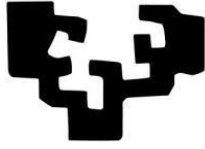


eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

**EMOZIOEN GARRANTZIA LEHEN
HEZKUNTZAKO GORPUTZ HEZKUNTZAKO
SAIOETAN**

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Ane Amundarain Gojenola

ZUZENDARIA: Arantza Fernandez Zabala

2020

LABURPENA

Gradu Amaierako Lan honen helburua, nagusiki, Lehen Hezkuntzako ikasleentzat Gorputz Hezkuntzak duen garrantzia aztertzea izan da. Aztertutako lagina, Orozko Harana HLHI-ko Lehen Hezkuntzako 8 eta 12 urte bitarteko 77 ikaslekoa izan da. Denak bigarren zikloko ikasleak dira eta horietatik, 24 (%31,17) 4.mailakoak, 35 (%45,45) 5.mailakoak eta 18 (%23,38) 6.mailakoak, horien artean 33 (%42,86) neska eta 44 (%57,14) mutil dira. Ikerlan hau aurrera eramateko ad hoc sortutako eta 10 galderaz osatutako inkesta bat erabili da. Honen bidez ikasleentzat Gorputz Hezkuntzak duen garrantzia jaso da. Lortutako datuek, erakusten dute hezkuntza fiskoa oso garrantzitsua dela eta gainera bertan sentitzen dituzten emozioak gehien bat positiboak direla. Honekin batera, aurkezten diren hobekuntza proposamenen artean, Lehen Hezkuntzako lehenengo zein bigarren zikloko ikasleentzat zuzendutako jarduera batzuk aurkezten dira, garapen integrala sustatzeko. Zehazki, emozioak lantzeko 3 proposamen aurkezten dira, sinpleak baina eraginkorrak, ikasle talde bakoitzarentzat egokituak izan behar direnak.

Hitz gakoak: Hezkuntza emozionala, Gorputz Hezkuntza, garapen integrala, Lehen Hezkuntza, usteak.

RESUMEN

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado ha sido, principalmente, analizar la importancia de la Educación Física para los alumnos de Primaria. La muestra analizada ha sido de 77 alumnos de entre 8 y 12 años de Educación Primaria del CEIP Valle de Orozko. Todos son estudiantes de segundo ciclo, de los cuales 24 (31,17%) son de 4º curso, 35 (45,45%) de 5º curso y 18 (23,38%) de 6º curso, entre los que 33 (42,86%) son chicas y 44 (57,14%) son niños. Para llevar a cabo este estudio se ha utilizado una encuesta creada ad hoc con 10 preguntas. A través de la misma se recoge la importancia de la Educación Física para el alumnado. Los datos obtenidos demuestran que la educación física es muy importante y que además las emociones que sienten en ella son mayoritariamente positivas. Junto a esto, entre las propuestas de mejora que se presentan, se presentan una serie de actividades dirigidas tanto al alumnado de primer como segundo ciclo de Primaria, para promover el desarrollo integral. En concreto, se presentan 3 propuestas para trabajar las emociones, sencillas pero eficaces, que deben ser adaptadas para cada grupo de alumnos.

Palabras clave: Educación emocional, Educación Física, desarrollo integral, Educación Primaria, creencias.

ABSTRACT

The objective of this End of Grade Project is, mainly, to analyze the importance of Physical Education for Primary students. The sample that has been analyzed 77 students between 8 and 12 years old from Primary Education at CEIP Valle de Orozko. All the participants are from second cycle, of which 24 (31.17%) are in the 4th grade, 35 (45.45%) in the 5th grade and 18 (23.38%) in the 6th grade, among which 33 (42.86%) are girls and 44 (57.14%) are boys. This study has been a questionnaire carried out using an ad hoc survey of 10 questions. Through it, the importance of Physical Education for the students is reflected. The data obtained show that physical education is very important and that the emotions felt in it are mostly positive. Along with this, among the presented proposals for improvement, series of activities aimed at both the first and second cycle of Primary School students are presented, in order to promote integral development. Specifically, three proposals are presented for working on emotions, simple but effective, which must be adapted for each group of students.

Key words: Emotional Education, Physical Education, integral development, Primary Education, beliefs.

AURKIBIDEA

1. MARKO TEORIKOA.....	5
1.1. GORPUTZ HEZKUNTZAREN PAPERA GAUR EGUN	5
1.2. HEZKUNTZA EMOZIONALA.....	7
1.1.1. EMOZIOEN KONTZEPTUALIZAZIOA.....	9
1.1.2. EMOZIOEN SAILKAPENA ETA GORPUTZ-EZAUGARRIAK.....	12
1.1.2.1. EMOZIOEN SAILKAPENA	12
1.1.2.2. EMOZIOEN GORPUTZ-EZAUGARRIAK.....	14
1.1.3. ADIMEN EMOZIONALA.....	15
1.1. 4. KONPETENTZIA EMOZIONALAK.....	17
1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA	19
2. ERREGULAZIO EMOZIONALA.....	20
3. AUTONOMIA EMOZIONALA.....	21
4. GAITASUN EMOZIONALA.....	23
5. BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK	24
1.1.5. GARAPEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN.....	25
2. LANAREN JUSTIFIKAZIOA	27
3. HELBURUAK ETA HIPOTESIAK.....	28
4. METODOA.....	29
4.1. LAGINA	29
4.2. GALDESORTA.....	29
4.3. PROZEDURA.....	29
5. EMAITZAK	30
6. ONDORIOAK.....	37
7. HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK.....	39
ERREFERENTZIAK.....	42
ERANSKINAK.....	46
I.ERANSKINA: GORPUTZ HEZKUNTZAREN GARRANTZIAREN GALDETEGIA..	46

1. MARKO TEORIKOA

Une historiko bakoitzean, gizabanakoaren hezkuntza testuinguru sozial eta kulturalaren arabera gertatzen da. Horrela, gizabanakoa ez ezik, hezkuntzaren zentzua bera ere testuinguru soziokulturalean txertatu behar da, eta kontuan hartu behar da norbanakoaren eta gizartearen eta kulturaren arteko harremanetan ezartzen den dinamika. Jarraian, gaur egun Gorputz Hezkuntzak gizartean eta hezkuntzan duen garrantzia eta erabilpena aztertuko da. Lehenik eta behin, gaur egun Gorputz Hezkuntzak bai gizartean bai hezkuntzan jokatzeko duen papera aztertuko da. Ondoren hezkuntza emozionalaren nondik norakoak aztertzen dira eta hau ulertzeko beharrezkoak diren kontzeptuetan sakontzen da. Hemendik aurrera G.H laburdura erabiliko da Gorputz Hezkuntzari erreferentzia egiteko.

1.1. GORPUTZ HEZKUNTZAREN PAPER A GAUR EGUN

Azken hamarkadetan, egoneko bizitzaren eta obesitatearen gorakada handia gertatu da Europar Batasuneko biztanleen artean (Martínez, Villarino, García, Calle, eta Marrodán, 2013). Gainera, azken urteetan egindako azterlanek agerian uzten dute nabarmen okertu dela eskola-adineko eta helduaroko jardura fisikoa sustatzearen kalitatea. Horren ondorioz, ariketa fisikoa sustatzea osasun eta hezkuntza-politiken lehentasunezko helburuetako bat bihurtu da, Haurren Obesitateari buruzko 2014-2020 Ekintza Planak erakusten duen bezala (European Union, 2014).

Espanian, haurren obesitateari buruzko azterlanak nahiko berriak eta ez oso ugariak diren arren, bat datoz garrantzi handiko osasun publikoko arazo baten aurrean daudela adieraztean (Colomer eta Grupo PrevInfad, 2005; Martínez et al., 2013). Ildo beretik, Europar Batasuneko osasun-egoerari buruzko txostenaren emaitzen arabera (OCDE, 2017), Espainia da helduen artean jardura fisikoaren praktika-indize txikiena duen herrialdeetako bat.

Baina ariketa fisikoak eskola-adinetan duen garrantzia ez da soilik osasunari lotutako alderdietan zentratzen. Ikasleen ikaskuntza hobetzearekin lotutako azken ikerketek motibazioa, arreta eta ikaskuntza esanguratsu eta funtzionalen eraikuntza bezalako alderdiak azpimarratzen dituzte (García, 2017; Ramirez, Vinaccia, eta Suárez, 2004).

Horren guztiaren ondorioz, azken urteotan adituen ahotsak sortu dira, derrigorrezko etapa osoan G.H-ren ordu-kopurua handitzea justifikatzen eta eskatzen dutenak. COLEF Kontseiluak berak, Espainian kalitatezko hezkuntza baterako duen proiektuan (Aznar et al, 2017), ezartzen du astean gutxienez hiru orduko eskola-karga izan behar duela G.H-k, ikasle guztien gorputzeko gaitasunean eta osasunean hobekuntzak lortzeko, bai eta haurren eta nerabeen errendimendu akademikoa eta kognitiboa hobetzen laguntzeko ere.

Hala ere, horrek garrantzi handiko gai batzuen aurrean jartzen da Gorputz Hezkuntza: kantitatea edo kalitatea?; zein izan behar da G.H-n eskola-orduen igoeraren azken helburua? ikasleen ariketa fisikoa handitzea, ikasleen errendimendu akademikoa hobetzea, ikasle autonomoen eta gaituen prestakuntza? (Heras-Bernardino, Pérez-Pueyo, Hortiguela-Alcala, eta Casado-Berrocal, 2019).

2017ko maiatzaren 9an El Mundo egunkarian, Espainiako Hezkuntza Ministerioak astean ordubete gehiago jarri zuen Gorputz Hezkuntza bere eskumeneko lurraldeetako Lehen Hezkuntzako ikastetxeetan, Ceutan eta Melillan, hain zuzen ere, eta autonomia erkidegoei dei egin zien. Orain, astean bi ordu (edo 45 minutuko bi saio) jasotzen dituzte haurrek eta Jaurlaritzaren asmoa astean hiru ordu edo 45 minutuko lau saio egitea da. Lehen Hezkuntzako ikasturteetan ariketa fisikoari protagonismo handiagoa ematea da asmoa, baina azken helburua Bigarren Hezkuntzara ere zabaltzea da. Ministerioak autonomia erkidegoetako gobernuei eskatuko die, haiek erabakitzen baitute zer ordu ematen diren irakasgai bakoitzean, beren ordutegia zabal dezatela, OCDEren arabera, ikasleak fisikoki hobetzeaz gain, emaitza akademiko hobeak lortzea eta bizitzan zoriotsuagoak izatea eragiten dien arlo batean.

Lehen esan bezala, gaur egun gizartea osasunarekiko kezagarria den errealitate batean aurrean dago, ez herritarrengan oro har gertatzen diren arrazoiengandik, baizik eta eskola-adineko haurrek ohiturak aldatzen ari direlako, jarduera ez-osasuntsuetara eta jarduera sedentarioetara. Espainian, haurren obesitate portzentaiak hauek dira: mutilen %19-ak eta nesken %17-ak obesitatea pairatzen dute eta bakarrik ikasleen %40ak kirola egiten du (OCDE, 2017).

