzio berriak espermentatuz eta bakoitzak bizi dituen emozioen inguruko kontzientzia norbanakoarengan piztuz. Horrela, ondoren, diseinatutako jarduerak ikasleen garapen emozionalean aldaketa nabariren bat sorrarazi duten ikusteko aukera egongo da, aurretik eta ondoren erantzun beharreko galdetegi batean oinarrituz, gehienbat.

3. METODOA

3.1. Testuingurua eta proposamenaren parte-hartzaileak

Amara Berri eskola Donostiako bi auzotan kokatua dago, Amara Berrian eta Amara Zaharra-Erdialdean. Eskola bost eraikinek osatzen dute: Loiola, Salaberria eta Urbietako Haur Hezkuntzako eraikinak eta Morlans eta Ferrerias Lehen Hezkuntzakoak. Ikerlan honetan Donostiako Ferreriaseko Amara Berri ikastetxeak hartu du parte. Eskolan, herrialde ezberdinetako haur asko dago, hau, hizkuntza, kultura eta ohitura ezberdinez hornitzen dutelarik.

Amara Berri ikastetxearen helburu nagusiak, beren Hezkuntza Proiektuaren arabera, nortasuna garatzea, gizarte harremanak garatzea eta diziplina garatzea dira. Helburu hauek lortzeko eskolak bere sistema propioa dauka. Ondorioz, Lehen Hezkuntza hiru ziklotan banatuta dago Hezkuntza Plan zaharrean oinarritua eta ziklo bakoitzeko bi kurtso egokitzen dira, bi kurtso ezberdinetako ikasleak geletan nahastuta daudelarik. Honela, ikasle zaharrenek gatzetxoenei laguntzea bilatzen da, txikiek beren taldekideengandik ikasten duten bitartean. Ikasleak bi roletatik pasatzen dira, honela, gaitasun desberdinak garatzeko aukera dute.

Hori horrela, lan honetan, D ereduko (guztiz euskaraz ematen den irakaskuntza eredu, gatzelania eta inglesa kenduta) ikasleak diren bost eta zazpi urte bitarteko berrogeita zazpi hurrek parte hartu dute guztira (bi talde ezberdin). Haur horien %44,68 neskek dira eta %55,32 mutilak. Mailaren arabera, honela banatzen da lagina: lehenengo mailan, ikasleen %23,40 neskek dira eta %28,79 mutilak; bigarren mailan aldiz, %21,28 dira neskek eta %25,53 mutilak.

Taula 1. Laginaren banaketa adinaren arabera

SEXUA	ADINA			GUZTIRA
	5 URTE	6 URTE	7 URTE	
NEKAK	3 %6,38	9 %19,15	9 %19,15	21 %44,68
MUTILAK	4 %8,51	14 %29,79	8 %17,02	26 %55,32
GUZTIRA	7 %14,89	23 %48,94	17 %36,17	47 %100

Aipatu bezala, Lehen Hezkuntzako lehenengo zikloko bi talde ezberdinetan aplikatuko da esku-hartzea; Talde Laranja eta Talde Beltzan, hain zuzen ere. Talde hauen izenak, eskolan ematen zaizkienak dira, klaseak banatu eta elkarren artean desberdintzeko beste metodo bat, tradizionala den letren metodotik (A taldea, B taldea, etab.) aldentuz.

Talde Laranja hogeita lau ikaslek osatzen dute, Lehen Hezkuntzako lehenengo mailako hamahiruk eta bigarren mailako hamaikak. Lehenengo mailakoen artean, zazpi neska eta sei mutil daude. Taldean neska gor bat dago, eta entzuteko aparailua daraman arren, motorki zein kognitiboki bere adineko hurrek baino garapen geldoagoa du; hori horrela, bere adineko hurrekin egon arren bigarren mailako zerrendan egon beharko lukeelako, lehenengo mailakoen zerrendan dago. Bigarren mailako ikasleak sei mutil eta bost neska dira. Hauen artean, autismoa duen mutil bat dago, ondorioz, ordu batzuetan espezialistarekin ateratzen da. Ikasle hauen guztien artean, gehienak Donostian jaioak dira eta bertako gurasoak dituzte, Europako Ekialdetik etorritako neska bat, ama irlandarra duen neska bat eta guraso brasildarrak dituen beste bat izan ezik.

Talde Beltzan hogeita hiru ikasle daude, lehenengo mailako hamabi eta bigarren mailako hamaika. Lehenengo mailakoen artean, zortzi mutil eta lau neska daude, eta bigarren mailakoen artean, sei mutil eta bost neska. Talde honetan ere, gorrak diren bi mutil daude (lehenengo mailakoak), eta hauek ere, entzuteko aparailua daramate. Aparailuarekin primeran entzuten dute eta ez dute arazorik ahozko hizkuntza interpretatu zein honetan komunikatzeko. Hauez gain, aipatzekoa da beste mutil batek arreta mantentzeko zailtasuna duela, eta nahiko mutil urduria izanik, ezin da geldirik egon denbora luzez. Honek, berarekin zenbait ordutan egoten den hezitzaile bat dauka, gela barruan zenbait ordutan laguntzen diona. Talde hau, aurrekoa baino heterogeneoagoa da kultura aldetik: guraso georgiarrak dituzten bi haur daude, ama errusiarra duen beste neska bat, ama estatubatuarra duen beste bat, jatorri afrikarra duen beste neskato bat eta ama peruarra duen mutil bat. Gainontzekoek, guraso euskaldunak dituzte eta Donostian jaioak dira.

Esan beharra dago, eskolan gorrak diren haur asko daudela, maila bakoitzean bat, gutxienez. Hori horrela izanik, haiekin lan egiten duten irakasle prestatuak daude zentroan, eta lehenengo zikloan, Laura arduratzen da ikasle hauekin egoteaz. Talde Beltzeko bi mutilak oso autonomoak dira, eta harekin zenbait ordutik egoten diren arren, oso ongi moldatzen dira bera gabe. Talde Laranja neskak aldiz, bere laguntza behar du uneoro, aparailua izan eta ahozko hizkuntza ulertzen duen arren, beste zenbait zailtasun baititu (urritasun motorra eta kognitiboa, batez ere).

3.2. Esku-hartzearen diseinua

3.2.1. Sarrera

Lan honetan, Lehen Hezkuntzako lehenengo eta bigarren mailako ikasleak nahastuta

dauden bi talde ezberdinetan, ordu beteko bi saiotan zehar, antzezpenean oinarritutako jarduera ezberdinen bitartez, norik bere emozioak ezagutzea, identifikatzea eta adieraztea lortzeko esku-hartze bat proposatzen da. Horretarako, eskolak oinarri duen Amara Berri Sistemako metodologia kontuan hartu beharko da.

Hezkuntza emozionalaren inguruan, eta zehatzago, konpetentzia emozionalen inguruan ikertu eta oinarri teoriko sendo bat eraiki ondoren, aipatu bezala, honen lanketa bideratzen duen proposamen bat diseinatu eta hau aurrera eramango da. Horrela, alderdi teorikoaz gain, ikasleek emozioen kudeaketa eta azaleratzearen inguruan dituzten zailtasunez ohartu eta horietan sakontzeko aukera egongo da.

Hori horrela, proposamena praktikan jarri aurretik ikasleei erantzun beharreko galdetegi bat emango zaie, eta esku-hartzearen amaieran, galdetegi berdina erantzun beharko dute, planteatutako jardueren eraginkortasuna egiaztatzeko eta frogatzeko asmoz. Honek, proposamenaren baliogarritasuna indartzeko edo zalantzan jartzeko balioko du.

3.2.2. Esku-hartzearen helburuak

3.2.2.1. Helburu orokorra

Emozio ezberdinak ezagutzea, identifikatzea eta adieraztea, antzezpenean oinarritutako jarduera ezberdinen bitartez, norik bere burua eta gainontzekoena ezagutzeko eta honen adierazpenean zein kudeaketan trebatzeko.

3.2.2.2. Helburu espezifikoak

- Gorputzaren mugikortasunaz jabetzea, keinu eta mugimendu ezberdinak eginez, ahozko hizkuntza ez den beste batean adierazteko eta azaleratzeko.
- Norik bere sentimendu eta emozioak identifikatzea, egoera eta bizipen ezberdinen aurrean jarriz eta egonez, hauetaz jabetu eta egoki adierazteko.
- Gainontzeko ikaskideen emozioak identifikatzea, hauengan arreta jarriz eta behatuz, laguntasun harreman osasuntsuak eraikitzeke.
- Gorputz-kontzientzia lantzea eta izatea, sentitzen dutena gorputzaren bitartez adieraziz, norik bere burua hobeto ezagutzeko.
- Musika erritmo ezberdinetara egokitzea, gorputzaren mugimendu ezberdinez baliatuz, musikak momentuan sentiarazten diena adierazteko.

3.2.3. Edukiak

- *Kontzeptualak*
 - Gorputz Adierazpenaren oinarritzko baliabideak: norberaren gorputza, mugitzeko espazio zabala, ispiluak, musika, ...
- *Prozedurazkoak*

- Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-aukerak ikertzea eta erabiltzea.
 - Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez emozioak eta sentimenduak kanporatzea.
 - Emozio ezberdinak antzeztea: bai momentuan sentitzen dituztenak, bai beste edozein emozio.
 - Gorputzaren barne- eta kanpo- erritmoak ikertzea eta horiez jabetzea.
 - Emozioak Gorputz Adierazpenaren bitartez azaleratuz antzezlan bat egiteko gai izatea.
 - Emozio ezberdinak bizitzea.
- *Jarrerazkoak*
 - Parte hartze aktibo eta positiboa izatea.
 - Kideekiko eta haien buruarekiko errespetua izatea.
 - Auto-hausnarketarako gaitasuna izatea.
 - Gorputzaren bidezko komunikazioa dakarten egoeretan parte hartzea.
 - Adierazteko moduen arteko diferentziak onartzea eta errespetatzea.

3.2.4. Metodologia eta denboralizazioa

Aurrera eramango den esku-hartzearen iraupen osoa bi ordukoa da, bi ordu horiek ordu beteko bi saio ezberdinetan banatuko direlarik. Hori horrela, egun batean ordu beteko saio bat burutuko da, eta bi egun beranduago, bigarren saioa.

Bi saioek, oro har, egitura berdintsua izango dute: topagunea, ikaskuntzaren eraikuntza (saioaren atal nagusia) eta agurtze momentua (hausnarketarako unea izango dena). Topaguneari bost/hamar minutu bitarte eskainiko zaizkio: lehenengo saioan proposamena aurkeztu eta gaiari sarrera emango zaio, eta bigarrenean, aurreko saioarekin loturak egingo dira, bigarren saioari hasiera emateko helburuarekin. Ikaskuntzaren eraikuntzari, hogeita hamar/berrogei minutu inguru eskainiko zaizkio, saioaren atal nagusia izanik, jarduera ezberdinen bitartez burutuko delarik. Saioarekin bukatzeko, agurtze momentuari bost minutu inguru eskainiko zaizkio, bertan, saioaren bukaerako hausnarketa bideratuko delarik ikasle guztiekin batera.