Datu hauei erreparatuz, Gorputz Hezkuntzako irakasleek erronka bat dute, osasuna hobetzeko G.H-a tresna dela diote baina ez da osasunarentzat tresna bakarra, paradigma hori hanka motz geratzen da, beraz, heziketaren paradigma sortu behar da. PSOE- G.H-ri garrantzia eta indar gehiago eman behar zaiolaren alde dago, kalitatea eta kantitatea igo, astean ordu bat gehiago eman diote eta legean txertatu dute. Hauxe aprobeztatu behar da, legearen eskutik indarra eta laguntza eskaintzen duelako baina beti ahaztu gabe, ondo egiten badugu kalitatea igoko dela baina bestela ez. Beraz, zer da kalitatezko G.H? Lehenik eta behin motrizitatea, mugimenduaren garrantzia ulertu behar da eta helburuak osasuna eta heziketa izan behar dira, heziketari lehentasuna emanaz. Heziketaren paradigmak osasunaren paradigma gainditu behar du.

Lehen, GH-k abilezia fisikoak bikaintzea eta trebetasun fisikoak garatzea zuen xede. Orain aldiz, helburuak beste batzuk dira (Heziberri, 2020): 1) motrizitatearen garapena, 2) kultura motorra eta 3) garapen integralean aportatzea. Lehenengo bi helburuak Gorputz Hezkuntzako geletan lantzea ezinbestekoa da, irakasgai horretan lantzen direlako eta beraz, espezifikoa dira eta hirugarrena aldiz, beste irakasgaietan zeharka lantzen da, transbertsala delako. Gorputz Hezkuntzak ikasleen garapen integralean bermatu behar du eta horretarako lau arlo hauek landu behar ditu: arlo kognitiboa (pentsatzea, aldaerak/arauak sortu, estrategiak, arauak barneratu), arlo soziala (kooperazioa, lankidetzak, talde lana), arlo emozionala (parte-hartzea, autonomia, konfiantza) eta arlo motor/fisikoa (trebetasun fisikoak: abiadura, erresistentzia, indarra eta malgutasuna; trebetasun motorrak: oreka, espazio eta denbora pertzepzioa, koordinazioa eta gorputz eskema).

1.2. HEZKUNTZA EMOZIONALA

Mende honetako haur eta nerabea, XXI. mendeko gizartean murgilduta dago, bizi-eritmo frenetikoa eta kontsumismo neurrigabea ditu ezaugarri. Gizarte honetan, balioak zalantzan daude, eta emozioen kudeaketa egokia oinarritzko premiazat jotzen da.

Mende honetako ikasleek irudiaren mundutik jaiotako zapping moduko adimena dute eta mezu labur, eten eta elkarri lotuak dituzte ezaugarri. Ulermenerako gaitasun handiagoa dute sentituz edo intuituz, arrazoituz edo aztertuz baino. Ikonosferaren (irudiaren mundua) balioetan murgildu dira, erantzun hunkigarrietara jotzen dute (atsegin dut/ez zait gustatzen), berehalakotasunera (ikus-entzunezko kulturak ezinegonean hezten du) eta dinamismoarekiko eta bat-bateko plazerarekiko gustura bizi dira (Pellicer, 2011). Berezitasun horiek premia jakin batzuk sortzen dituzte ikasleengan, hala nola jarraian adierazten direnak (Bisquerra, 2003):

- Seguru sentitzea.
- Erronka bat dakarten helburuak ezartzea (askotarikoak eta soseguz).
- Bakarra, berezia, errepikaezina, desberdina sentitzea.
- Zerbaiten parte sentitzea (lagunak, familia, zentroa).
- Hazkunde pertsonal jarraitu baten pertzepzioa izatea.

Hautzaroa, aldaketa eta hazkunde pertsonal handiko unea da, eta horrek justifikatu egiten du une hori egokia izatea heziketa emozionala praktikatzeko eta horretaz jabetzeko. Gainera, garapen kognitibo handiena gertatzen den unea da.

Maila emozionalean, haien egoera afektiboaz eta horien eraginaz jabetzen dira. Besteen emozioen ulermena garatzen da empatia-gaitasunean egindako aurrerapenengatik, eta konfiantza handiagoa ematen da gogo-aldarte modulatze gaitasunean. Era berean, antibalantzia emozional handia ikusten da, aldarte aldakorren bidez energia afektibo handi baten inbasioa aurkezten dena, baita bideratu, orientatu eta menderatu beharreko sentimenduak ere (Pellicer, 2011).

Hurrengo ataletan, lehenik eta behin autore desberdinek emozio terminoa zer den definitzen dute, ondoren emozioa zer den zehaztuta haren elementuak aztertzen dira eta azkenik, hezkuntza emozionalak lantzen dituen kompetentzia emozionalak azaltzen dira.

1.1.1. EMOZIOEN KONTZEPTUALIZAZIOA

Emozioek nola sentitzen garen eta zein bide hartu behar dugunari buruzko informazioa ematen digute. Emozio guztiak dira baliagarriak, norabide eta zentzu bat ematen digutelako. Emozioak ez dira ez onak ez txarrak, besterik gabe dira. Desiratu gabe edo bilatu gabe agertzen dira, eta, beraz, ez gara horiek sentitzeko arduradunak (Conangla, 2004).

Emozioaren kontzeptua, Bisquerraren urratsei jarraituz (2002), latinezko moveré (muevo) hitzetik dator, "e" aurrizkiarekin, zeinak kanporantz mugitzea, gugandik ateratzea (ex-movere) adierazten baitu. Bitxia bada ere, motibazioak latinezko erro bera du.

Ezer baino lehen, emozioaren definizio desberdinen aipamen labur bat eskeiniko da. Oxford English Dictionaryk (2012) honela definitzen du emozioa: "*Gogoaren asaldura edo asaldura; pasioa; edozein egoera mental kementsu edo asaldatua*".

Bestalde, La RAE (-Real Academia Española) Hiztegiak (2012) honela definitzen du: *gogoaren alterazio bizi eta iragankorra, atsegina edo nekagarria, nolabaiteko hunkipen somatikoarekin batera doana. Gertatzen ari den zerbaitetan parte hartzeko interesa*.

Cagigalen arabera (1999), emozioek baldintzatzen dute nola bizi ditugun bakoitzak gure eguneroko bizitza osatzen duten egoerak. Izaki sentikor gisa konfiguratuta gaude, kanpotik iristen zaizkigun estimulu desberdinen aurrean modu ezberdinean erreakzionatzen baitugu.

Golemanek (1996) honela deskribatzen du: "*Emozio terminoa sentimendu bati eta pentsamenduei, egoera biologikoei, egoera psikologikoei eta horiek ezaugarritzen dituzten ekintzarako joera motorrei dagokie*".

Castañer eta Camerino (2004): "*emozioak gure bizipenen inguruabar eta gertaera esanguratsuei emandako erantzun pertsonalak dira*".

Emozioa funtsezkoa da Damasioren teorian (1996), erabakiak hartzerakoan orduan, horrek pertsoneri beren eguneroko bizitzan eragiten dien zerbait da, eta gizabanako bakoitzak etengabe egiten duena.

Ikusi den moduan, nahiz eta emozioa hainbat modutan definitu eta azaldu daitekeen, oro har, autore asko Bisquerraren definizioarekin (2000) ados daude: *"Organismoaren egoera konplexu bat, asaldura edo asaldura batek ezaugarritzen duena, eta erantzun antolatu baten aurretik jartzen duena. Emozioak kanpoko eta barruko gertakari baten erantzun gisa sortzen dira normalean. "*

Emozioa, Bisquerrarekin (2002) jarraituz, kontzeptu multidimentsional bat da, askotariko egoerei erreferentzia egiten diena, horietako asko gainjarrita, baina eduki ezberdinekin.

Emozio bati jarraitzen dion prozesua hurrengoa da; lehenik gertaera bat ematen da, barnekoa (pentsamendu bat, oroitzapen bat, etab.) edo kanpokoia izan daitekeena. Jarraian, zentzumenezko informazioak garunaren zentro emozionaletara iristen dira eta neokortexak interpretatzen duen erantzun neurofisiologikoa sortzen da (Bisquerra, 2003).

Emozioa baloratzeko orduan, bi fase ikusten dira: lehenengoa lehen mailako balorazioa da, gertaera hori lortu nahi denaren aldekoa edo kontrakoa den kontuan hartuta; ondoren, bigarren mailako ebaluazio bat ematen da, eta, bertan, egoerari aurre egiteko baldintza pertsonalak kalkulatzeko dira.

Kontzeptu honetan kontuan hartu beharreko beste alderdi bat dituen osagaiak da. Bisquerraren arabera (2003), emozioa hiru osagai osatzen dute: neurofisiologikoak, konduktualak eta kognitiboak. 1) Osagai neurofisiologikoa nahigabeko erantzun batzuen bidez agertzen da, gizabanakoak kontrolatu ezin dituenak, hala nola: takikardia, izerdia, hipertentsioa, muskulu-tonua, ahoko lehortasuna, etab. 2) Jokabide-osagaia gizabanako bakoitzaren portaerarekin lotuta dago, eta behaketa baten bidez emozio mota ondoriozta dezakegu. Aurpegiko adierazpenek, hitzik gabeko hizkuntzak, ahotsaren tonuak, erritmoaren mugimenduek gizabanakoaren egoera emozionalaren seinaleak ematen dituzte. Hori guztia entrenatu daiteke zure egoera emozionala disimulatu ahal izateko. Bisquerraren arabera (2003), "Adierazpen emozionala arautzen ikastea heldutasunaren eta orekaren adierazletzat hartzen da, eta pertsonen arteko harremanetan eragin positiboak ditu". 3) Bisquerrak osagai kognitiboak sentimendu terminoarekin lotzen duen heinean. Berak dioenez, lehen osagaia eta osagai kognitiboa bereizteko, emozio hitza gorputz egoerarekin lotzen dugu, eta sentimendu terminoa sentsazio kontzientearekin lotzen dugu.

Emozioez ari garenean beraz, ez da erraza definizio bakar bat zehaztea. Zaila da muga batzuk ezartzea eta emozioak zer diren eta nola sortzen diren zehaztea, nahiz eta ia egile guztiek ezaugarri komun batzuk aipatzen dituzten. Hainbat osagai, esperientzia subjektiboa, adierazpen komunikatiboa eta aldaketa psikologikoak dituzten prozesu mentalak direla argudiatzen dute (Pellicer, 2011).

Emozioaren berezko definizioaz gain, ohikoa da batzuetan emozio kontzeptuaren sinonimo gisa erabiltzen diren terminoak aurkitzea. Horietako batzuk emozioaren kontzeptuarekin lotu ohi dira: gogo-aldarteak, sentimenduak, afektuak, umorea eta grinak (Ruano, 2004). Horregatik, terminoak era egokienean eta zorroztasun handienarekin erabili behar dira. Sentimenduak modu emozionalean erantzun beharreko zenbait xedapen dira, emozio batetik sortzen dira eta iraupenaren arabera bereizten dira. Informazio integratuko bloke gisa aurkezten dira; hau da, aurreko esperientzien datuen sintesi gisa, emozioak ez bezala, modu oldarkorren aurkezten baitira, ingurunera egokitzeke erreakzio automatiko gisa (Segura, 2007).

Gogo-aldarteak jarrera bat dira, egoteko modu bat. Egonkorak izan ohi dira, baina denboran luzatuak; iraupen mugagabea izaten dute, norberaren balorazioen arabera (Bisquerra, 2000), eta ordu gutxi batzuek edo egun batzuek luza daiteke, depresioa kasu. Emozioa, sentimendua eta gogo-aldartea elkarri lotutako hiru kontzeptu dira, eta bereizi egiten dira: alde batetik, agertzen diren intentsitateagatik, eta, bestetik, duten iraupenagatik.