Aipatzekoa da, topagunearen eta agurtzeko momentuaren unean, ikasleek gelatik atera eta gimnasia joateko (edo alderantziz) behar duten denbora ere kontuan hartu beharra direla, bai eta kamiseta, zapatilak, etab. aldatzeko denbora ere; beraz, topagunearen uneko lehenengo bost minutuak eta agurtzeko momentuaren uneko azkeneko bost minutuak horretara bideratuak daude.

Horrez gain, esku-hartzearen eraginkortasuna ebaluatu ahal izateko, ikasleei erantzun beharreko galdetegi bat pasako zaie lehenengo saioaren hasieran eta bigarrenaren bukaeran, galdera berdinei erantzun beharko dietelarik praktikaldiaren aurretik eta ondoren. Honi eskaini beharreko denbora, esku-hartzearen denboralizazio barruan kokatzen da hasieran (lehenengo saioarekin hasi aurretik), eta denboralizaziotik at kokatzen da amaieran, ikasleen Gorputz

Hezkuntzako tutoreak hamar minutu gehiago eskainiko baitizkie hurrei galdetegia lasai eta kontziente erantzun dezaten. Honakoa, ebaluazio objektiboaren parte izango da, eta saioak aurrera egin ahala behatutako guztia zein saio bakoitzaren bukaerako hausnarketan sortutako galdera eta botatako iritziak, ebaluazio jarraian erabiliko dira.

Bestalde, saio bakoitzaren ordutegia kontuan hartzea garrantzitsua da, ikasleen jarrera ordutegiaren arabera desberdina izan ohi baita. Lehenengo saioa jantokiaren ondorengo arratsaldeko orduetan burutuko da, Talde Laranjaekin 14:30-15:30 bitarte eta Talde Beltzarekin ondoren, 15:30-16:30 bitarte. Bigarren saio aldiz, goizeko lehen orduan egingo da, Talde Beltzarekin 09:30-10:30 bitarte (hamabost minutu gehiago ebaluazio galdetegia betetzeko) eta jolas orduaren ondoren Talde Laranjaekin, 11:00-12:00 bitarte (hamabost minutu gehiago ebaluazio galdetegia betetzeko).

Hori horrela, ondorengo kronograman saioen egituraketa eta denboralizazioa azaltzen dira, aipatutakoa era ulergarriago batean interpretatu ahal izateko:

Taula 2. Saioen kronograma

Saioak	NI NEU ETA ZU							BARRUTIK KANPORA				
Data	2019ko apirilak 30							2019ko maiatzak 2				
Helburua	Emozio eta egoera ezberdinak bizi eta sentitu, banaka, binaka zein talde txikietan antzeppen lanetan arituz, nor bere zein besteen egoera emozional anitzez kontziente izateko.							Emozio ezberdinak interpretatze, adieraztea eta aztertzea, antzerkiaren bitartez, egoera emozional ezberdinez jabetzeko eta hauek azalertzeko gai izateko.				
Egitura	Topagunea	Ikaskuntzaren eraikuntza					Agurtze momentua	Topagunea	Ikaskuntzaren eraikuntza			Agurtze momentua
Jarduerak	Proposamena aurkezten	Saioaren atal nagusia					Bukaerako hausnarketa	Aurreko saioarekin lotura	Saioaren atal nagusia			Bukaerako hausnarketa
Taldekatzeak	TH	1*	2*	3*	4*	5*	TH	TH	6*	7*	8*	TH
		1-0	1-1	1-0	tt (4)	1-1			tt (4)	tt (4)	1-0	
		1-1		tt (4)								
Denboralizazioa	60'							60'				
	5' + 10'	10'	5'	5'	5'	7'	5' + 5'	5' + 5'	10'	20'	7'	5' + 5'

- 1* Musika interpretatzen
- 2* Zu eta ni
- 3* Nola nago
- 4* Ezetz ikusi, baietz sentitu!
- 5* Erlaxatu gaitzen!
- 6* Ezetz asmatu!
- 7* Antzeztu dezagun!
- 8* Erlaxazio gidatua

3.2.5. Esku-hartze proposamena

Jatorrizko esku-hartze proposamena ordu beteko sei saioz osatua dago (ikus. 1go eranskina) baina bi saio aplikatzeko aukera bakarrik egon denez, sei saio horietako jardueren arteko nahasketa bat egin eta bi saio konplexuago osatu dira, ikasleekin ahalik eta alderdi gehien landu ahal izateko.

Taula 3. *Esku-hartzearen egitura*

SAIOAREN IZENBURUA	JARDUERAK
1. ELKAR EZAGUTZEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proposamena aurkezten 2. Zu eta ni 3. Robota imitatzen 4. Saioaren amaiera (hausnarketa)
2. ZERGATIK BELDURTU?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beldurrezko ipuina 2. Ezetz ikusi, baietz sentitu! 3. Babestu nazazu 4. Saioaren amaiera (hausarketa)
3. ULERTU NAZAZU!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ipuin tristea 2. Nola nago? 3. Kopiatu nazazu 4. Musika interpretatzen 5. Saioaren amaiera (hausnarketa)
4. IZAN GAITEZEN AKOTRE ETA AKTORESA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lotsatiaren ipuina 2. Ezetz asmatu! 3. Antzeztu dezagun 4. Saioaren amaiera (hausnarketa)
5. ERLAXATU GAITEZEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zoriontasunaren ipuina 2. Erlaxatu gaitzen 3. Antzerkiaren hastapena 4. Saioaren amaiera (hausnarketa)
6. ANTZEZTEN, ANTZEZTEN ...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antzezpena entseatzen 2. Antzezpenaren ordua iritsi da 3. Saioaren amaiera (hausnarketa)

Hori oinarri hartuta, aplikatuko den lehenengo saioaren helburua (ikus. 2. eranskina), *emozio eta egoera ezberdinak bizi eta sentitu, banaka, binaka zein talde txikietan antzezpen lanetan arituz, nor bere zein besteen egoera emozional anitzez kontziente izateko* da. Hori lortzeko, saioak zazpi jarduera ezberdin ditu, era ezberdinetako ekintzei esker alderdi bat baino gehiago jorratzeko aukera eskainiko zaielarik ikasleei. Aipatzekoa da jarduera bakoitzaren denboralizazioa ezberdina izango dela, landu beharrekoari sakontasun gehiago edo gutxiago emanez, beti ere, ikasleen motibazio eta interesa piztu eta mantentzeko helburuarekin, jarduera astunegiak izan ez daitezten. Hau horrela, hauxe izango litzateke lehenengo saioaren egitura:

Jarduerekin hasi aurretik, ikasle bakoitzari galdetegi bat pasako zaio, hau erantzun dezan, gaiaren inguruan dituen aurre-ezagutzak eta aurre-formakuntza neurtu ahal izateko. Honakoa egiteko, gehienez, hamar minutu izango dituzte ikasleek, eta beharrezko laguntza guztia jasoko

dute edukiak ulertu ezean, erantzunak ahalik eta zintzoenak eta egiazkoenak izan daitezten.

1go jarduera: *Proposamena aurkezten*. Talde handian, hamabost minututan, saioari hasiera emango zaio, proposamenari hasiera emango zaion bezala. Horretarako, denak borobilean eseri eta esku-hartzean zehar ikasle taldearen lagun eta laguntzaile izango den Aloña panpina aurkeztuko zaie. Aloñak bere burua aurkeztuko die ikasleei irakaslearen laguntzaz, Aloña panpina mutua baita, beraz, ikasleei ulertarazi beharko die berak keinuen bitartez soilik ulertzen dituela, eta haietako bakoitza behatuz, gutxinaka talde osoa ezagutuz joango dela. Hori horrela, bere jatorria zein den, zergatik etorri den Euskal Herrira eta eskolan zer egiten duen kontatuko die ikasleei, besteak beste. Bertan, bere emozio ezberdinen inguruan hitz egingo die ikasleei, nola sentitu den bere bizitzako zenbait momentutan, eta horrela, Gorputz Adierazpenari eta emozioen lanketari sarrera emango zaie, era zeharkako baina kontziente batean.

2. jarduera: *Musika interpretatzen*. Banaka zein binaka, hamar minutuz musika ezberdinak jarri eta ikasleak musikaren erritmora mugitu beharko dira nahi duten bezala. Musikaren arabera dantzatu eta abesti bakoitzak sentiarazten diena adierazi beharko dute, nahi duten momentuan bakarrik mugituz eta nahi dutenean bikoteka jarriz, beti ere, musikak sentiarazten diena adieraziz. Horrela, haien arlo motorra eta emozionala konektatzen hasiko dira inkontzienteki bada ere.

3. jarduera: *Zu eta ni*. Ikasleak binaka jarriko dira, eta bost minutu izango dituzte bata bestearen aurrean jarrita, bata bestea egiten dituen mugimenduak imitatzeko, eta ondoren, rolak aldatzeko. Honakoa, "ispiluaren dinamika" bezala ezagutzen da, eta ikasle batek parean duenaren mugimenduak errepikatzean datza. Lehenengo, gorputz adarrekin soilik arituko dira, eta ondoren, aurpegi keinuak sartuko dituzte, jarduera konplexuagoa bilakatuz, eta aurpegiarekin emozio ezberdinak adieraziz.

4. jarduera: *Nola nago?* Ikasle bakoitzari fitxatxo bat emango zaio, bertan, aurpegi baten irudia azalduko da, emozio bat adieraziz. Ikasleak ezingo du aurpegia ikusi, eta kopetan itsatsiko du. Helburua, bere emozio berdina adierazten duen aurpegi batekin elkartzea izango da, elkarren artean hitz egin gabe eta hirugarren pertsona baten laguntzarik gabe, alegia, Gorputz Adierazpenaren bitartez eta aurpegiko keinuen bitartez soilik komunikatuz. Bost minutu izango dituzte ikasleek haien aurpegi berdina duten ikaskideekin elkartzeko, eta amaieran, aurpegi berdina duten lau ikasleko taldeak osatuko dira. Talde hauek hurrengo jarduerarako baliogarriak izango dira.

5. jarduera: *Ezetz ikusi, baietz sentitu!* Ikasleak lauко taldetan egonik, talde bakoitzeko ikasleen artean borobil bana osatuko dute, eta erdian, taldekide bat jarriko da. Honi, begiak estaliko zaizkio zapi batekin eta ezer ikusten ez duela ziurtatuta, poliki eta minik eman gabe, gainontzeko ikasleek bere gorputza mugiarazi beharko dute, atal ezberdinen mugikortasuna ahalbidetuz. Ikasle bakoitza minutu bat egongo da borobilaren erdian (guztira, bost minutu inguru), horrela, denek rol guztiak hartzeko aukera izan dezaten, eta rol batean zein bestean emozio eta sentipen ezberdinak bizitzeko.

6. jarduera: *Erlaxatu gaitezen!* Saioa bere amaierara heltzear dagoenez, musika lasaia jarri

eta ikasleei bikoteak osatzeko eskatuko zaie. Bikote bakoitzak koltxoneta bat hartu eta bikoteko kide bat bertan etzango da, besteak bitartean, masajea emango dio gorputzeko atal ezberdinetan zentratuz (besoak, hankan, enborra, eskuak, oinak, aurpegia, ...). garrantzia eman beharko diote kontaktuaren goxotasunari, kontaktu horren bitartez haien sentimenduen mezu bat igortzen saiatuko direlarik. Hori horrela, kideetako bakoitzak hiru minutuko masajea jasoko du, hiru minutu igaro ondoren rol aldaketa emango baita.