Taula 1. Emozio eta gogo-aldartearen arteko desberdintasunak, iraupen eta intentsitatearen arabera (Bisquerra, 2000).

EMOZIOAK	GOGO-ALDARTEAK
Intentsitate gehiago (+) Iraupen gutxiago (-)	Intentsitate gutxiago (-) Iraupen gehiago (+)

1.1.2. EMOZIOEN SAILKAPENA ETA GORPUTZ-EZAUGARRIAK

1.1.2.1. EMOZIOEN SAILKAPENA

Emozioak positiboetan, negatiboetan, anbiguoetan eta estetikoetan banatzen dituen sailkapena da Bisquerraren proposamena (2000). Banaketa horrek ez du adierazten emozio batzuk onak eta beste batzuk txarrak direnik; guztiak dira beharrezkoak eta ezinbestekoak, testuinguruaren hasieran esan bezala, emozioak ezin baitira aukeratu, berez sortzen baitira.

Taula 2. Emozioen sailkapena (Bisquerra, 2000).

1. Emozio positiboak:

- A. Poza. Berotasuna, euforia, kitzikapena, poza, gozamena, dibertsioa, plazerra, ikara, esker ona, gogobetetasuna, gutizia, estasia, lasaitasuna, alaitasuna.
- B. Umorean eragiten du: irribarrea, barrea.
- C. Maitasuna. Maitasuna, maitasuna, samurtasuna, sinpatia, enpatia, onarpena, adeitasuna, konfiantza, adeitasuna, kidetasuna, errespetua, debozioa, adorazioa, gurtza, maitemintzea, agape, esker ona.
- D. Zoriontasuna. Poza, lasaitasuna, barne bakea, zoriona, atsegina, gogobetetasuna, ongizatea.

2. Emozio negatiboak:

- A. Haserrea. Amorrua, herra, gorrotoa, amorrua, sumindura, tentsioa, kitzikapena, asaldura, garraztasuna, animoa, adoretasuna, suminkortasuna, etsaitasuna, indarkeria, haserrea, jelsia, bekaizkeria, ezintasuna.
- B. Beldurra.- beldurra, izua, sustoa, fobia.
- C. Ansiedade.- Angustia, etsipena, egonezina, estresa, kezka, irrika, ezinegona, atsekabea, urduritasuna.
- D. Tristetetasuna.- depresioa, frustrazioa, etsipena, fikzioa, pena, mina, pentsatzea, atsekabea, ezkortasuna, malenkonia, autokonpasioa, bakardadea, etsipena, gogorik eza, morriña, abaildura, atsekabea, kezka.
- E. Lotsagarritasuna.- erruduntasuna, lotsa, segurtasunik eza, bestearengan lotsa, mesfidantza, gorritasuna, gorritasuna, egiantza.
- F. Abertsioa.- etsaitasuna, mespretxua, garraztasuna, animoa, antipatia, erresumina, arbuioa, errezelo, nazka.

Grafikoaren konbinazioak koloreen arabera banatuta daude. Emozioaren intentsitatea handitu egiten da kanpotik barrurantz, "Petaluetan" kokatuz gero. Aitzitik, grafikoak zeharkatzen dituen zirkunferentziei erreparatzen bada, emozio baten kontrako aldean aurkakoa dagoela ikusten dela.

1.1.2.2. EMOZIOEN GORPUTZ-EZAUGARRIAK

Gure gorputzean sentitzen ditugun emozio guztiek gorputz-ezaugarri batzuk dituzte, eta horiek bakarrik eta ezagutzeko modukoak dira. Horregatik, esanguratsuenak ezagutu eta identifikatu behar dira:

Taula. 3. Emozioen gorputz-ezaugarriak (Ruano, 2004).

EMOZIOAK	GORPUTZ-EZAUGARRIAK
POZA	<ul style="list-style-type: none"> - Masailak altxatzea -Zimurrak azalean, beheko parpaduaren azpian - Hortzak erakuts daitezke edo ez, batez ere goikoak. - Burua atzera botatzen da. - Sorbaldak behera -Barre-algaran inspirazio laburra eta espirazio luzea.
SORPRESA	<ul style="list-style-type: none"> - Bekainak altxatzea. - Bekainen azpian larruazala luzatzea. - Betazal irekiak. - Burua atzera bota.
BELDURRA	<ul style="list-style-type: none"> - Ezpainak tentsioan, ertzak atzeratuta eta ahoa irekita. - Arnasa bizkortzen da edo arnasa hartzea kostatzen zaizu. - Aurpegia zurbil dago. - Muskulu-zurruntasuna. - Begiak zabal-zabalik eta begi-niniak zabal-zabal. - Oihuak edo garrasiak egiten ditugu, edo ahotsa goratzen dugu.
TRISTURA	<ul style="list-style-type: none"> - Ezpainen ertzaren jaitsiera. - Burua beherantz makurtuta.

	<ul style="list-style-type: none"> - Sorbaldak okertuta, bularra uzkurtuta. - Ahotsaren tonu monotonoa, bolumen baxukoa. - Negar edo hasperen.
LOTSA	<ul style="list-style-type: none"> - Begirada jaisten dugu, ikusizko kontaktua galduz. - Aurpegia ezkututzen dugu, baita estali ere. - Gorritzea edo gorritzea presente egon daiteke.
HASERREA, AMORRUA	<ul style="list-style-type: none"> - Bekainak baxuak, uzkurtuak eta posizio zeharrear. - Beheko betazal tirabiratsua. - Ahoa irekitzen da eta hortzak erakusten dira, estutuz. - Begirada finkoa. - Sorbaldak goratuta eta aurrerantz. - Arnasketa bizia.

Emozio bakoitzak gorputz-keinu batzuk ditu, eta horien bidez bereiz ditzakegu. Laburpen-koadro honetan, bakoitzaren ezaugarri bereizgarrienak jasotzen dira.

1.1.3. ADIMEN EMOZIONALA

Azken hamarkadan emozioen erregulazioari eta maneiuari buruzko ikerketak interes handia izan du. Bikaintasun hori, hein handi batean, adimen emozionala -IE- izeneko kontzeptu berri bat sortzearen ondorioa izan da (Mayer eta Salovey, 1993, 1997; Salovey eta Mayer, 1990). Formalki, termino hau honela definitu da: "Adimen sozialaren zati bat, gure eta besteen emozioak kontrolatzeko, haien artean bereizteko eta informazio hori gure pentsamendua eta jokabideak gidatzeko erabiltzeko gaitasuna barne hartzen duena" (Salovey eta Mayer, 1990). Definizio honetan ikus daitekeenez, emozionalki adimentsua den pertsona da bere emozioak eta besteenak hautemateko, bereganatzeko, ulertzeko eta erregulatzeko gaitasuna duena (Mayer eta Salovey, 1997).

Horrekin bat, gaur egun, hezkuntza emozionalaren gaia puri-purian dago, telebistako programa berriak eta lotutako hitzaldi ugari bistaratzean ikus daitekeen bezala (Diekstra, 2013). Gaur egun, jakina da gizabanako bat erabat garatuta eta gizartean integratuta egoteko norberak bere nortasunaren alderdi eta dimentsio guztiak bultzatu behar dituela, bai kognitiboak, bai psikologikoak eta emozionalak (Martínez, 2009). Hezkuntzak joera hori jaso nahi du, eta askotan, sentimenduak, afektibitatea

eta gizarte-gaitasuna bezalako alderdi emozionalak ez dira kontuan hartzen, hain ahaztuta baitzeuden beste garai batzuetan, gazteak ekonomiarako eta lan-merkatuarentzat prestatzea baitzen garrantzitsua (Diekstra, 2013), baina orain gutxinaka gizartean murgiltzen hasi den gaitetako bat bihurtu da.

Gaur egun, alderdi afektibo-sozial horiek G.H-ko curriculumean sartu dira, pedagogia konduktista eta kognitibistaren eraginari eta berriki egindako azterlanei esker. Azterlan horiek argi eta garbi adierazten dute hezkuntza emozionala eta ikasleen arteko harremanak erabakigarriak direla sozializazioa, gaitasun sozialak eskuratzea, errendimendu akademikoa eta, azken batean, ongizate pertsonala eta soziala garatzeko (Calero eta Espada, 2005).

Baina nola iritsi gara ikuskera honetara? Noiz sortzen da pertsonaren "barnealdearekiko" kezka hori?

Bisquerrak (2000) dioten bezala, kontrola eta errealizazio pertsonala lortzeko ahalegina antzinetatik gehien lortu nahi den helburuetako bat da. Antzinako Grezian agertzen da Delfosko tenpluan inskribatutako lelo sokratikoa, ongizatea hobetzeko autoezagutza, autonomia eta garapen pertsonala bultzatu nahi zituena. Platonen garaian ere, Sophorsine hitzaren erabilerarekin, erromatar kulturaren eta izaera hitzarekin lehen kristauen artean, norberaren emozioak eta grinak menderatzeko beharrez hitz egiten zen, ez emozioen ezabapena, baizik eta erabateko zoriontasuna lortzeko oreka emozionala bilatuz. Mendeak dira budismoak meditazioaren eta kontenplazioaren teknika garatzen duela, nor bere burua hobeto ezagutzeko eta gorputza zein adimena adimenez erabiltzeko (Ricard, 2012).

Hala ere, 90eko hamarkadara arte, hezkuntza emozionalari ez zaio benetan merezi duen garrantzia ematen hasi. Gorakada horretan eragin nabarmena izan zuen Golemanen (1996) "Inteligentzia Emozionala" liburuak. Liburu horrek gogora ekarri zuen adimen emozionalaren garapena ezinbestekoa dela erabat bizitzeko. Esan daiteke, autore hori izan zela, lehen aldiz, emozionalki ez garatzearen ondorio larriak xehetasunez aztertu zituen aitzindaria. Hari esker, egungo gizarteak duen eta aurkeztu duen analfabetismo emozional handiaz jabetu ahal izan dira, eta "inkultura emozionala gero eta gehiago pairatzen duen mundu batean" elkarrekin bizitzeko akatsaz hausnartu da (Goleman, 1996).

Golemanen arabera (1996), adimen emozionala norberaren eta besteen sentimenduak ezagutzeko gaitasuna da, baita sentimendu horiek modu egokian kudeatzeko behar den ezagutza ere, bizitza zoriontsuagoa izateko. Horrela,

Golemanek Gardnerren adimen anitzen teoria (1983) eta Mayer eta Saloveyren (1993) jatorrizko lanak kontuan izan zituen bere lana sortzeko.

Gardnerrek adimen anitzei buruzko bere lanen barruan, 1983ean, adimenaren bi alderdiri buruz hitz egin zuen, hezkuntza emozionalarekin lotura zuzena dutenak. Hauek dira: adimen intrapertsonala, hau da, pertsona barruko adimena, pertsona bakoitzaren barne-bizitza eta bizitza emozionala eskuratzea eta ezagutzea dakarrena, eta adimen interpertsonala, hau da, pertsonen arteko adimena, besteen asmoak, sentimenduak eta nahiak atzemateko eta haiengan eragiteko gaitasuna. Adimenaren ikuspegi berri hori, pertsonaren garapen integralerako beharrezkoak diren faktore osagarrien multzo gisa ulertuta, funtsezko zutabea da hezkuntza emozionalaren egungo garapenerako.

Bestalde, Mayer eta Saloveyk (1997) norberaren eta besteen emozioak ezagutzeko eta bereizteko, norberaren eta besteen emozioak kontrolatzeko eta norberaren eta besteen portaera orientatzeko emozioak erabiltzen jakiteko gaitasunaz hitz egiten dute. Adimen emozionalaren baieztapen hori Golemanek (1996) erabiltzen du bere lanetan, bai eta gaur egun emozioen heziketan garrantzi handiena duen beste egile handi batek ere, Rafael Bisquerrak, esaterako.

Bisquerrak (2000, 2003), Golemanen (1996), Gardnerren (1983), Mayerren eta Saloveyren (1990) eta (1997) ekarpenak eta gainerako teoriak bilduz, gaur egun erabat indarrean dagoen hezkuntza emozionaleko programa bat garatzen du, eta aurrerago aztertuko diren konpetentzia emozional batzuk identifikatzen ditu, ikasleen nortasunaren prestakuntza oso eta integralerako erabakigarriak direnak.

1.1. 4. KONPETENTZIA EMOZIONALAK

Heziketa emozionala prozesu hezitzaile jarraitua eta iraunkorra da (Bisquerra, 2003). Prozesu bat pertsona berarentzat, bere garapen integralerako (kognitiboa, pertsonala eta soziala), non mundu guztiak duen lekua, non pertsona guztiek ikas dezaketen eta ikaskuntzak beren bizitzan aplikatu ditzaketen, eteten ez den prozesu batean. Ikaskuntza horiek ekar ditzaketen onurak direla eta, hezkuntza emozionalak hezkuntza formal osoan landu beharreko edukia izan behar du, bizitzak dituen erronka desberdinei aurre egiteko behar diren tresnak eskuratzen diren bitartean.

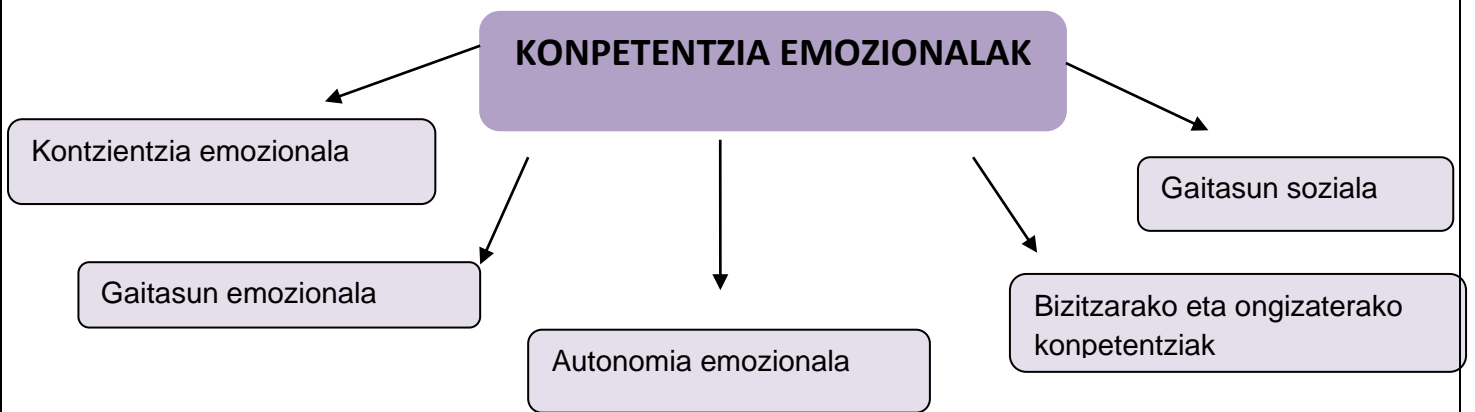
Hezkuntza emozionalaren helburua pertsonari ongizate pertsonal eta sozial hobe emango dioten konpetentzia emozionalak garatzea da (Bisquerra, 2003). Ongizateaz hitz egitean, ongizate subjektiboa aipatzen da, hau da, ongizatearen pertzepzio pertsonala. Aukera asko daude ongizatearen gozamenari dagokionez. Normalean, ongizate emozional hori familia eta gizarte-harremanek, maitasunak eta sexu-harremanek, lanbide-asebetetzeak, aisialdiko jarduerak, osasunak, etab baldintzatzen dute. Pertsona bakoitzak, bere berezitasunaren arabera, bere bide ideala aukeratzen du hartaz gozatzeko.

Hezkuntza emozionala konpetentzia emozionalen garapenean zentratzen da. "Fenomeno emozionalak modu egokian ulertu, adierazi eta erregulatzeko beharrezkoak diren ezagutza, gaitasun, trebetasun eta jarrerren multzoa" gaitasuna da (Bisquerra, 2003).

Gaitasun emozionalak berehalako hezkuntza-aplikazioak ditu, ingurunearen eta pertsonaren arteko interakzioan jartzen duelako enfasia, eta haren ikaskuntzan eta garapenean jartzen duelako arreta. Gaitasunaren noziotik honako ezaugarri hauek bereiz daitezke (Bisquerra eta Pérez, 2007):

- Pertsonari aplikatzen zaie, banaka edo taldeka.
- Ezagutza, trebetasun, jarrera eta jokabide integratuak eskatzen ditu.
- Gaitasun formalez gain, gaitasun informalak eta prozedura-gaitasunak ere barne hartzen ditu.
- Ezin da garapen, ikaskuntza eta esperientzia-noziotik bereizi.
- Akzioan jartzeko gaitasunarekin lotutako potentziala da.
- Testuinguru jakin batean kokatzen da, eraginkortasun-erreferente batzuekin.

GROPen (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) ikuspegia erreferentziatzen hartuta (2009), gaitasunak bost bloketan biltzen dira: kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala, autonomia emozionala, gaitasun soziala eta bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak.



Irudia 2. Konpetentzia emozionalak (Bisquerra eta Pérez, 2007)

Konpetentzia emozionalen eredu horren formulazioa jarraian azaltzen diren bost elementuek osatzen dute.

1. KONTZIENTZIA EMOZIONALA

Norberaren emozioez eta gainerakoen emozioez jabetzeko gaitasuna da, baita testuinguru jakin bateko giro emozionala atzemateko trebetasuna ere.

Haren garapenari ekiteko lau mikro-gaitasun deskribatzen dira:

- Norberaren emozioez jabetzea.
- Emozioei izena ematea.
- Besteen emozioak ulertzea.
- Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren arteko elkarreaginaz jabetzea.

Golemanek (1996) gure emozioak ezagutzearen garrantzia nabarmentzen du, horiek gainerako konpetentzia emozionalen ezagutzan, norberaren kontzientzian, eta adimen emozionalerako atea izan daitezzen.

Kontzientzia emozionalak hiztegi zabala behar du emozio horiei izena emateko, gertatzen zaiguna jakin eta adierazi ahal izateko. Norberaren emozioak ezagutzea da besteen emozioak identifikatzeko aurretiko urratsa. Irakaslearen ikuspuntutik, besteen emozioak ezagutzea tresna indartsua izango da taldea-klasearekin erlazionatzeko orduan. Irakaslea gai bada ikasleen egoera emozionala ulertzeko, egoki esku hartu ahal izango du.

2. ERREGULAZIO EMOZIONALA

Emozioak modu egokian maneiatzeko gaitasuna da. Bisquerraren (2000) teoriari jarraituz, hauek dira gaitasun hori osatzen duten osagaiak:

- Adierazpen emozionala
- Erregulazio emozionalerako gaitasuna
- Aurre egiteko trebetasunak
- Emozio positiboak autosortzeko gaitasuna.

Hainbat egoeretara egokitutako portaera izan ahal izateko, beharrezkoa da sentitzen den emozioaz jabetzea. Behin emozio hori aitortuta, ondoren asertibitatea lortu nahi da, eta ez erreaktiboa den portaera bat (Pellicer 2011). Asertibitatea, trebetasun sozial eta komunikatiboa da, norberaren eskubideak ezagutzea eta defendatzea duena helburu, besteak errespetatuz.

Pellicer-ren arabera (2011), erregulazio emozionaleko estrategien aldez aurreko plangintzak emozioaren intentsitatea murrizten du, eta, beraz, baita haren oihartzuna ere. Baliabide hori beharrezkoa izan daiteke ikasgelan, non emaitzari aurrea hartu behar diogun, estrategia anitzak izanik, erantzun jakin batzuk gidatzeko eta ikasleei erregulazio horretan laguntzeko.

Emozioen erregulazioa ezinbestekoa da emozioen adierazpena garatzeko. Lehendabizi emozioaren identifikazioa esperimentatzen da, eta ondoren emozioaren adierazpena. *"Bizipen emozionalak partekatzea prozesu askatzailea da, eta*

adierazpen emozional soilak emozio negatibo hori desegitea ekar dezake" (Pellicer 2011).

Arauketa horren barruan, ez da ahaztu behar inpulsiotasunaren autokontrola eta frustrazioarekiko tolerantzia, besteak beste, indarkeriarekin lotutako zenbait portaeraren gorakadaren eragileak baitira gizartean. Puntu horretan irakasleak gaitasun horren eredu izan behar du, ikasleei praktikara nola eraman erakutsiz, erantzun bortitz eta kontrolik gabekoen neutralizazioa errazten. Bere helburua arazoak eta konponbideak partekatzeko interesa piztea izango da (Sastre eta Moreno, 2002).

Era berean, beharrezkoa da emozio positiboak autokudeatzea eta emozio positiboak nahita eta kontzienteki sortzea eta esperimintatzea, bizitzaz gozatzeko eta bizi-kalitate hobea bilatzeko.

3. AUTONOMIA EMOZIONALA

Kontzeptu zabala da, autokudeaketa pertsonalarekin lotutako ezaugarri eta elementu batzuk biltzen dituena.

Aurreko gaitasunetan bezala, jarraian deskribatzen dira honen mikroosagaiak:

- Autoestimua
- Automotibazioa
- Jarrera positiboa
- Erantzukizuna
- Arau sozialen azterketa kritikoa
- Laguntza eta baliabideak bilatzea
- Auto-efikazia emozionala

Brandenek (2005) honela definitzen du autoestimua: bizitza esanguratsu bat izateko eta bere eskakizunak betetzeko funtsezko esperientzia. Konfiantza gure pentsatzeko gaitasunean, bizitzaren oinarrizko erronkei aurre egiteko dugun gaitasunean eta, beste alde batetik, arrakasta izateko eta zoriontsu izateko dugun eskubidean.

Norberaren balioa eta garrantzia aitortzeak esan nahi du une jakin batean jarduteko moduz ez ezik, norberaren potentzial eta aukerez ere jabetzen garela (Pequeña eta Eскурra, 2006).

Martinez-Oteroren arabera (2006), autoestimua, dauzkan gaitasun eta ahuleziak ezagututa, norbera modu positibo, errealista eta orekatuan onartzea dakar, zailtasunak gainditzeko, pertsonalki aberasteko eta besteen aldeko sentimendua errespetatzeko eta esperimendatzeko baldintza gisa. Hori, gainera, inguratzen gaituenaren balorazioarekin, arrakasta eta porrot esperientziekin eta egoera horien interpretazio egokiarekin taxutzen da. Puntu hori funtsezkoa da ikasleak prestatzeko, haien mugak ezagutzeko eta horiek onartzeko.