7. jarduera: *Bukaerako hausnarketa*. Azkeneko bost minutuetan talde handian ikasleen hausnarketa bideratuko da, Aloñaren laguntzaz, denak borobil handi batean eseriko direlarik. Denek izango dute hitz egiteko eta nahi dutena aipatzeko aukera: saioa gustatu zaien edo ez, nola sentitu diren, arazorik egon den, ... Horrela, ikasle bakoitzak barruan daramana kanporatzeko aukera izango du eta besteekin konpartitu ahalko du nahi eta behar duen hori. Inor ez da behartuko altuan hitz egitera edota parte hartzera, ikasle guztiak eroso egotea baita helburua, eta denen artean ondorio positibo eta pozgarriak ateratzea. Honi esker, ikasleen hausnarketa kontzientea sustatzeaz gain, irakasleak zenbait datu jasotzeko aukera izango du egindakoaren inguruan hausnartu eta hurrengo saioan moldaketak egiteko, egin nahi izatekotan.

Bigarren saioaren helburua (ikus. 2. eranskina), *emozio ezberdinak interpretatzea, adieraztea eta aztertzea, antzerkiaren bitartez, egoera emozional ezberdinez jabetzeko eta hauek azalertzeko gai izateko* da. Horretarako, saioak bost jarduera ezberdin ditu, antzezpen era ezberdinen bitartez emozioen trataera ezberdinak emango direlarik. Aurreko saioan bezala, jarduera bakoitzaren denboralizazioa ezberdina izango da, antzezpen potoloari denbora gehien eskainiz. Hori horrela, ondorengoa izango litzateke bigarren saioaren egitura:

1go jarduera: *Aurreko saioarekin lotura*. Bost minutuz, denak borobilean eseri eta aurreko saioan egindakoa birgogoratzeari ekingo zaio. Horrela, ikasleak testuinguruan kokatu eta saioarekin hastea errazagoa izango da, saioaren edukien ideia bat egin dezaketelako. Horretarako, Aloña panpina izango dute lagun, aurreko saioan bezala, eta berari esker saioari hasiera polit bat eman ahal izango zaio.

2. jarduera: *Ezetz asmatu!* Lauko taldeetan, taldekide bakoitzari papertxo bana emango zaio emozio baten izenarekin (taldekide bakoitzari emozio ezberdin bat). Bakoitzak, gainontzekoen aurrean tokatu zaion emozioaren antzezpena egin beharko du, hitz egin gabe, eta besteek emozioa zein den asmatu beharko dute. Horrela egongo dira hamar minutuz taldekide guztiek haien emozioak antzeztu arte.

3. jarduera: *Antzeztu dezagun!* Antzezpenaren dinamikan sartuta eta aurreko jarduera beroketa moduan erabili ostean, lauko talde berdinak mantendu eta taldekide bakoitzari tokatutako emozioa kontuan hartuta, antzerkitxo bat prestatu beharko dute ikasleek (taldeka). Egoera hitzik gabekoa izango da, eta lau partaideen emozioen arteko loturak Gorputz Adierazpenaren bitartez soilik islatu ahalko dituzte. Antzerkitxoa prestatzeko tartetxo bat izango dute, eta ondoren, gelakide guztien aurrean antzeztuko dute. Antzerkitxoa motza izango da, minutu bat inguru iraungo du bakoitzak, eta sinpletasuna eskatuko zaie ikasleei, haien sormena erabili dezaten baina

konplikaziorik handirik gabe. Osotara, hogei minutu inguru eskainiko zaizkio jarduera honi, horrela, saioko potoloena izanik.

4. jarduera: *Erlaxazio gidatua*. Ikasle bakoitza koltxoneta baten gainean etzan eta musika lasaia fondo bezala jarritz, irakasleak lasaitze unea gidatuko du. Gidaritza horretan, Aloña panpina izango du laguntzaile, honek keinu bidez esaten dion guztia ahozko hizkuntzan adierazi beharko duelarik, ikasleek entzun diezaioten. Horrela, irakasleak esandakoa jarraituz, ikasleak haien gorputz adar eta atal ezberdinak erlaxatzen joango dira, gorputzaren erlaxazio eta lasaitze orokorra lortu arte. Zazpi minututan ikasleen lasaitasun osoa lortzea izango da helburua.

5. jarduera: *Bukaerako hausnarketa*. Azkeneko bost minutuetan talde handian ikasleen hausnarketa bideratuko da, Aloñaren laguntzaz, denak borobil handi batean eseriko direlarik. Denek izango dute hitz egiteko eta nahi dutena aipatzeko aukera: saioa gustatu zaien edo ez, nola sentitu diren, arazorik egon den, ... Horrela, ikasle bakoitzak barruan daramana kanporatzeko aukera izango du eta besteekin konpartitu ahaliko du nahi eta behar duen hori. Inor ez da behartuko altuan hitz egitera edota parte hartzera, ikasle guztiak eroso egotea baita helburua, eta denen artean ondorio positibo eta pozgarriak ateratzea. Honi esker, ikasleen hausnarketa kontzientea sustatzeaz gain, irakasleak zenbait datu jasotzeko aukera izango du egindakoaren inguruan hausnartzeko.

Behin bigarren saioko jarduera guztiak burutu direla, ikasle bakoitzari lehenengo saioaren aurretik betetako galdetegi bera pasako zaio, lehen eta ondoren erantzundakoa konparatu eta ondorioak atera ahal izateko. Horrela, esku-hartzearen eraginkortasuna neurtuko da, helburu bezala definitutakoa lortu den edo ez ikusiz. Honakoa egiteko, gehienez, hamar minutu izango dituzte ikasleek, eta beharrezko laguntza guztia jasoko dute edukiak ulertu ezean, erantzunak ahalik eta zintzoenak eta egiazkoenak izan daitezzen.

3.2.6. Ebaluazioa

3.2.6.1. Ebaluazioaren diseinua eta prozedura

Ikerketa hau gauzatzeko, pretest/posttest diseinu bat erabiliko da. Lehendabizi, pretest ebaluazio-fasea egingo da. Fase honetan haurrari galdera sorta bat betetzeko eskatuko zaio, atentzio emozionalaren eta zehaztasun emozionalaren inguruan galdetuz. Bigarrenik, esku-hartze programaren aplikazio fasea egongo da. Fase hau sei saiotan garatua egon arren, bi saio besterik ezin izango dira praktikara eraman. Hirugarren fasean, posttest ebaluazioa egingo da. Horretarako, haurrari lehen faseko galdera-sorta bera bete dezan eskatuko zaio. Horrela, programa aplikatu ostean ikerketa-helburu diren aldagaiak aldatu diren neurtu ahal izango da. Saio amaiera bakoitzean, ebaluazio jarraitua burutuko da galdera subjektiboak erabiliz (ekintzen asebetetze eta zehaztasun maila neurtzeko). Esku-hartzean zehar, irakasle formatzaileak taula bat izango du saio bakoitzaren inguruko gertakariak jasotzeko, baita garrantzitsuak iruditzen zaizkion testuinguruko datuak biltzeko ere. Informazio hori, ebaluazio jarraituaren barruan bilduko da.

3.2.6.2. Ebaluazio tresnak

Esku-hartze programa hau ebaluatzeko erabilitako tresnak bi hauek izango dira: ebaluazio galdetegia (pretest/posttest formatuan) eta behaketa (aplikazio bitartean egingo dena).

Ebaluazio galdetegiarri dagokionez (ikus. 3. eranskina), Salovey eta Mayerren ikerketa taldeak (1995) prestatutako galdetegia oinarri hartuta, bertako item-ak moldatu eta galdetegia Lehen Hezkuntzako lehenengo zikloko haurrek erantzuteko egokitu da. Salovey eta Mayerren (1995) galdetegia hogeita lau item-ek osatzen dute, eta hauei guztiei esker, inteligentzia emozionalaren barnean kokatzen diren hiru dimentsio emozionalak ebaluatu daitezke: arreta emozionala, zehaztasun emozionala eta erregulazio emozionala. Hiru dimentsio hauek, konpetentzia emozionalekin zuzenki lotuak daude desberdin izendatzen diren arren, ondorioz, hemen proposatutako esku-hartzearen ebaluaziorako oso aproposak dira. Hala ere, hiru dimentsio beharrezkoak, lehenengo bi dimentsioak besterik ez dira ebaluatuko; arreta eta zehaztasun emozionala, hain zuzen. Arreta emozionala aztertzearen ondorioz, ikasleak *haien emozioak era egokian sentitu eta adierazteko gai diren* behatuko da, eta zehaztasun emozionalari esker, *nor bere egoera emozionala ulertzeko gai* den. Arreta emozionala ebaluatzeko, hiru atal ezberdin bereiziko dira: lehenengoan, haur batzuen aurpegiaren argazkiak ikusita haur bakoitzak sentitzen duena izendatu beharko dute, argazki bakoitzaren azpian argazkiak adierazten duen emozioa idatzi beharko dutelarik; bigarrean, adierazpen batzuk irakurri eta bakoitza emozio ezberdin bat islatzen duen aurpegi batekin lotu beharko dute (lau aurpegi ezberdin daude: pozik, harrিতuta, haserre eta triste); eta azkenik, hirugarrean, adierazpen batzuk irakurri eta haien kasuan hauek betetzen diren edo ez adierazi beharko dute “inoiz ez / gutxitan / batzuetan / ia-beti / beti” markatuz. Zehaztasun emozionala ebaluatzeko aldiz, bi atal ezberdin bereiziko dira, eta hauek, aurreko ataleko bigarren eta hirugarren zatien diseinu bera izango dute, baina arreta emozionalari partez, zehaztasun emozionalari erreferentzia eginez.

Jatorrizko galdetegia moldatzearen eta egokitzearen arrazoia ikasleei erakargarriagoa den galdetegi eredu bat sortzea izan da gehien bat, haien ulermen eta garapen mailara egokitutako esaldi eta prozeduren bitartez, ebaluazioa ahalik eta zehatzena eta errealena izateko asmoz.

Ebaluazio jarraituak ere (ikus 4. eranskina) bere tartea izango du prozesu honetan zehar, programaren aplikazioan zehar jasoko diren behaketen bitartez (jarrerak, parte hartzea, motibazioa, curriculum ezkutua eta oharrak) eta saio bakoitzaren amaieran ikasle guztiekin batera egingo diren hausnarketen bitartez, bertan proposatuko diren galderak bideratuta.

3.3. Esku-hartzearen inplementazioa

Esku-hartzea praktikan jarri ahal izateko moldaketa batzuk egin behar izan dira, eta Unitate Didaktikoak dituen sei saio horietatik bi saio besterik ezin izan dira aplikatu, denbora falta dela eta. Hori horrela, ordu beteko bi saio eraman dira aurrera, eta honakoak, sei saioetako ekintzekin nahasketa bat egin ondoren osatu dira, ikasleekin ahalik eta alderdi gehien jorratzeko asmoz.