Automotibazioa, Pellicerren arabera (2011), hau da, zeregin edo helburu jakin batekiko interesa sortzeko gaitasuna, autonomia emozionala garatzeko kontuan hartu beharreko beste alderdi bat da. Motibazioa norberaren esku dago, subjektuaren barne-prozesu bat da, eta bertan ez dauden pertsonak ez dute garrantzi handirik.

Automotibatzeak zentzua emango dio gure bizitzari, emozionalki inplikatu ahal izatea gure bizitzan zehar egiten ditugun jardueretan, maila sozialean, pertsonalean eta profesionalean. Bisquerraren arabera (2000), *"Jarrera positiboak eragina du ona, justu karitatezkoa eta errukiorra izateko asmoan"*.

Arau sozialen azterketa kritikoa ezaugarri berri bat da: gizarte-arauei eta jokabide pertsonalei buruzko mezu sozialak eta kulturalak kritikoki ebaluatzeko gaitasuna. Autonomiak bultzatu behar du ikasleak arauen gaineko sen ona garatzera eta horien arabera jardutera edo ez. Gainera, zalantzan jartzera bideratutako kontzientzia kritikoa garatzea, ez bakarrik men egitea, baizik eta haren bideragarritasunari buruz hausnartzea.

Laguntza eta baliabideak bilatzea trebetasun baliagarria izango da, konponbide bat aurkitzeko tresnak izateko. Pellicerren arabera (2011), zenbaitetan beste ikuspuntu batzuk behar dira, ikuspuntua zabaldu ahal izateko eta aurrean aurkezten diren abaniko zabala ikusi ahal izateko.

Autoefikazia emozionala, garatzen ditugun kompetentzia emozionalei esker, harreman sozial eta pertsonaletan "gai" delako pertzepzioari dagokion ezaugarria da.

4. GAITASUN EMOZIONALA

Besteekin harreman onak izateko gaitasun gisa ulertzen da, eta hauek dira horiek osatzen dituzten alderdiak:

- Oinarrizko gizarte-trebetasunak menderatzea
- Besteekiko errespetua
- Komunikazio hartzailea
- Adierazpen-komunikazioa
- Emozioak partekatzea
- Portaera pro-soziala eta lankidetzaz
- Asertibitatea

Lehenengo mikrogaitasunak oinarrizko gizarte-trebetasunak menderatu behar ditu, eta hori gabe, zaila da gainerakoengana iristea. Horietako batzuk agurtzea, elkarrizketa bat izateko gai izatea eta txanda itxaroteko gai izatea dira.

Asertibitatea da atal honen beste zutabeetako bat, pasibotasunaren eta agresibitatearen arteko portaera orekatua mantentzea esan nahi du. Besteekiko errespetua da harreman osasungarri guztien oinarria. Errespetuaren bidez, elkar ulertzeari irekiko zaio atea. Komunikazioa, hartzailea zein adierazkorra, gizarte-garapenaren iturri garrantzitsua izango da. Horien bitartez, besteekin elkar entzun eta ulertzen dugu. Hizpide den gaian, emozioak edo arazoak adierazteko gai izatekotan, enpatiaz entzuteko gai izan, eta harremanak egiazkoagoak izango dira (Pellicer 2011). Lankidetzaren eta gizarte-gaitasunaren bidez lortuko da gizakiok elkarrekin harmonian egongo den gizartea.

5. BIZITZARAKO ETA ONGIZATERAKO TREBETASUNAK

Gaitasun horiek arazo pertsonalak, familiakoak, profesionalak eta sozialak konpontzeko jokabide egokiak eta arduratsuak hartzeko gaitasuna da, ongizate pertsonala eta soziala indartzeko.

Hauek dira gaitasun hori osatzen duten osagaiak:

- Arazoak identifikatzea
- Egokitzapen-helburuak finkatzea
- Gatazkak konpontzea
- Negoziazioa
- Ongizate subjektiboa
- Jarioa

Arazoak identifikatzeko eta horien aurrean nola jokatu jakiteko gai izatea, konponbide bat aurkitzen lagunduko diguten aukerak bilatzea, beharrezkoa da ongizate osoa izateko. Horrela, lortu beharreko helburuak finkatzeak zentzua ematen dio gure bizitzari. Pertsona bakoitzari egokitutako helburuak aukeratzea, gure ezaugarrien, trebetasunen edo izaeraren arabera, besteak beste. Helburu oso altuak markatzen baditugu frustrazioa agertuko da; aldiz, baxuegiak badira, motibazio falta agertuko da.

Trebetasun horien artean dago, halaber, gatazkak konpontzea, funtsezkoa baita negoziazioak arazoak konpontzea erraztuko duen bizikidetza-ingurune batean. Prozesu hori arrakastatsua izango da balio etikoetan, asertibitatean eta enpatian oinarritzen bada (Pellicer, 2011). "Fluir" kontzeptua definitzeko, honela definituko dugu: bititza, bere burua uztea, ezarritako betebeharrak eta egoeretatik askatzea, prozesuaz gozatzeko.

Eta azkenik, ongizate subjektiboa, Bisquerrak (2003) definitua, ongizate subjektiboaz kontzienteki gozatzeko eta elkarreraginean dauden pertsonen transmititzen saiatzeko gaitasuna, gainerakoei kutsatzea, gizarteari, baikortasuna, gozamina eta zoriona partekatzea.

1.1.5. GARAPEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

Irakasle gisa egiten dugun lana ikasleak hezteko gai izatea da, etorkizunean heldu independenteak izan daitezen eta modu eraginkorrean planteatzen den edozein arazo konpontzeko gai izan daitezen, eta, bestalde, gizarteko hainbat pertsonekin modu positibo eta egokian erlazionatzeko gai izan daitezen.

Hezkuntza emozionalaren Gida laburrak (1995) honako hau dio: "Hezkuntza emozionalaren helburua kompetentzia emozionalak garatzea da, modu positiboan nortasun integrala eratzen lagunduko dutenak, alderdi intelektualak ez ezik, alderdi sozio-emozionalak, motibaziozkoak eta balioak ere kontuan hartzen dituzten hezkuntza-jarduera eta -programen bidez".

Hezkuntza-inguruneak aukera batzuk eskaintzen ditu harreman-dinamiken edo gizarte-elkarreragineko dinamiken hainbat eredu emateko. Eredu horietatik abiatuta, ikasleak harremanak izaten eta bere sentimenduak eta emozioak kudeatzen ikas dezake.

Hezkuntza emozionalerako gida laburrari dagokionez, tutoreen eta irakasleen zeregina funtsezkoa da oreka eta erabilera emozional eta sozial oneko hezkuntza-eredua bultzatzeko. Hezitzaileek gai izan behar dute balio positiboak transmititzeko eta eredu egokiak izan behar dute ikasleek gizarte-trebetasunen eta emozio positiboaren imitazioan oinarritutako ikaskuntza izan dezaten.

Bestalde, hezitzaileek, gai izan behar dute haurrei helburu errealistak ezartzen laguntzeko eta helburu horietara egokitutako metodo bat eskaintzeko, haien ikaskuntza eraginkorra eta konstruktiboa izan dadin.

Jarraian, azalpen labur bat egingo da emozioei buruz eta hezkuntzaren etapa desberdinekin duten harremanari buruz.

Frogatu da hurrek uste baino askoz lehenago ikasten dutela emozioei buruz. Bizitzako lehen hilabeteetatik aurrera hasten dira emozio positiboak eta negatiboak antzematen. *"Emozioaren esperimentazioa hura adierazteko gaitasunaren aurrekoa da. Hurrek badakite emozioen artean diskriminatzen, izendatzeko gai izan aurretik."* Bisquerra (2003), horregatik, hurrek gurasoen aurpegi-keinuak identifikatzen dituzte eta horrela emozio horiek haien gurasoengan duten eraginaz ohartzen dira.

Hiru urtetik aurrera, zenbait helburutarako egokiak diren pertsonak bereizten hasten dira; haurrei sentimenduak antzeman diezazkiekete azaldutako ipuinetan, eta, gainera, termino batzuk erabiltzen dituzte: zoriotsua, amorratua edo beldurtua.

Lehen Hezkuntzako etapatik aurrera, sei urtetik aurrera, haurrek badakite borrokatzeak haserrea eragiten diela eta esperientzia positiboek, aldiz, zoriontasuna. Sei eta hamaika urte bitartean, eskolako esperientziek eragin handia izango dute ondorengo jokabidean.

Eta honetan, eskola esperientziek eragina dute geroko portaeran, nerabezaroan bereziki. Heziketa emozionalak ikasle gatazkatsuei beren esperientzian zentratutako egozentrismoa gainditzeko lagun diezazkieke. Beren egoera emozionalei buruz eta besteei egotzen dizkietenei buruz hitz egitea hezi daitezkeen jokabideak dira.

Bisquerrarekin jarraituz (2003), kontrolatu behar da ikasleek ulertzea emozio guztiak direla onargarriak, horiei laguntzen dieten erreakzioak direla onak edo txarrak izan daitezkeenak. Emozioen eta haien izendapen egokiaren arteko diskriminazioa handituz doa adinarekin batera. Ekitaldi bakar batek askotariko emozioak sor ditzakeela ere aitortzen da.

Hamar urterekin nesken eta mutilen ehuneko bera izango dira oldarkorrak, baina hamahiru urterekin jada alde nabarmena dago bien artean. Mutikoak beren independentziari eragiten dion zerbaiten mehatxupean sentitu ohi dira, eta neskatoak, berriz, beren harremanei eragin diezazkiekeenaren mehatxupean. Ezaugarri dagokienez, neskak trebeagoak dira taktika oldarkorretan, ostrazismoan, kotilleoan eta zeharkako mendekuetan, eta mutilak ez dira hain sofistikuak adierazpen emozionaletan (Pellicer, 2011).

2. LANAREN JUSTIFIKAZIOA

Mundua aldatzen ari da, eta hezkuntza gizartean ematen ari diren aldaketei moldatu behar da. Esaldi hori maiz entzuten da baina hezkuntzak betidanik esparru intelektuala protagonista nagusizat hartu du, gorputzak bigarren mailako protagonistatzat, eta emozioak ia ahaztuta uzten. Hala izaten jarraitzen du gaur egun ere?

Esan beharra dago oraindik eskola askotan Gorputz Hezkuntzak ez duela izan beharko lukeen garrantzia. Edukiei eta adimenari asko begiratzen die eskolak, gutxiago gorputzari. Kontziente al gara, ikasgelan buruez gain gorputzak ere badaudela? 2018ko apirilaren 23an, Argia astekarian, Haur Hezkuntzako, Lehen Hezkuntzako eta Gorputz Hezkuntzako irakasle batzuek haien ideiak plazaratu zituzten egindako elkarrizketa batean eta jarraian elkarrizketa honetako idea garrantzitsuenak aurkezten dira. Lehena, Eider Salegi da eta honek hau dio: *“Orokorrean, gorputzak toki gutxi hartzen du eskolan. Haur Hezkuntzako lehenengo zikloan badu presentzia, besteak beste garapen motorra zutabeetako bat delako, baina Haur Hezkuntzako bigarren zikloan jada, batez ere azken urteetan, alde kognitiboari garrantzi handiagoa ematen hasten gara Lehen Hezkuntzatik datorrigun presioagatik. Kezkagarria da, haurrak eseri egotera ohitu egin behar ditugu eta gorputza alde batera uzten dugu. Pertsonak izate globalak gara eta ezin ditugu burua eta gorputza banandu; globaltasun hori ulertzen hasten garen unean ziurrenik gure egiteko moduetan ere aldaketak antzemango ditugu.”* Bigarrena, Luis Larrañaga, honako ideia hau du Gorputz Hezkuntzako irakasle gisa: *“Gorputz Hezkuntza ikasgaiaren ikuspegitik, guk ez ditugu gorputzak hezten edo mugimendua soilik trebetetzen, ez gara entrenatzaile hutsak, ikaslea osotasunean hartzen eta hezten dugu. Ikasleari bere gorputza ezagutzen laguntzea da gakoa, bere gorputzaren kontzientzia hartzen joaten da, eta bereganatzen doan heinean, besteena ere ezagutzen doa; hor bizitzen ikasten du.”* Hirugarrena, Amaia Navascues irakaslea: *“Gorputza ez da tresna hutsa eduki intelektualak jaso edo islatzeko, baizik eta gorputzaren bitartez ere beste adimen mota batzuk garatzen eta eraikitzen dira. Inportanteena da nola gorputzen ditugun edukiak, baina baita ere nola azaleratzen ditugun gorputzetik.”*

Laburbilduz, elkarrizketa hau egin duten irakasleek zein etorkizuneko irakasleek, ikaslearen garapen osoa bilatzeko, ezinbesteko tresna konpetentzia motorra garatzea dela eta Gorputz Hezkuntzaren bitartez, teoria praktikara eramateko aukera ezinbestekoa dela diote. Ezin da ahaztu, jaiotzen garenean, gure gorputza,

burua eta emozioak integratzen ditugun izaki globalak garela. Horrek, bizi-zentro horietako bakoitzaren garapena eta haien arteko oreka funtsezkoa da gure bilakaerarako eta hainbat jarrera, trebetasun, gaitasun eta bizi-balio garatzeko. Beraz, bada garaia gorputzari eta emozioei behar duten tokia emateko, izakiak garelako eta ez makinak.

3. HELBURUAK ETA HIPOTESIAK

Lan honen helburu nagusia Lehen Hezkuntzako ikasleek Gorputz Hezkuntzari buruz dituzten ideiak aztertzea da, haintzat Gorputz Hezkuntzak duen garrantzia eta haiek izandako esperientziei erreparatuz.

Helburu honekin erlazionaturiko hurengo hipotesiak proposatzen dira:

-Sexuaren arabera haien iritziak desberdinak izango dira baina ez dira oso iritzi desberdinak izango, irakasgaia hautatzerakoan baten bat aldatu edo haien ordena desberdina izango da.

-Gorputz Hezkuntza garrantzitsua den galdetzerakoan, gehienek GH oso garrantzitsua edo garrantzitsua dela esango dute eta zergatietan dibertitzearekin edo ondo pasatzearekin zerikusia izango dute haien iritziek.

- Gorputz Hezkuntzatik gehien gustatzen zaiena, jolasak eta kirolak dela onartuko dute.

- Gehiengoaren iritzia Gorputz Hezkuntzaren - helburua ondo pasatzea dela izango da.

- Gorputz Hezkuntzari esker lortzen dutenaren artean gehien nabarmenduko den ideia ikaskideekin harremanetan ibiltzea izango da.

- Gorputz Hezkuntzako saioetan poza eta barregura izango dira gehien sentituko dituzten emozioak.

4. METODOA

4.1. LAGINA

Ikerketa honetan Lehen Hezkuntzako 77 ikasleek parte hartu dute, 33 neska (%42,86) eta 44 mutil (%57,14). Ikerketa hau Orozkon kokatuta dagoen CEIP OROZKO HARANA HLHI-ko eskolan aurrera eraman da. Eskola hau Orozkon dagoen bakarra da eta publikoa da, 230 ikaslez osatua dago bai Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzakoak kontuan hartuz. Ikerketa lan honetarako bigarren zikloko ikasleek parte hartu dute, hain zuzen, 24 ikasle (%31,17) 4. Mailakoak, 5.mailako 35 ikasle (%45,45), eta 6.mailako 18 ikasle (%23,38).

4.2. GALDESORTA

Gorputz Hezkuntzaren garrantziari buruzko datuak biltzeko galdesorta berri bat sortu behar izan du lan honen egileak, aurreko lan batean erabilitako Gorputz Hezkuntzako Gogobetetasunaren Analisisirako Galdetegian (CASEF; Moreno et.al., 2002a, 2002b.) oinarrituta dagoena (eranskin 1). Galdetegia 10 galderaz osaturik dago; lehenengo hiru galderak ikasleen adina, sexu eta kurtsoa jakiteko eta hurrengo zazpi galderak haien iritziak adierazteko eginak daude. 10 galdera horietatik batzuk aukera bakarrekoak dira, hauetan ideiei bat aukeratu beharra dute eta honen ostean, ideia hori argitzeko edo horren justifikazioa emateko aukera dute, aldiz, beste galdera batzuetan erantzun bat baino gehiago aukeratzeko askatasuna dute eta zerbait gehitzeko aukera ere.

4.3. PROZEDURA

Lan honen planteamendua, galdesorta praktikum IIIa bukatu ondoren Lehen Hezkuntzako ikasle guztiei pasatzea zen. Horretarako praktikak amaitu eta unibertsitatera heldutakoan galdetegia sortzea eta eskolara ikasleek bete zezaten bueltatzea zen proposamena. Baina unibertsitatera bueltatu eta klaseak amaitzeko zorian egonda, koronavirusaren gizarte-arazoa gertatu zen. Beraz, hasierako ideia bertan behera geratu zen, eskolak itxi zituztelako eta galdetegia eskolan bertan

pasatzeko aukerarik ez zegoelako. Egoera ondo baloratu ondoren, eskolako laugarren, bostgarren eta seigarren mailako irakasleekin kontaktuan jarri eta haiekin hitz egin ondoren galdesorta ikasleei gmailetik pasatzea erabaki zen. Hau dela eta, ikasleek galdetegiak online bete behar izan zituzten eta ondoren ikertzaileari bidali zizkieten.

5. EMAITZAK

Hurrengo atalean jasotako emaitzak deskribatzen dira galdesortan agertzen diren galderaz galdera. Lehenengo hiru galderak ez dira aztertzen, lehen aipatu den bezala, ikasleen adina, sexua eta kurtsoa adierazten dutelako.

Galdesortaren 4. galderak irakasgaien lehentasun-ordenari egiten dio erreferentzia. 4. Taulan ikus daitekeen moduan, parte-hartzaileek gehien gustatzen zaizkien irakasgaiak izendatu dituzten. Datuak sexuaren arabera azaltzen dira.

Taula 4. Irakasgai gustokoenak sexuaren arabera.

IRAKASGAIK	NESKAK	MUTILAK
Gorputz Hezkuntza	%69,9	%72,3
Arte Hezkuntza	%16,2	%3,6
Matematika	%7,8	%14,8
Musika	%3,2	%8,1
Erlijioa	%2,9	%1,2

Orokorrean ikasle guztiek gustokoen dituzten irakasgaiak Gorputz Hezkuntza, Arte Hezkuntza, Matematika, Musika eta Erlijioa dira baina emaitzak erreparatuz lehenengoaren eta azkenaren arteko desberdintasuna handia da. Ikasleek gustokoen duten irakasgaia Gorputz Hezkuntza da, nesken %69,9-ak eta mutilen %72,3-ak aukeratu du gustokoena bezala. Neskei dagokienez, G.H-ren ostean, %16,2 ak

bigarrena bezala Arte Hezkuntza irakasgaia hautatu du eta %7,8 ak hirugarrena bezala Matematika. Mutilen dagokienez aldiz, %14,8 ak bigarren irakasgai gustokoena bezala Matematika aukeratu dute eta %8,1ak hirugarrena bezala Musika.

Galdera honen emaitzak aztertuz, nesken kasuan 1. Gorputz Hezkuntza, 2. Arte Hezkuntza eta 3. Matematika hautatu dute eta mutilen kasuan, 1. Gorputz Hezkuntza, 2. Matematika eta 3. Musika hautatu dute. Beraz, emaitzak aztertu ondoren, hipotesia bete dela esan daiteke, sexuaren arabera haien iritziak desberdinak izango direla eta irakasgairen bat hautatzerakoan baten bat aldatu edo haien ordena desberdina izango zela aurreikusi zelako eta kasu honetan bigarren gustoko irakasgaian desberdina aukeratu dute baina beste biak berdinak izan dira.

5. galderari dagokionez, hemen, gutxien gustatzen zaizkien ikasgaiei buruz galdetzen zaie. 5. Taulan ikus daitekeen moduan, parte-hartzaileek gutxien gustatzen zaizkien irakasgaiei orden bat esleitu diete. Kasu honetan ere, datuak sexuaren arabera jasotzen dira.

Taula 5. Gutxien gustatzen diren irakasgaiak sexuaren arabera.

IRAKASGAIK	NESKAK	MUTILAK
Txanela	%49,8	%55,3
Atzerriko Hizkuntza	%14,2	%19,8
Euskera eta literatura	%22,7	%12,3
Gaztelania eta literatura	%11,5	%8,8
Matematika	%1,8	%3,8

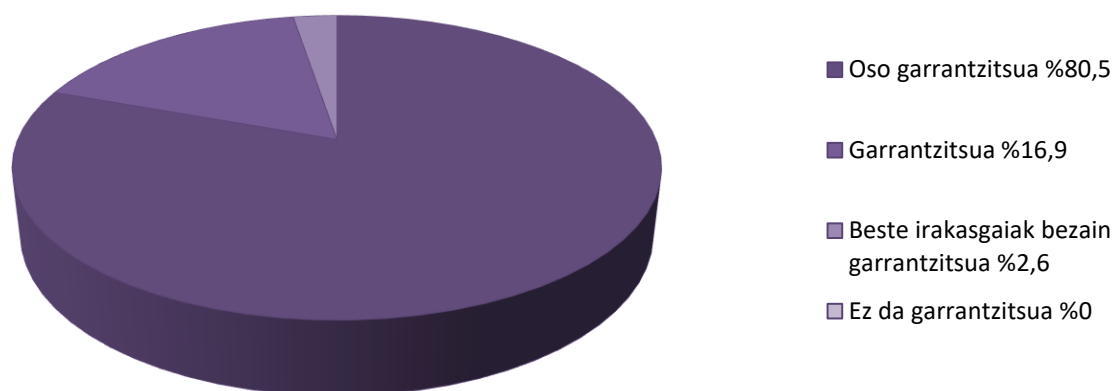
Orokorrean ikasle guztiek gutxien gustoko dituzten irakasgaiak Txanela, Atzerriko Hizkuntza eta Euskera eta literatura dira baina emaitzak erreparatuz lehenengoaren eta azkenaren arteko desberdintasuna handia da. Ikasleek gutxien gustoko duten irakasgaia Txanela da, nesken %49,8ak eta mutilen %55,3ak aukeratu du gutxien gustatzen zaiena bezala. Txanelaren ostean, bigarrena Atzerriko Hizkuntza

irakasgaia agertzen da, nesken %14,2ak eta mutilen 19,8ak hautatu dutelarik, eta hirugarrena Euskera eta literatura irakasgaia aukeratu dute, nesken %7,8ak eta mutilen %8,1ak. Aipatzekoa da inork ez duela Goputz Hezkuntza aukeratu gustoko ez duen irakasgai bezala.