Honakoak, eskolako gimnasioan burutu dira, espazio zabal eta huts nahikoa eskaintzen duelako egin beharrekoak egoki egiteko. Gimnasioan bertan, jardueri eskainitako espazioaz gain, “babes txokoa” izeneko eremu bat izendatu da ikasleren bat deseroso sentitzekotan edo momentuko jarduera egin nahi ezean bertara joan eta lasai egon ahal izateko, inor ez delako behartua izan egin nahi ez duen zerbait egitera. Horrez gain, esku-hartze berdina bi ikasle talde ezberdinekin burutzeko aukera egon da, bi taldeengan izandako eraginak eta emaitzak aztertu eta konparatzeko asmoz. Hortaz, Lehen Hezkuntzako plan zaharreko lehenengo zikloko bi ikasle talderekin eraman dira aurrera bi saioak.

Denbora falta dela eta, esku-hartzea ezin izan da planteatu bezala aplikatu. Ordu beteko bi saio egon dira eskuragarri proposamena aurrera eramateko, baina ikasleek erantzun beharreko galdetegia dela eta, lehenengo saioan hogeit hamar minutu besterik ez dira egon jarduerak praktikan jartzeko. Hori horrela, lehenengo saioaren egitura guztiz aldatu da. Proposatutako zazpi jarduerak burutu beharrean, lau besterik ezin izan dira aurrera eraman: *Proposamena aurkezten* (bost minutu), *Musika interpretatzen* (hiru minutu), *Erlaxatu gaitzen!* (bost minutu) eta *Bukaerako hausnarketa* (hiru minutu). Bigarren saioaren egitura ere, aldatu behar izan da aurreko saioan egin ezin izandako zenbait jarduera txertatuz eta saiokoak moldatuz eta motzagoak eginez. Beraz, ondorengo egitura izan du saioak: *Aurreko saioarekin lotura* (hiru minutu), *Musika interpretatzen* (ikasleek eskatuta, aurreko saioan asko gustatu zitzaielako. Bost minutu), *Nola nago?* (bost minutu), *Ezetz asmatu!* (hamar minutu), *Antzeztu dezagun* (hogeit hamar minutu), *Erlaxatu gaitzen!* (Bikoteka masajea egitea nahiago izan dute, erlaxazio gidatua baino sei minutu) eta *Bukaerako hausnarketa* (bost minutu). Bigarren saioaren bukaeran, ikasleek berriz ere aurreko egunean erantzundako galdetegi berdina bete behar izan dute, baina oraingoan, denbora gutxiago behar izan dute aurreko eguneko azalpenak buruan izan dituztelako, eta hamabost minututan galdetegi osoa erantzun dute. Dena den, aipatzekoa da, bigarren saioaren iraupena ordu bete eta hamabost minutukoa izan dela, eta beraz, azkeneko tartetxo hori erabil dela galdetegiak betetzeko.

4. EMAITZAK

Atal honetan esku-hartzea praktikan jarri aurretik eta ondoren bildutako emaitzak egongo dira aztergai, era objektibo eta jarrai batean. Horretarako, ikasleek erantzun beharreko galdetegian oinarrituta lortutako emaitzak baliatuko dira, bai esku-hartzea aplikatu den bitartean ikasleei behatutako jarrerak, parte hartzea, motibazioa, ...

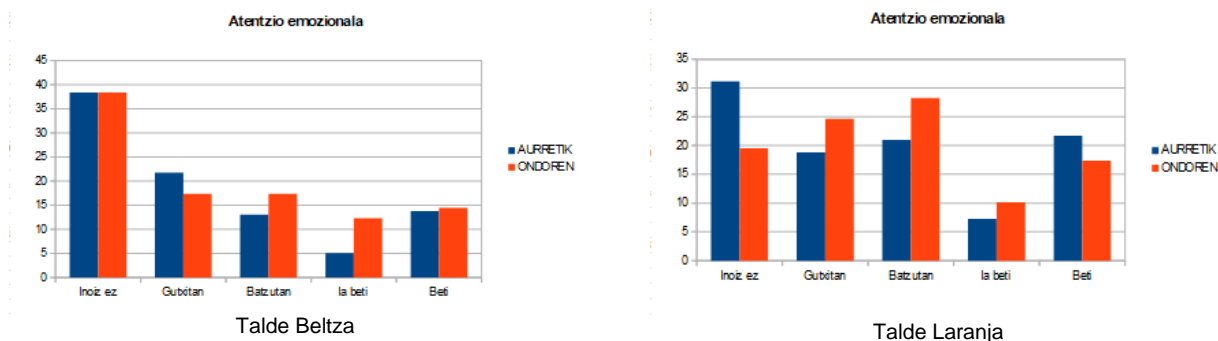
Behaketaren azterketari dagokionez, aipatzekoa da ikasleen parte-hartzea erabatekoa izan dela, eta jarduera guztietan zehar, gogoz aritu direla, egin beharrekoa egiten eta haien sormen aletxoak dinamiketan txertatzen. Horrez gain, jarduera geldoetan ikasle batzuk aspertu direla ikusi dut, eta ondoren, saio amaierako hausnarketan zenbait momentutan aspertu direla jakinarazi didate, mugikortasun gutxi eskatzen duten bi jarduera egin baitituzte jarraian. Bestalde, saio

hasieran musika jartzeak asko lagundu die saio-giroan sartzeko, baina bereziki, barruko tentsioa askatu eta lotsak kentzeko. Bukaerako erlaxazioak ere, haien bikotekidearekin beste era batean konektatzeko eta harremantzeko balio izan die, bai urduritasunak alde batera utzita, bi saioak lasai eta gustura bukatzeko ere. Beraz, azpimarratzekoa da bi taldeetan saioekiko izandako jarrera positibo eta errespetuzkoa, eta aipatu bezala, ikasleen parte-hartzea paregabea izan da uneoro.

Galdetegi azterketari erreparatuz, jasotako emaitzak ondorengo lerroetan adierazi eta interpretatuko dira. Aldez aurretik, eta jakinaren gainean egoteko, galdetegia bi gela ezberdinetako ikasleek erantzun dutela aipatu behar da, jasotako emaitzak bi ikasle talde ezberdinenak direla argi geratu dadin, nahiz eta bi taldeen arteko konparaketak egingo diren. Hartutako lagina beraz, bi taldeetan berdina izan da, 23 ikasle, Talde Laranja ikasle bat ez delako saioetara azaldu.

4.1. Atentzio emozionala: pretest/postest





Galdetegiaren lehenengo atalean, *atentzio emozionalaren* inguruan galdetu zaie ikasleei, haien emozioak era egokian sentitu eta adierazteko gai diren aztertzeko. Talde Beltzeko ikasleen ehuneko altuenak, “inoiz ez” erantzuna markatu du. Talde Laranja ordea, erantzunak bestelakoak izan dira, eta ikasleen ehuneko altuenak, “gutxitan” eta “batzutan” ataletan sailkatzen dira. Hala ere, bi taldeetan haien atentzio emozionalari “ia beti” edo “beti” erreparatzen dioten ikasleak badaudela ikus daiteke, eta zenbait kasutan hauen kontzientzia esku-hartzea burutu ostean eskuratu dutela ikusten da.







3. grafikoa. Atentzio emozionala

Horrez gain, atentzio emozionalari erreferentzia egiten dioten baina subjektiboagoak izan daitezkeen ondorengo erantzun hauek (ikus 3. eranskina) ere jaso dira ikasleengandik. Bertan, ikasleak haien sentimenduak aurpegitxo ezberdinekin lotzen saiatu dira, haien egoera emozionalaren eta pentsamenduaren arteko loturak ezarriz. Bai Talde Beltzean bai Talde Laranja, ikasleen gehiengoak erantzun zuzenak eman ditu.

Taula 4. *Atentzio emozionala. Q2*

<i>Atentzio emozionala. Q2</i>				
Gauza politikak pentsatzen ditut horrela nagoenean	Aurretik: %95,65	A: %4,35	A: %0	A: %0
	Ondoren: %100	O: %0	O: %0	O: %0
Gauza tristeak pentsatzen ditut horrela nagoenean	A: %0	A: %8,70	A: %0	A: %91,30
	O: %0	O: %0	O: %0	O: %100
Gauza itsusiak pentsatzen ditut horrela nagoenean	A: %0	A: %4,35	A: %91,30	A: %4,35
	O: %0	O: %0	O: %91,30	O: %8,70

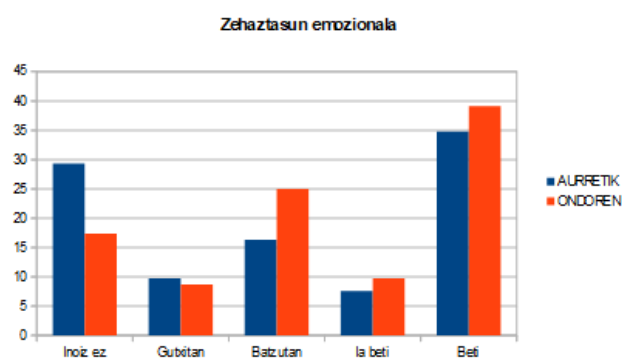
Talde Beltza

<i>Atentzio emozionala. Q2</i>				
Gauza politikak pentsatzen ditut horrela nagoenean	Aurretik: % 100	A: %0	A: %0	A: %0
	Ondoren: %100	O: %0	O: %0	O: %0
Gauza tristeak pentsatzen ditut horrela nagoenean	A: %0	A: %4,35	A: %4,35	A: %91,3
	O: %0	O: %0	O: %0	O: %100
Gauza itsusiak pentsatzen ditut horrela nagoenean	A: %0	A: %0	A: %95,65	A: %4,35
	O: %0	O: %0	O: %100	O: %0

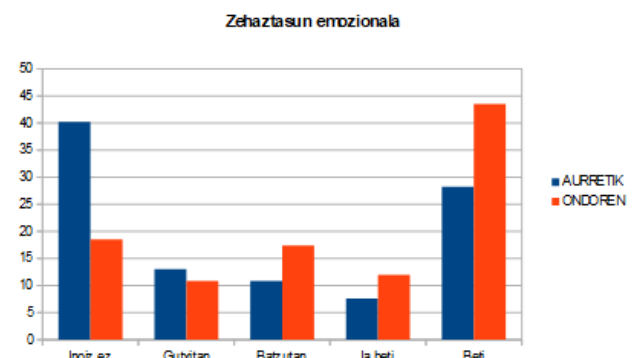
Talde Laranja

4.2. Zehaztasun emozionala: pretest/postest

Galdetegiaren bigarren atalean, *zehaztasun emozionala* dago aztergai, bertan nor bere egoera emozionala ulertzeko gai den aztertzen delarik. Atentzio emozionalarekin ez bezala, Talde Beltzeko ikasleen gehiengoak “beti” erantzuna hautatu du, bai aurretik bai ondoren. Talde Laranja ere, “beti” erantzuna izan da esanguratsuena esku-hartzearen ondoren lortutako emaitzetan, hasieran, ikasleen erdiak baino gehiagok “inoiz ez” erantzuna hautatu duen arren.



Talde Beltza







Talde Laranja

4. grafikoa. Zehaztasun emozionala





Zehaztasun emozionalak ere bere alderdi subjektiboagoa aztertzeko atala du galdetegian

(ikus 3. eranskina). Helburua, ikasleek egoera ezberdinetan izan ditzaketen sentimenduak identifikatu eta dagozkien aurpegitxoekin lotzea izan da, sentimenduaren eta adierazpenaren arteko lotura eginez. Zenbait kasutan, erantzunak nahiko subjektiboak izan zitezkeen, hortaz, ondorengo tauletan bildu dira bi taldeetako ikasleen erantzunak.