Galdera honen emaitzak aztertuz, neska zein mutilek, 1. Txanela, 2. Atzerriko Hizkuntza eta 3. Euskera eta literatura hautatu dute. Beraz, emaitzak azertu ondoren, hipotesia bete dela esan daiteke, sexuaren arabera haien iritziak desberdinak izango direla eta irakasgairen bat hautatzerakoan baten bat aldatu edo haien ordena desberdina izango zela aurreikusi zelako eta kasu honetan mutilen zein nesken iritziak berdin-berdinak izan dira.

6. galderak Gorputz Hezkuntzaren garrantziari buruz egiten dio erreferentzia. 1. Grafikoan ikus daitekeen moduan, parte-hartzaileek a) Gorputz Hezkuntza oso garrantzitsua, b) garrantzitsua, d) beste irakasgaiak bezain garrantzitsua edo e) ez garrantzitsua den aukeratzeko askatasuna izan dute, aukera bakarra emanez.

6. GALDERA: Zure ustez, Gorputz Hezkuntza garrantzitsua al da?

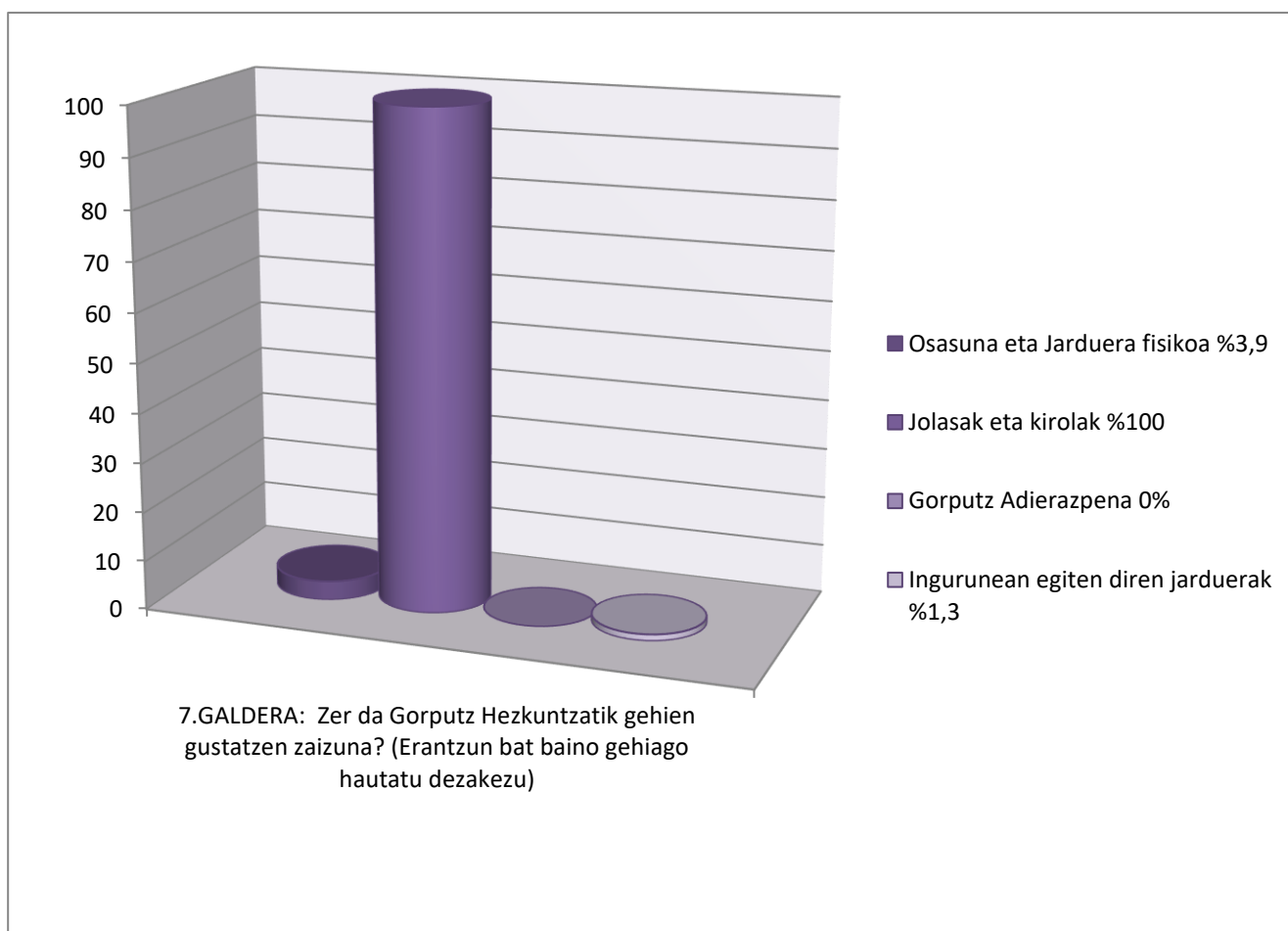


Grafikoa 1. Gorputz Hezkuntzaren garrantzia.

Grafikoan ikusi daitekeen bezala, ikasleen %80,5-ak Gorputz Hezkuntza oso garrantzitsua dela dio, %16,9-ak garrantzitsua eta %2,5-ak beste ikasgaiak bezain garrantzitsua. Honen aurrean inork ez du pentsatzen G.H garrantzitsua ez denik. Hau ikusita, esan daiteke, ikaslearen gehiengoak G.H oso garrantzitsua dela ondorioztatu dutela.

Ikerketa egin baino lehen egindako hipotesia, ikaslearen gehiengoak G.H oso garrantzitsua edo garrantzitsua dela adieraziko zutela izan zen eta emaitzak erreparatu ondoren esan daiteke hipotesia bete egin dela, ia ikasle guztiek oso garrantzitsua dela eta beste gutxi batzuek garrantzitsua dela adierazi baitute, gainera inork ez du esan garrantzitsua ez denik.

7. galderan Gorputz Hezkuntzako irakasgaitik gustokoen duten edukiei buruz galdetzen zaie, bertan osasuna eta jarduera fisikoa, jolasa eta kirolak, Gorputz Adierazpena eta ingurunean egiten diren jarduerak hautatzeko aukera izan dute, aukera bat baino gehiago aukeratzeko askatasuna emanez.

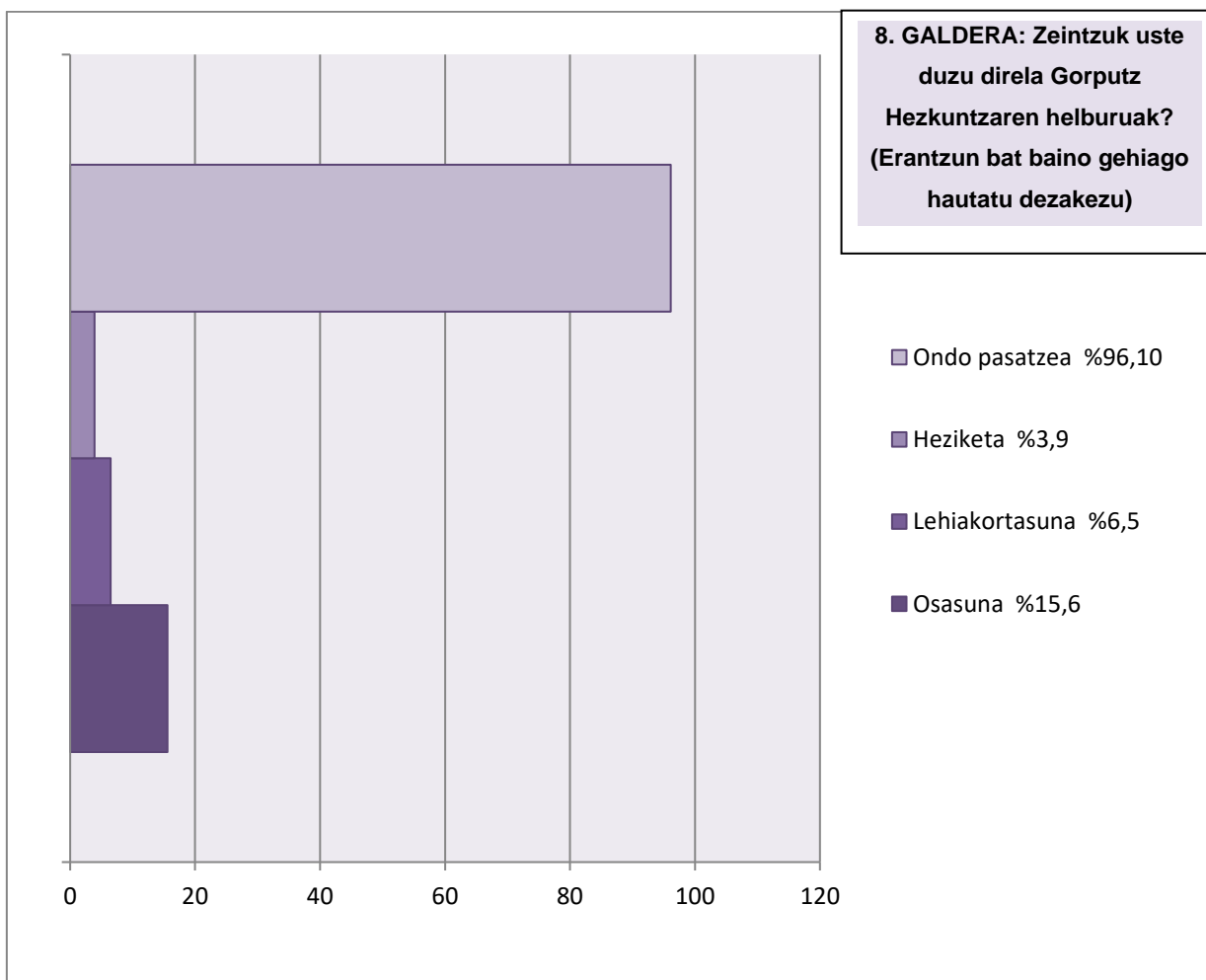


Grafikoa 2. Gorputz Hezkuntzako atal/edukirik gustokoena

Kontuan izanez aukera bat baino gehiago aukeratu izan dutela, datuak erreparatuz ikasle guztiek jolasak eta kirolak aukeratu dute, 77 ikasleek aukera hau hautatuz %100 lortuz, eta batzuek bigarren aukera bat izan dute osasunean eta jarduera fisikoa aukeratuz %3,9-arekin eta ingurunean egiten diren jarduerak %1,3-arekin.

Ikerketa egin eta emaitzak aztertu ondoren, ikerketa baino lehen egindako hipotesia bete dela esan daiteke, Gorputz Hezkuntzatik gehien gustatzen zaiena galdetzerakoan, jolasak eta kirolak aukeratu zutelako aurreikusitako baitzen.

8. galderan Gorputz Hezkuntzako helburuak zeintzuk diren galdetu zaie.