Taula 5. Zehaztasun emozionala. Q9





Zehaztasun emozionala. Q9				
Pozik nagoenean horrela nago	Aurretik: %100	A: %0	A: %0	A: %0
	Ondoren: %100	O: %0	O: %0	O: %0
Harrituta nagoenean horrela nago	A: %0	A: %100	A: %0	A: %0
	O: %0	O: %100	O: %0	O: %0
Triste nagoenean horrela nago	A: %0	A: %0	A: %8,70	A: %91,30
	O: %0	O: %0	O: %4,35	O: %95,65
Haserre nagoenean horrela nago	A: %0	A: %4,35	A: %0	A: %95,65
	O: %0	O: %0	O: %0	O: %100

Talde Beltza





Zehaztasun emozionala. Q9				
Pozik nagoenean horrela nago	Aurretik: %95,65	A: %4,35	A: %0	A: %0
	Ondoren: %100	O: %0	O: %0	O: %0
Harrituta nagoenean horrela nago	A: %4,35	A: %95,65	A: %0	A: %0
	O: %0	O: %95,65	O: %4,35	O: %0
Triste nagoenean horrela nago	A: %0	A: %0	A: %4,35	A: %95,65
	O: %0	O: %0	O: %0	O: %100
Haserre nagoenean horrela nago	A: %0	A: %0	A: %100	A: %0
	O: %0	O: %0	O: %100	O: %0

Talde Laranja

Taula 6. Zehaztasun emozionala. Q12





Zehaztasun emozionala. Q12				
Nire lagunak direnekin horrela egoten naiz	Aurretik: %100	A: %0	A: %0	A: %0
	Ondoren: %100	O: %0	O: %0	O: %0
Nire lagunak ez direnekin horrela egoten naiz	A: %17,39	A: %4,35	A: %34,78	A: %43,48
	O: %8,70	O: %0	O: %39,13	O: %52,17

Talde Beltza





Zehaztasun emozionala. Q12				
Nire lagunak direnekin horrela egoten naiz	Aurretik: %95,65	A: %0	A: %0	A: %4,35
	Ondoren: %91,30	O: %0	O: %8,70	O: %0
Nire lagunak ez direnekin horrela egoten naiz	A: %8,70	A: %8,70	A: %34,78	A: %47,82
	O: %0	O: %8,70	O: %65,22	O: %26,08

Talde Laranja

Taula 7. Zehaztasun emozionala. Q13

Zehaztasun emozionala. Q13				
Gehienetan horrela egoten naiz	Aurretik: %86,96	A: %8,70	A: %0	A: %4,35
	Ondoren: %86,96	O: %13,04	O: %0	O: %0
Beste batzuetan horrela egoten naiz	A: %21,74	A: %39,13	A: %30,43	A: %8,70
	O: %13,04	O: %21,74	O: %30,43	O: %34,78

Talde Beltza

Zehaztasun emozionala. Q13				
Gehienetan horrela egoten naiz	Aurretik: %91,30	A: %4,35	A: %0	A: %4,35
	Ondoren: %95,65	O: %0	O: %0	O: %4,35
Beste batzuetan horrela egoten naiz	A: %47,83	A: %17,39	A: %13,04	A: %17,39
	O: %43,48	O: %0	O: %17,39	O: %34,78

Talde Laranja

5. ONDORIOAK

Behin emaitzak bildu eta interpretatuta, lehenik, Salovey eta Mayerren (1995) ebaluazio galdetegiko irizpideetan oinarrituta ikasleen erantzunekin ondorioztatu daitekeena aipatuko da; ondoren, hasieran markatutako helburuen lorpena eman den edo ez aztertuko da esku-hartzearen aplikazioan zehar egindako behaketan ikusitakoaren laguntzaz; eta azkenik, ondorioen laburpena egingo da.

Justifikazio pertsonalean azaltzen den bezala, aurreidea eta aurreiritzi batzuk berretsi badira ere, beste zenbait deuseztatu egin dira adimen emozionalari dagokionez, batez ere. *Atentzio emozionalaren* inguruan jasotako emaitzei erreparatuta, Talde Beltzeko ikasleen artean, gehiengoak bere arreta hobetu behar duela aipatu behar da, normalean, haien emozioak era egokian sentitu eta adierazteko gai ez direlako, alderdi honi arreta gutxi eskaintzen baitiote. Talde Laranja aldiz, *atentzio emozionalarekiko* arreta egokia du ikasleriaren erdiak baino gehiagok ("batzutan"); ez gehiegi, ez gutxiegi. Beraz, Talde Laranja ikasle multzo handi batek bere emozioak era egokian sentitu eta adierazteko gai da tarteka. *Zehaztasun emozionalarekin*

jarraituz, bai Talde Beltzean bai Talde Laranja, ikasleen gehiengoak bere egoera emozionala “batzuetan” eta “beti” ulertzeko gai dela adierazi du, zehaztasun emozional egokia edota bikaina dutela ondorioztatuz.

Horrez gain, aipatzekoa da bi taldeetako ikasleek oso ongi identifikatzen dituztela emozio ezberdinak dagozkien aurpegi-adierazpenarekin teorikoki eta bisualki bada ere. Gainera, identifikazio horri esker, nor bere egoera emozionala aztertu ahal izan du egoera eta kasu ezberdinen aurrean, momentuan dituen sentimendu ezberdinak zein diren aztertuz eta hauek adierazpen ezberdinekin lotuz.

Galdetegian erregulazio emozionalari erreferentziarik egin ez zaion arren eta honen lanketa esplizitua bideratu ez den arren, bi saioen amaierako erlaxazioak horretan lagundu die ikasleei era inkontziente batean izan arren, eta lasai egoteko tartetxo horiek asko eskertu dituzte, baita saio hasieran eskatu bukaeran erlaxazioa egiteko. Honakoa, oso jarduera berezia iruditu zaie inoiz ez dutelako horrelako momenturik izaten, ez Gorputz Hezkuntzan ez gainontzeko ikasgaietan, eta asko eskertu dute. Gainera, saio hasierako musika mugituak eta erlaxazio momentuko musika lasaiak dinamikan sartzen eta haien motibazioa pizten asko lagundu die. Ikasleen Gorputz Hezkuntzako irakaslearen hitzetan: “Harrigarria da nola egun osoa jolasean eta aztoratuta eman arren horrelako momentuak eskertu eta eskatzen dituzten. Begira ze lasai dauden guztiak!”

Lanaren hasieran saio bakoitzean lantzeko markatutako helburuen lorpenari dagokionez, hauen lorpena era egoki eta errealean gauzatu dela esan daiteke. Burututako bi saioen denboralizazioa aurrez planifikatutakotik pixka bat aldendu den arren, bi saioetan zehar helburuak pixkanaka lortu dituzte: emozio eta egoera ezberdinak bizi, interpretatu, adierazi eta antzeztu dituzte, besteen egoera emozionala identifikatu dute, egoera emozional ezberdinez jabetu dira, taldekatze ezberdinetan oinarrituta lan egin dute, egoera emozional anitzen antzezpen lanetan aritu dira, ... Bakoitzak bere abilezia edo zailtasunak izan dituen arren, denen artean, eta taldean, helburuak zinez bete dituzte ikasleek izandako sormen, interes eta prestutasuna oso handia izan delako. Hala ere, lanaren helburu orokorra (pertsone bakoitzak bere momenturoko klima emozionala kontuan izatea eta horretaz jabetzea, norberaren kontzientzia emozionalari arreta berezia jarritz, nor bere emozioak adierazi eta ingurukoak interpretatzen jakiteko) lortzea zailegia suertatu da denbora faltaren ondorioz, ezin izan baitira Unitate Didaktiko osoko jarduera guztiak burutu dagozkien denboralizazioekin, eta honakoa, nahiko lan konplexua da.

Saioetan zehar behatutakoari erreparatuz eta saio bukaerako hausnarketetan jasotako iritziak kontuan hartuta, ikasleek horrelako saioak egiteko ohiturarik ez dutela ikusten da. Jarduera askok ez dute mugimendu handirik eskatzen, ez behintzat korrika eta saltoka ibili behar izatea, eta ikasleek mugimendu hori faltan bota dute zenbait momentutan batzuk aspertzera ere iritsi direlarik. Gainera, jarduera bakoitzaren bukaeran korrika egiteko jolas bat egitea eskatu dute zenbaitek, ez baitute antzezpenaren edo adierazpenaren gaiak Gorputz Hezkuntzako saio batekin lotzen. Argi ikusten da beraz, Gorputz Hezkuntzako saioetan adierazpenaren gaiak hutsune handia duela. Bestalde, emozioen inguruan landutakoa behatuz, eta nahiz eta dinamikak zenbait momentutan

geldoegiak iruditu zaizkien, ikasleak inongo trabarik eta arazorik gabe aritu dira emozioen identifikazioan eta adierazpenean. Askok esan dute ez dutela ohiturarik haien sentimenduez hitz egiteko gelako lagunekin edota irakaslearekin, eta asko gustatu zaie bi saioetan zehar garapen emozionala landu izana.

Hori horrela izanik, eta beraz, laburbilduz, ondorio hauetara iritsi naiz:

- Garapen emozionalaren lanketa kontziente bat egitera ohituak egon ez arren, ikasleek asko eskertzen dute haien emozioak identifikatu eta adierazten laguntzen dieten edozein jarduera edo momentu.
- Gorputz Adierazpenaren aurrean hasiera batean jarrera ezkorra izan dezaketen arren, honen lanketa era erakargarri batean eginez gero, ikasleek gogoz hartzen dute, nahiz eta hasieran dinamikan sartzea kostatzen zaien.
- Saioetan zehar mota ezberdinetako musika erabiltzeak ikasleen interesa eta motibazioa pizten du eta saioan murgiltzen laguntzen die.
- Lehen Hezkuntzako lehenengo eta bigarren mailako ikasleengan oraindik ez da genero rolen banaketa kontzientea ematen, beraz, taldekatzeak egiterako orduan, dantza egiterako orduan edo emozioen adieraztea burutzerako orduan, ikasle guztiek berdintasunez jarduten dute.

6. MUGAK ETA HOBEEKUNTZA PROPOSAMENAK

Lana bukatu ondoren eta hausnartzeko tartetxo bat izan ondoren, orokorrean markatutako helburu akademikoak lortu direla esango nuke, nahiz eta helburu pertsonalei dagokienez, hutsune bat geratu zaidala nabaritzen dudan. Bi saio besterik ez ditut izan proposatutakoa aurrera eramateko, eta horrek, Unitate Didaktiko konplexu bat laburtzera eraman nau, jarduerarik esanguratsuenak (nire ustez) soilik praktikatzeko aukera izanik. Dena den, esan bezala, bi saio horietarako proposatutako helburuak espero baino hobeto bete direla aitortzen dut.

Hala ere, praktikara eramandakoaren eraginkortasuna egiaztatzeko prestatutako galdetegiak, beharbada, datu guztiz ez objektibo eta errealak biltzen ditu, oso galdetegi zaila eta batez ere konplexua baita Lehen Hezkuntzako lehenengo eta bigarren mailako ikasleek kontzienteki erantzuteko. Galderak ulertzeko orduan nire laguntza izan duten arren, ez dira gai izan zenbait kasutan hauen ulergarritasun oso eta globala eskuratzeko, eta beraz, erantzunak ez dira guztiz zintzoak izan. Adinez oso gaztetxoak dira ikasle hauek oraindik emozioak eta sentimenduak bezalako hitz potoloak bere horretan ulertu eta bakoitzari berezko duen definizio eta zentzu egokia emateko. Beraz, beste era bateko ebaluazioa egitea askoz ere eraginkorragoa izan zitekeelakoan nago, nahiz eta honakoa diseinatzea lan zaila izan.

Bestalde, saio bakoitzaren helburuak bete direla egiaztatu dudan arren eta ikasleei zerbait berria eskaini diedala ikusi arren, ez dut uste eskainitako hori nahikoa izan denik. Aldagai

emozionalen lanketa eraginkorra izan dadin, lanketa handia eta sakona beharrezkoa da, eta ni, oso azalean gelditu naiz. Aldagai emozionalak entrenamendua behar du, honen kontzientzia gutxinaka eskuratu ahal izateko eta garapen emozionala bere osotasunean bermatu eta eman dadin. Horretarako noski, denbora behar da, eta ordu beteko bi saio ez dira nahikoak lanketa hori eraginkortasunez gauzatzeko.

Gainera, aipatutako lanketa hori ezin da Gorputz Hezkuntzako saioetan soilik burutu, emozioak ez direlako Gorputz Hezkuntzarekin bakarrik lotzen, eskolan eskaintzen den hezkuntza ereduarekin batera joan beharko lirateke. Konpetentzia emozionalak era naturalean lantzea sustatu beharko litzateke, ikasleen egunerokotasunean tartea eskainiz, eta emozioetan oinarritutako hezkuntza bat helaraziz. Hori lortuta, Gorputz Adierazpenak esku hartu lezake adierazpenaren lanketa espezifikoa, baina ez garapen emozionalaren lanketa bakar bezala, baizik eta prozesu oso baten zatitxo bat izanik.

Ondorioz, garapen emozionalak curriculumeko eduki eta konpetentzietan bere lekua izan beharko luke, esplizituki, honen lanketa era natural, erreal, eraginkor, esanguratsu eta oso batean gauzatzeko helburuarekin, ikasgaien arteko bereizketarik eman gabe, garapen emozionala ikasle eta pertsonaren bakoitzaren baitan dagoelako uneoro.

7. ERREFERENTZIAK

- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuesta para Educadores y Familias*. Bilbo: Desclée.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. eta Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional*. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Domínguez, L., eta Abardía, F. (2013). *Educación emocional a través de la educación física: Una para 3º ciclo de Primaria*. (Grado Amaierako Lana). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Eusko Jaurlaritzak, Hezkuntza Saila. (2016). *Oinarrizko Hezkuntza Curriculumak. 236/2015ko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea*.
- Extremera, N. eta Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332(2003), 97-116.
- Fernández-Berrocal, P. eta Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.
- Francés, R. (2010). Emoción y conflicto. En A. Caruana Vañó (koord.). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Gallardo, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- García, F. J., Sureda, I., eta Monjas, M. I. (2010). El rechazo entre iguales en la Educación Primaria: Una panorámica general. *Anales de psicología*, 26(1), 123-136.
- García Sánchez, I., Pérez Ordás, R., eta Calvo Lluch, Á. (2013). Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 19-22.
- Iriarte, C., Alonso, N., eta Sobrino, Á. (2006). *Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención*. Universidad de Navarra, Iruñea.
- Madinabeitia, I. (2017). *Emozioak in community. Adimen emozionala eskolan lantzeko hezkuntza-programa, eskolako etapa guztietan eta komunitate osoarekin*. (Grado Amaierako Lana). Nafarroako Unibertsitate Publikoa, Iruñea.
- Montesinos, D. (2018). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A., eta Bisquerra, R. (2018). Desarrollo de la competencia

- emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(28), 1183-1208.
- Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E., eta Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112.
- Ruiz, G., Lorenzo, L., eta García, Á. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria. *Journal of Sport & Health Research*, 5(2): 203-210.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., eta Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Torró, I., eta Pozo, T. (2010). Psicología positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas. *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*, 130.
- Vallés, C. (2014). *El trabajo de las emociones en los contenidos de Educación Física*. (Grado Amaierako Lana). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Vaquero, Á., eta Macazaga, A. M. (2018). Formación del profesorado, prácticas corporales y experiencia emocional. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 22(1), 235-255.
- Vargas, M. V. (2018). Las emociones y sus dimensiones en escolares de Educación Primaria. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 4(2).

8. ERANSKINAK

1go eranskina. Unitate Didaktikoa

ELKAR EZAGUTZEN!	
Maila: LH 1 eta 2	Saioa: 1
Saioaren helburua: Emozio desberdin baten inguruan hitz egitea eta hau ezagutzea, nor bere gorputzaren eta inguruko mugimenduez jabetzea, zenbait emozio adierazteko eta imitatzeke gai izatea, gorputzaren mugitzeko gaitasun eta mugez ohartzea, eta saioan zehar nola sentitu diren adieraztea.	
1go jarduera: Proposamena aurkezten	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 15 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Aloña panpina
<p>Saioari hasiera emateko, denak borobilean eseri eta gure panpintxoak bere burua aurkeztu eta bere istoriotxoak kontatuko die ikasleei. Bertan, bera gorra dela azalduko die ikasleei, eta beraz, komunikatzeko zeinu hizkuntza erabiltzen duela azpimarratuz. Hori horrela, ikasleak haien keinu eta zeinuen ondorioz ezagutuko dituela ere azalduko die, eta horretarako, ondorengo bi saioak erabiliko dituela. Ondoren, haien laguna izan nahi duela esango die, baina horretarako, haien emozio eta sentimenduak zeintzuk diren jakitea gustatuko litzaiokeela azalduko die, berarentzako oso garrantzitsua baita denak pozik eta gustura sentitzea ekintza guztietan zehar eta ondoren. Gimnasioko txoko batean jarri eta bertatik dena behatuko duela esango die, eta norbait momentuko jarduerarekin gustura sentitzen ez bada, bere ondoan esertzeko aukera eskainiko die, ekintzetan inor deseroso sentitu ez dadin.</p>	
2. jarduera: Zu eta ni	
Taldekatzeak: Bikoteka	Denbora: 10 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: -
<p>Lehenengo, ikasle batek bere bikotekidearen mugimenduak imitatuko ditu. Mugimendu horiek geldoak eta sinpleak izango dira, gorputz adarretan zentratuz, bereziki. Ondoren, aurpegiko keinuak imitatzen hasiko dira, bakoitzak nahi dituen keinuak egingo ditu. Honakoa, bikotekide batek egingo du lehenengo, eta besteak ondoren. Behin haien gorputzeko mugimenduak ezagutzen hasita, emozioak interpretatzen hasiko dira (libreki erabakiko dituzte), gorputz eta aurpegi keinuekin, eta batak bestea imitatuko du.</p>	
3. jarduera: Robota imitatzen	
Taldekatzeak: Binaka	Denbora: 15 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: -
<p>Bikoteko pertsona bat robota izango da, eta besteak, robota mugiarazi beharko du. Horretarako, kontuan izan beharko du robotaren mugimenduak nahiko mugatuan direla, eta ez duela pertsonak duten mugikortasun berdina, hortaz, kontuz ibili beharko da. Ondoren, bikotekideek rolak aldatuko dituzte.</p>	
4. jarduera: Saioaren amaiera	Denbora: 15 minutu
<p>Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloñak ikasleei. Haien artean hitz egiten egongo dira tartetxo batez eta ondoren, egunerokoko lehenengo orrian nahi dutena idatzi edo marraztu dezaten eskatuko die.</p>	

ZERGATIK BELDURTU?

Maila: LH 1 eta 2

Saioa: 2

Saioaren helburua: Emozio desberdin baten inguruan hitz egitea eta hau ezagutzea, ikaskideekin konfiantza eta errespetua lantzea, ukimenaren bitartez babesa ematea eta babestua sentitzea, kontaktuaren bitartez gorputz adierazpenaren kontzientzia hartzea eta saioan zehar nola sentitu diren adieraztea.

1go jarduera: Beldurrezko ipuina

Taldekatzeak: Talde handian

Denbora: 15 minutu

Espazioa: Gimnasioa

Materiala: Aloña panpina

Saioari hasiera emateko, denak borobilean eseri eta gure panpintxoak berak bizitako beldurrezko egoera bat konpartituko du ikasleekin, bertan bere sentimendu eta emozioak azalduko dizkielarik, ikasleek nola sentitu zen ulertzeko asmoz. Horrela, denen artean egoeraren inguruan hitz egin eta hausnartuko dute, ikasleek bizi izandako beldurrezko pasadizoren bat ere konpartitzeko aukera izango dutelarik.

2. jarduera: Ezetz ikusi, baietz sentitu!

Taldekatzeak: 8ko taldeak

Denbora: 10 minutu

Espazioa: Gimnasioa

Materiala: Zapiak

Ikasleek borobil bat osatuko dute, eta erdian, taldeko bat jarriko da. Honi, begiak estaltzeko zapi bat jarriko zaio, eta begiak estalita dituenean, gainontzeko ikasleek erdiko pertsonaren gorputza mugiarazi beharko dute, poliki eta minik eman gabe, errespetu osoz. Ikasle bakoitza minutu bat inguru egongo da borobilaren erdian, horrela, denek rol guztiak hartzeko aukera izan dezaten.

3. jarduera: Babestu nazazu

Taldekatzeak: 8ko taldeak

Denbora: 15 minutu

Espazioa: Gimnasioa

Materiala: Zapiak eta botila

Aurreko talde berdinak mantenduko dira, baina oraingoan, denek estali beharko dituzte begiak. Ikasle bat borobilaren erdian jarriko da, begietako zapia kendu eta lurrean egongo den botilari bira eman beharko dio. Botilak duen tapoiaren aldeak ikaskide bat seinalatuko du, eta honengana gerturatuko da afektu keinu bat egingo diolarik (muxu eman, besarkatu, laztandu, ...). Ondoren, ferekatutako ikaskide horren ezaugarri on bat eta hobetu beharreko bat esango ditu. Ferekatua izan den ikaskide hori erdian jarriko da eta jarduera errepikatuko du, denak erdian egon arte, eta uneoro, pertsona ezberdin bat ferekatuz.

4. jarduera: Saioaren amaiera

Denbora: 10 minutu

Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloñak ikasleei. Haien artean hitz egiten egongo dira tartetxo batez eta ondoren, egunerokoko bigarren orrian nahi dutena idatzi edo marraztu dezaten eskatuko die.

ULERTU NAZAZU!

Maila: LH 1 eta 2	Saioa: 3
Saioaren helburua: Emozio desberdin baten inguruan hitz egitea eta hau ezagutzea, gorputz adierazpenaren bidezko komunikazioa lantzea, emozioen adierazpenean sakontzea, haien gorputz mugimenduak musikarekin batera koordinatzea eta adieraztea, musikari esker sentitzen dutena adierazteko gai izatea, eta saioan zehar nola sentitu diren adieraztea.	
1go jarduera: Ipuin tristea	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 10 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Aloña panpina
Saioari hasiera emateko, denak borobilean eseri eta gure panpintxoak berak bizitako egoera triste bat konpartituko du ikasleekin, bertan bere sentimendu eta emozioak azalduko dizkielarik, ikasleek nola sentitu zen ulertzeko asmoz. Horrela, denen artean egoeraren inguruan hitz egin eta hausnartuko dute, ikasleek bizi izandako pasadizo tristeren bat ere konpartitzeko aukera izango dutelarik.	
2. jarduera: Nola nago?	
Taldekatzeak: Banaka	Denbora: 5 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Aurpegien irudiak
Ikasle bakoitzari aurpegi baten irudia duen fitxatxo bat banatuko zaio, eta hau kopetan itsasteko eskatuko zaio, baina berak ezingo du irudi hori ikusi. Aurpegi bakoitzak emozio ezberdin bat adieraziko du, eta helburua, bere emozio berdina adierazten duen aurpegi batekin elkartzea izango da, elkarren artean hitz egin gabe eta hirugarren pertsona baten laguntzarik gabe, alegia, gorputz adierazpenaren bitartez komunikatuz.	
3. jarduera: Kopiatu nazazu	
Taldekatzeak: Bikoteka, launaka, talde handian	Denbora: 10 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: -
Aurreko jardueran elkartutako bikoteak mantendu, eta haien aurpegiak adierazten duen emozioaren interpretazio bat egin beharko dute (gorputza + aurpegia). Lehenengo, bikotekide batek adieraziko du, eta besteak kopiatu beharko dio; ondoren, alderantziz egingo dute. Behin bikotekideen artean emozioen irudikapena egin dutenean, 4ko taldeetan jarri eta berdina egingo dute, bikote batek bestearen emozioaren irudikapena kopiatu beharko duelarik, eta alderantziz. Ondoren, talde handian bikoteka haien emozioaren irudikapena egingo dute eta besteek ze emozio den asmatu beharko dute.	
4. jarduera: Musika interpretatzen	
Taldekatzeak: Banaka, binaka eta launaka	Denbora: 15 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Musika mota ezberdina
Musika ezberdina jarriko zaie ikasleei, eta hauek, musikaren arabera dantzatu beharko dute, abesti bakoitzak sentiarazten diena adieraziz. Hasieran banak arituko dira, ondoren binaka, eta azkenik, launaka adierazi eta irudikatu beharko dute abesti bakoitzak sorrarazten dien emozioa.	
5. jarduera: Saioaren amaiera	Denbora: 10 minutu
Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloñak ikasleei. Haien artean hitz egiten egongo dira tartetxo batez eta ondoren, egunerokoko hirugarren orrian nahi dutena idatzi edo marraztu dezaten eskatuko die.	

IZAN GAITEZEN AKTORE ETA AKTORESA!

Maila: LH 1 eta 2	Saioa: 4
Saioaren helburua: Emozio desberdin baten inguruan hitz egitea eta hau ezagutzea, emozioen inguruko antzezpen konplexu eta osatuak egiten hastea, eta saioan zehar nola sentitu diren adieraztea.	
1go jarduera: Lotsatiaren ipuina	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 10 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Aloña panpina
Saioari hasiera emateko, denak borobilean eseri eta gure panpintxoak berak bizitako lotsa egoera bat konpartituko du ikasleekin, bertan bere sentimendu eta emozioak azalduko dizkielarik, ikasleek nola sentitu zen ulertzeko asmoz. Horrela, denen artean egoeraren inguruan hitz egin eta hausnartuko dute, ikasleek bizi izandako pasadizo lotsatiren bat ere konpartitzeko aukera izango dutelarik.	
2. jarduera: Ezetz asmatu!	
Taldekatzeak: 4ko taldeak	Denbora: 10 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Emozioen papertxoak
Ikasleak 4ko taldetan banatu eta talde bakoitzari emozio ezberdinen paperak emango zaizkie, taldekide bati papertxo bana, zehazki. Taldekide bakoitzak gainontzekoen aurrean tokatu zaion emozio horren antzezpena egin beharko du, eta besteek asmatu beharko dute. Horrela, taldekide guztiek haien emozioak antzeztu arte.	
3. jarduera: Antzeztu dezagun!	
Taldekatzeak: Launaka	Denbora: 20 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Emozioen papertxoak
Aurreko 4ko taldeak mantendu eta taldekide bakoitzaren emozioa kontuan hartuta, antzerkitxo bat prestatu beharko dute. Egoera hitzik gabekoa izango da, eta lau partaideen emozioen arteko loturak gorputz adierazpenaren bitartez soilik islatu ahalko dituzte. Antzerkitxoa prestatzeko tartetxo bat izango dute eta ondoren, gelakide guztien aurrean antzeztuko dute. Antzerkitxoak minutu bat iraungo du gehienez, motza eta sinplea izango da.	
4. jarduera: Saioaren amaiera	Denbora: 10 minutu
Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloñak ikasleei. Haien artean hitz egiten egongo dira tartetxo batez eta ondoren, egunerokoko hirugarren orrian nahi dutena idatzi edo marraztu dezaten eskatuko die.	

ERLAXATU GAITEZEN!

Maila: LH 1 eta 2

Saioa: 5

Saioaren helburua: Emozio desberdin baten inguruan hitz egitea eta hau ezagutzea, erlaxazioa lantzea, azken saioko antzezpenaren inguruan hausnartzen eta pentsatzen hastea, eta saioan zehar nola sentitu diren adieraztea.

1go jarduera: Zoriontasunaren ipuina

Taldekatzeak: Talde handian

Denbora: 10 minutu

Espazioa: Gimnasioa

Materiala: Aloña panpina

Saioari hasiera emateko, denak borobilean eseri eta gure panpintxoak berak bizitako egoera zoriontsu bat konpartituko du ikasleekin, bertan bere sentimendu eta emozioak azalduko dizkielarik, ikasleek nola sentitu zen ulertzeko asmoz. Horrela, denen artean egoeraren inguruan hitz egin eta hausnartuko dute, ikasleek bizi izandako pasadizo zorionsuren bat ere konpartitzeko aukera izango dutelarik.

2. jarduera: Erlaxatu gaitzen!

Taldekatzeak: 4ko taldeak

Denbora: 20 minutu

Espazioa: Gimnasioa

Materiala: Koltxonetak eta musika lasaia

Taldekide bat koltxonetan etzango da, eta besteek, masajea emango diote bakoitza gorputzeko atal batean zentratuz (besoak, hankak, enborra, eskuak, oinak, aurpegia, ...). Garrantzia eman beharko diote kontaktuaren goxotasunari, kontaktu horren bitartez haien sentimenduen mezu bat igortzen saiatuko direlarik. Taldekide bakoitzak 5 minutuko masajea jasoko du.

3. jarduera: Antzerkiaren hastapena ...

Taldekatzeak: 6ko taldeak

Denbora: 15 minutu

Espazioa: Gimnasioa

Materiala: Gimnasioko materiala

Antzezpen bat prestatzen hasiko dira ikasleak. Horretarako, taldekide guztien artean zer eta nola antzeztu nahi duten pentsatzen hasiko dira. Antzezpena mutua izango da, beraz, kontuz ibili beharko dira zer eta nola antzeztu nahi duten pentsatzerakoan. Haien asmatutako zerbait izan daiteke, edo haien gustukoa den pelikularen baten zati bat, ... Hori bai, antzezpenean 3 emozioen irudikapena egin beharko dute gutxienez. Saio honetan, ideiak botatzen, lotzen eta zerbait erabakitzen besterik ez dira hasiko, nahiz eta materiala behar izatekotan eskuragarri izango duten.

**Material gehiago behar izatekotan, etxetik nahi dutena ekarri ahal izango dute.*

4. jarduera: Saioaren amaiera

Denbora: 10 minutu

Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloñak ikasleei. Haien artean hitz egiten egongo dira tartetxo batez eta ondoren, egunerokoko hirugarren orrian nahi dutena idatzi edo marraztu dezaten eskatuko die.

ANTZEZTEN, ANTZEZTEN ...

Maila: LH 1 eta 2	Saioa: 6
Saioaren helburua: Antzezpena bukatu eta gainontzeko klasekideen aurrean antzeztea, eta antzezle zein ikusle paperean nola sentitu diren adieraztea.	
1go jarduera: Antzezpena entseatzeko	
Taldekatzeak: 6ko taldeak	Denbora: 20-25 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Gimnasioko materiala
Borobilean eseri eta saio honen eta aurrekoaren arteko lotura txiki bat egingo da saioari hasiera emateko helburuarekin. Ondoren, ikasleek aurreko egunean prestatzen hasitako antzezpenarekin jarraituko dute. Dena prest dutenean, honen entsegua egingo dute.	
2. jarduera: Antzezpenaren ordua iritsi da!	
Taldekatzeak: 6ko taldeak	Denbora: 15-20 minutu
Espazioa: Gimnasioa	Materiala: Gimnasioko materiala
Taldea bakoitzak bere antzezpena egingo du gainontzeko taldeen aurrean, eta denek denek lana ikusteko aukera izango dute.	
3. jarduera: Saioaren amaiera	Denbora: 10 minutu
Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloiñak ikasleei, ea antzerkia egiten gustura egon diren, gainontzekoen antzerkiak gustatu zaizkien, ... Azken eguna izanda, ez die egunerokoan ezer idazteko eskatuko, haien artean hitz egiteko aprobeztatu dute eta saioen balorazio orokor bat egingo dute, eta Aloiñak botatako zenbait galderekin balorazio hori bideratuko dute.	

2. eranskina. Esku-hartzeko bi saio fitxak

NI NEU ETA ZU	
Maila: LH 1 eta 2	Saio zenbakia: 1
Saioaren helburua: Emozio eta egoera ezberdinak bizi eta sentitu, banaka, binaka zein talde txikietan antzezpen lanetan arituz, nor bere zein besteen egoera emozional anitzez kontziente izateko.	
Espazioa: Gimnasioa	
1go jarduera: Proposamena aurkezten	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 15 minutu
Materiala: Aloña panpina	
Deskribapena: Saioari hasiera emateko, denak borobilean eseri eta gure panpintxoak bere burua aurkeztu eta bere istoriotxoak kontatuko die ikasleei. Bertan, bera gorra dela azalduko die ikasleei, eta beraz, komunikatzeko zeinu hizkuntza erabiltzen duela azpimarratuz. Hori horrela, ikasleak haien keinu eta zeinuen ondorioz ezagutuko dituela ere azalduko die, eta horretarako, ondorengo bi saioak erabiliko dituela. Ondoren, haien laguna izan nahi duela esango die, baina horretarako, haien emozio eta sentimenduak zeintzuk diren jakitea gustatuko litzaiokeela azalduko die, berarentzako oso garrantzitsua baita denak pozik eta gustura sentitzea ekintza guztietan zehar eta ondoren. Gimnasioko txoko batean jarri eta bertatik dena behatuko duela esango die, eta norbait momentuko jarduerarekin gustura sentitzen ez bada, bere ondoan esertzeko aukera eskainiko die, ekintzetan inor deseroso sentitu ez dadin.	
2. jarduera: Musika interpretatzen	
Taldekatzeak: Banaka, binaka	Denbora: 10 minutu
Materiala: Musika mota ezberdina	
Deskribapena: Musika ezberdina jarriko zaie ikasleei, eta hauek, musikaren arabera dantzatu beharko dute, abesti bakoitzak sentiarazten diena adieraziz. Hasieran banaka arituko dira, ondoren binaka adierazi eta irudikatu beharko dute abesti bakoitzak sorrarazten dien emozioa.	
3. jarduera: Zu eta ni	
Taldekatzeak: Binaka	Denbora: 5 minutu
Materiala: -	
Deskribapena: Lehenengo, ikasle batek bere bikotekidearen mugimenduak imitatuko ditu. Mugimendu horiek geldoak eta sinpleak izango dira, gorputz adarretan zentratuz, bereziki. Ondoren, aurpegiko keinuak imitatzen hasiko dira, bakoitzak nahi dituen keinuak egingo ditu. Honakoa, bikotekide batek egingo du lehenengo, eta besteak ondoren. Behin haien gorputzeko mugimenduak ezagutzen hasita, emozioak interpretatzen hasiko dira (libreki erabakiko dituzte), gorputz eta aurpegi keinuekin, eta batak bestea imitatuko du.	
4. jarduera: Nola nago?	
Taldekatzeak: Banaka, ondoren 4ko taldeak sortu	Denbora: 5 minutu
Materiala: Aurpegien irudiak	
Deskribapena: Ikasle bakoitzari aurpegi baten irudia duen fitxatxo bat banatuko zaio, eta hau kopetan itsasteko eskatuko zaio, baina berak ezingo du irudi hori ikusi. Aurpegi bakoitzak emozio ezberdin bat adieraziko du, eta helburua, bere emozio berdina adierazten duen aurpegi batekin elkartzea izango da, elkarren artean hitz egin gabe eta hirugarren pertsona baten laguntzarik gabe, alegia, gorputz adierazpenaren bitartez eta aurpegiko keinuekin soilik komunikatuz.	
5. jarduera: Ezetz ikusi, baietz sentitu!	

Taldekatzeak: 4ko taldeak	Denbora: 5 minutu
Materiala: Zapiak	
Deskribapena: Ikasleek borobil bat osatuko dute, eta erdian, taldeko bat jarriko da. Honi, begiak estaltzeko zapi bat jarriko zaio, eta begiak estalita dituenean, gainontzeko ikasleek erdiko pertsonaren gorputza mugiarazi beharko dute, poliki eta minik eman gabe, errespetu osoz. Ikasle bakoitza minutu bat inguru egongo da borobilaren erdian, horrela, denek rol guztiak hartzeko aukera izan dezaten.	
6. jarduera: Erlaxatu gaitezen!	
Taldekatzeak: Binaka	Denbora: 7 minutu
Materiala: Koltxonetak eta musika lasaia	
Deskribapena: Taldekide bat koltxonetan etzango da, eta besteek, masajea emango diote bakoitza gorputzeko atal batean zentratuz (besoak, hankak, enborra, eskuak, oinak, aurpegia, ...). Garrantzia eman beharko diote kontaktuaren goxotasunari, kontaktu horren bitartez haien sentimenduen mezu bat igortzen saiatuko direlarik. Taldekide bakoitzak 3 minutuko masajea jasoko du.	
7. jarduera: Bukaerako hausnarketa	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 5 minutu
Deskribapena: Denak borobilean eseriko gara berriro ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloiñak ikasleei. Denok hitz egiten egongo gara tartetxo batez, Aloiñak galderak planteatuko dizkielarik haurrei haien hausnarketa aberastu nahian. Denon artean konpartituko dute nahi duten guztia, eta norbaitek Aloiñari zerbait banaka esan nahi badio ere, aukera izango du.	

BARRUTIK KANPORA

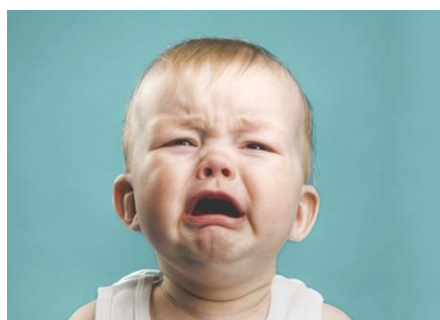
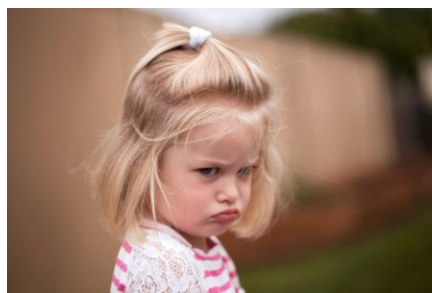
Maila: LH 1 eta 2	Saio zenbakia: 2
Saioaren helburua: Emozio ezberdinak interpretatze, adieraztea eta aztertzea, antzerkiaren bitartez, egoera emozional ezberdinez jabetzeko eta hauek azalertzeko gai izateko.	
Espazioa: Gimnasioa	
1go jarduera: Aurreko saioarekin lotura	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 5 minutu
Materiala: Aloña panpina	
Deskribapena: Borobilean eseri eta Aloña ikasleekin komunikatzen hasiko da, irakaslearen laguntzaz, aurreko saioan egindakoa birgogoratzeko asmoz, eta hortik abiatuta, 2. saio honi hasiera emanez loturak ezartzeko. Horrela ikasleak testuinguruan kokatuko dira berriz ere, eta saioarekin hastea errazagoa izango da, saioaren edukien ideia bat egin dezaketelako.	
2. jarduera: Ezetz asmatu!	
Taldekatzeak: 4ko taldeak	Denbora: 10 minutu
Materiala: Emozioen papertxoak	
Deskribapena: Ikasleak 4ko taldetan banatu eta talde bakoitzari emozio ezberdinen paperak emango zaizkie, taldekide bati papertxo bana, zehazki. Taldekide bakoitzak gainontzekoen aurrean tokatu zaion emozio horren antzezpena egin beharko du, eta besteek asmatu beharko dute. Horrela, taldekide guztiek haien emozioak antzeztu arte.	
3. jarduera: Antzeztu dezagun!	
Taldekatzeak: 4ko taldeak	Denbora: 20 minutu
Materiala: Emozioen papertxoak	
Deskribapena: Aurreko 4ko taldeak mantendu eta taldekide bakoitzaren emozioa kontuan hartuta, antzerkitxo bat prestatu beharko dute. Egoera hitzik gabekoa izango da, eta lau partaideen emozioen arteko loturak gorputz adierazpenaren bitartez soilik islatu ahalko dituzte. Antzerkitxoa prestatzeko tartetxo bat izango dute eta ondoren, gelakide guztien aurrean antzeztuko dute. Antzerkitxoak minutu bat iraungo du gehienez, motza eta sinplea izango da.	
4. jarduera: Erlaxazio gidatua	
Taldekatzeak: Banaka	Denbora: 7 minutu
Materiala: Musika lasaia eta koltxonetak	
Deskribapena: Musika lasaia jarri eta Aloña panpinak irakaslearen laguntzaz erlaxazio unea gidatuko du. Aloña mutua denez, irakasleari keinuak egin, eta honek altuan egin beharrekoa esango du ikasleek begiak itxita izango dituztenez, egin beharrekoa zer den jakin dezaten. Horrela, ikasleak haien gorputz adar eta atal ezberdinak erlaxatzen joango dira, gorputzaren erlaxazio eta lasaitze orokorra lortu arte.	
5. jarduera: Bukaerako hausnarketa	
Taldekatzeak: Talde handian	Denbora: 5 minutu
Materiala: -	
Deskribapena: Deskribapena: Denak borobilean eseriko gara berriz ere, eta saioa gustatu zaien edo ez galdetuko die Aloñak ikasleei. Denok hitz egiten egongo gara tartetxo batez, Aloñak galderak planteatuko dizkielarik haurrei haien hausnarketa aberastu nahian. Denon artean konpartituko dute nahi duten guztia, eta norbaitek Aloñari zerbait banaka esan nahi badio ere, aukera izango du.	

3. eranskina. Ebaluazio galdetegia













Taldea: Beltza / Laranja

ATENTZIO EMOZIONALA

1. Nola sentitzen dira haur hauek? Triste, pozik, haserre, harrituta (Q1)



2. Borobildu aurpegiak:




















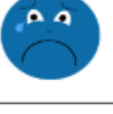



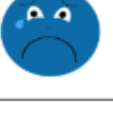




Gauza politak pentsatzen ditut horrela nagoenean (Q5)				
Gauza tristeak pentsatzen ditut horrela nagoenean (Q5)				
Gauza itsusiak pentsatzen ditut horrela nagoenean (Q5)				

3. Markatu X batekin: INOIZ EZ / GUTXITAN / BATZUETAN / IA-BETI / BETI

	INOIZ EZ	GUTXITAN	BATZUETAN	IA- BETI	BETI
Normalean kezkatuta sentitzen naiz sentitzen dudanagatik (Q2)					
Triste nagoenean denbora asko egoten naiz pentsatzen zergatik nagoen horrela (Q3)					
Pozik nagoenean denbora asko egoten naiz pentsatzen zergatik nagoen horrela (Q3)					
Haserre nagoenean denbora asko egoten naiz pentsatzen zergatik nagoen horrela (Q3)					
Harrituta nagoenean denbora asko egoten naiz pentsatzen zergatik nagoen horrela (Q3)					
Nire aldarteari adi egotea merezi du (Q4)					
Nire aldarlean pentsatzen dut, uneoro (Q6)					
Nire sentimenduetan pentsatzen dut (Q7)					
Nola sentitzen naizen jakin nahi dut beti (Q8)					

ZEHAZTASUN EMOZIONALA

1. Borobildu aurpegiak:

Pozik nagoenean horrela nago (Q9)				
Harrituta nagoenean horrela nago (Q9)				
Triste nagoenean horrela nago (Q9)				
Haserre nagoenean horrela nago (Q9)				
Nire lagunekin horrela egoten naiz (Q12)				
Nire lagunak ez direnekin horrela egoten naiz (Q12)				
Gehienetan horrela egoten naiz (Q13)				

2. Aukeratu X batekin: INOIZ EZ / GUTXITAN / BATZUETAN / IA-BETI / BETI

	INOIZ EZ	GUTXITAN	BATZUETAN	IA-BETI	BETI
Triste nagoenean negar egiten dut (Q10)					
Pozik nagoenean irribarretsu nago (Q10)					
Lagun batekin haserretzen naizenean nola sentitzen naizen esaten dut (Q14)					
Lagun batekin gustura nagoenean nola sentitzen naizen esaten dut (Q14)					
Triste nagoenean triste nagoela esaten dut (Q15)					
Pozik nagoenean pozik nagoela esaten dut (Q15)					
Haserre nagoenean haserre nagoela esaten dut (Q15)					
Nola sentitzen naizen ulertzen dut (Q16)					

4. eranskina. Behaketa taula

BEHAKETA TAULA		
Data:	Saio zenbakia:	Taldea:
JARRERAK (parte hartzea, motibazioa, ...)		
GERTAERA ADIERAZGARRIAK. Curriculum ezkutua	<ul style="list-style-type: none"> - Genero harremanak (sexismoa): - Autoritatea / menpekotasuna: - Pozak / emozioak: - Lankidetzeta / kooperazioa: 	
OHARRAK		
HOBETZEKOAK		