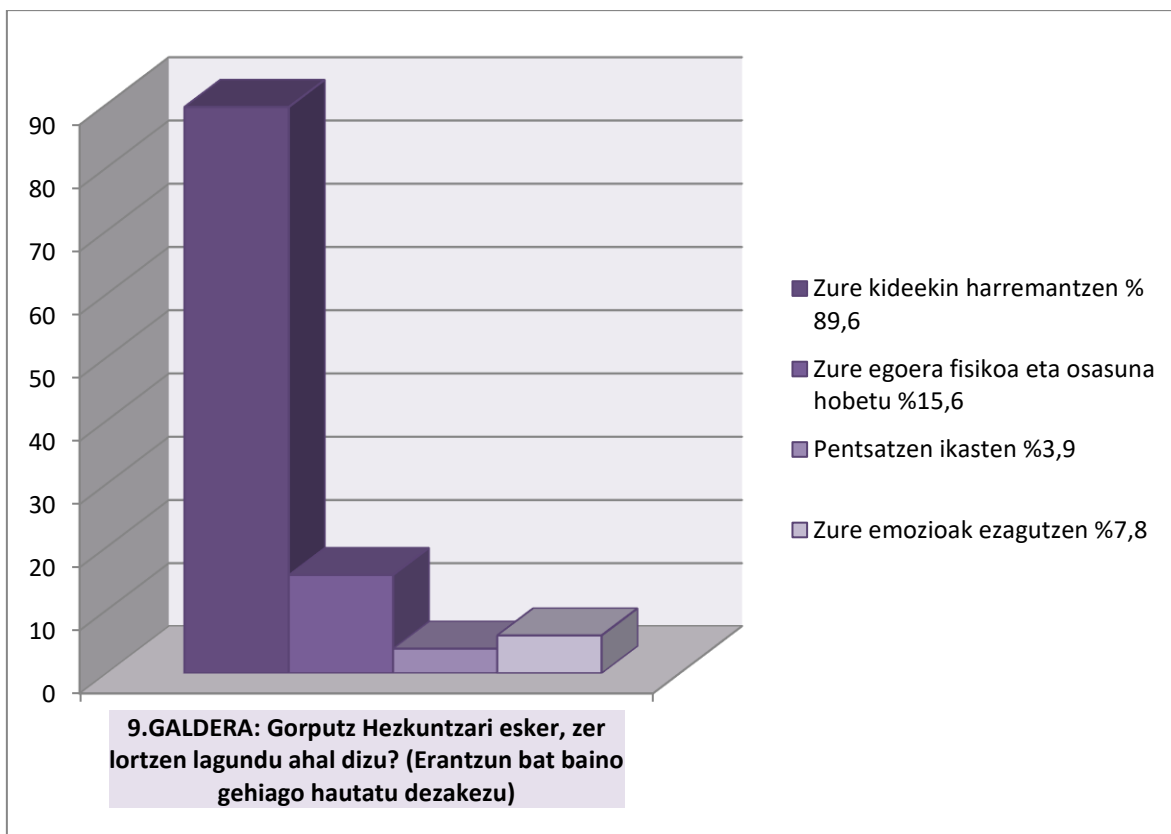


Grafikoa 3. Gorputz Hezkuntzaren helburuak

Galdera honetan ikasleek aukera bat baino gehiago hautatzeko aukera izan dute, helburuak ondo pasatzea, heziketa, lehiakortasuna eta osasuna izanik. Ikaslearen gehiengoak, hau da, %96,1ak ondo pasatzea hautatu du, %15,6ak osasuna, %6,5ak lehiakortasuna eta gutxiengoak %3,9ak heziketa.

Emaitzei erreparatuz, ikerketa egin baino lehen egindako aurreikuspenak bete direla esan daiteke, haien ustez, Gorputz Hezkuntzak duen helburua zein den galdetzerakoan ikaslearen gehiengoak ondo pasatzea aukeratu duelako.

9. galderan Gorputz Hezkuntzari esker zer lor dezaketen galdetu zaie eta lau aukera eman zaizkie (zure kideekin harremantzen, zure egoera fisikoa eta osasuna hobetu, pentsatzen ikasten eta zure emozioak ezagutzen), aukera bat baino gehiago aukeratzeko askatasuna emanez.

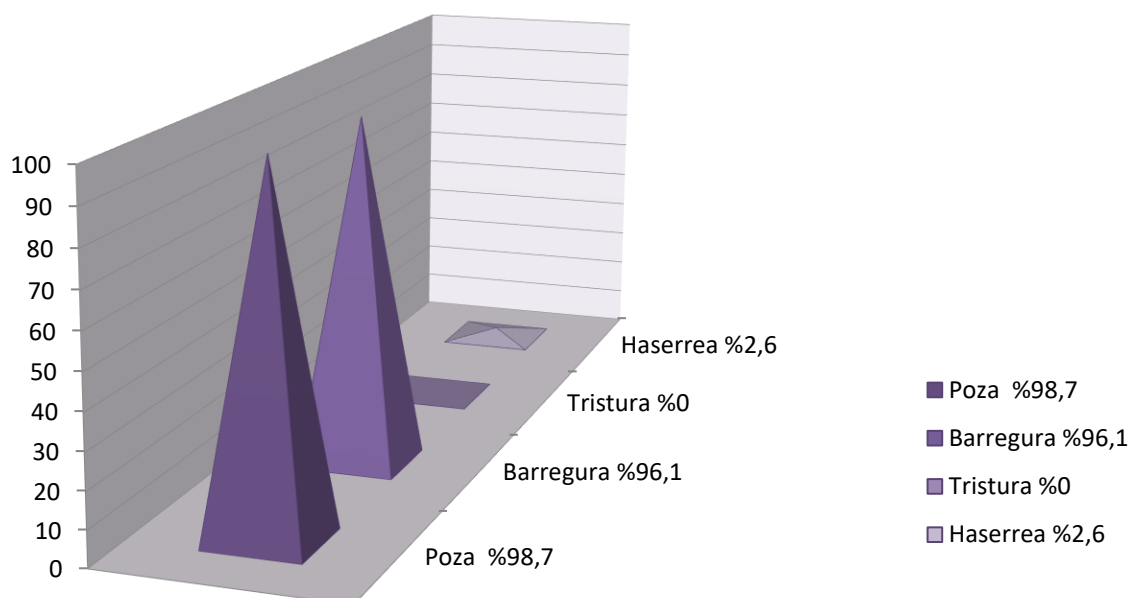


Grafikoa 4. Gorputz Hezkuntzaren abantailak.

Grafiko honetan, Ikaslearen gehiengoak haien kideekin harremantzen laguntzen diela adierazi du (%89,6), %15,6-ak haien egoera fisikoa eta osasunean laguntzen diela adierazi du, %7,8-ak pentsatzen ikasten laguntzen diela esan du eta gutxiengoak, hau da, %7,8-ak haien emozioak ezagutzen laguntzen diela adierazi du.

Kasu honetan hipotesia bete egin dela esan daiteke, Gorputz Hezkuntzari esker zer lortzen laguntzen dien galdetzerakoan, gehien nabarmenduko den ideia kideekin harremanetan ibiltzea izango dela adierazi dutelako.

10. galderan ikasleei Gorputz Hezkuntzako saioetan zer nolako emozioak sentitzen dituzten galdetu zaie, aukeren artean, poza, barregura, tristura eta haserrea ageri dira. Emozio bat baino gehiago hautatzeko aukera izan dute.



10. GALDERA: Gorputz Hezkuntzako saioetan zer nolako emozioak sentitzen dituzu? (Aukera bat baino gehiago hautatu dezakezu)

Grafikoa 5. Gorputz Hezkuntzako saioetan bizi izandako emozioak

Ikasle ia guztiek poza aukeratu dute (%98,7a), honen ostean desberdintasun gutxirekin barregura hautatu dute (%96,1a) eta ehuneko desberdintasun handiarekin haserrea aukeratu dute (%2,6a), tristura aldiz inork ez du hautatu.

Ikerketa egin baino lehen, ikasleek Gorputz Hezkuntzako saioetan zehar emozio positiboak aukeratuko zituztela aurreikusi zen, hau da, poza eta barregura. Beraz, esan daiteke, hipotesia bete egin dela, bi emozio horiek nabarmendu direlako ehuneko oso altuarekin, emozio negatiboak bazter batean utziz.

6. ONDORIOAK

Lan honetan ikusi den bezala, azken hamarkadetan gizartean gertatu diren aldaketek eragin zuzena izan dute gizakien bizimodu, ohitura eta jarreretan, honek hezkuntza birmoldatzea eskatu du (Bisquerra, 2002). Esan bezala, gizabanakoaren hezkuntza testuinguru sozial eta kulturalaren arabera gertatzen da eta horrela ez izatekotan hezkuntzaren zentzua galtzen da. Oraindik badira hezkuntzan arlo kognitiboari askoz garrantzia gehiago ematen diotenak, arlo motorra, soziala eta emozionala bigarren plano batean utziz. Garai honek, arlo kognitiboaz gain, arlo emozionala, arlo soziala eta arlo motorra garatzea eskatzen du, ikasleek garapen integral bat lortzeko. Adimenari hainbesteko garrantzia emanez, irakasgaia batzuk beste batzuenpean geratzen dira, hala nola, Gorputz Hezkuntza, Musika eta Arte Hezkuntza bezalako irakasgaiak, gutxiestuak direnak.

Emozioen gaia gai nahiko konplexua da baina hezkuntza emozionala hezkuntza-praktika ororen funtsezko zutabea da, emozioek ikaskuntzan eta egoera afektibo desberdinen garapen osasungarrian duten eraginagatik (Bisquerra eta Pérez, 2007)-; horregatik, edozein proposamenen abiapuntua izan behar du. Lan honi esker, gai honek pertsonaren garapen osorako duen garrantzia ezagutzera eman nahi da. Gaur egun, esan daiteke gizabanako bat gizartean erabat garatuta eta integratuta egon dadin, beharrezkoa dela bere nortasunaren alderdi guztiei erantzutea, alderdi kognitiboa, motorra, emozionala eta sozio-afektiboa indartuz.

Horretaz gain ere, curriculumaren azterketa sakonaren eta ikastetxeetako praktiken behaketaren bidez, hobeto ezagutu eta baloratu ahal izan dut nola tratatzen den gai hori egungo hezkuntza-sisteman. Egindako ikerketari esker ulertu ahal izan dut beharrezkoa dela ematen ari garen hezkuntza birplanteatzea, eta inoiz ez ahaztea gizabanakoaren alderdi emozionalenak tratatzeaz, "benetako hezkuntza edo hezkuntza oso bat" lortzeko, esanguratsua izatea eta gure onena ateratzeko.

Gainera, irakasleen arteko koordinazioa lehen oso garrantzitsua zela banekien, orain are gehiago. Irakasleen arteko lankidetzaz ezinbestekoa da, eta haien artean nolabaiteko malgutasuna egon behar du, eduki horiek, emozioei buruzkoak, modu naturalean landu ahal izateko. Halaber, oso garrantzitsua da baliabide nahikoak izatea (materialak zein giza baliabideak) eta inplikaturako erakunde guztien laguntza izatea, emaitzak arrakastatsuak izan daitezen.

Giza baliabideei dagokienez, irakasleen prestakuntzak (bai esparru emozionalean bai profesionalean) eta familien inplikazioak nabarmen hobetu dezakete aurrera eramaten den esku-hartze edo proposamenak, ikasleen testuingurua kontuan hartzen. Esan bezala, irakasleek gai honen aurrean prestakuntza egoki bat izatea ezinbestekoa da eta gaur egungo prestakuntza hori nahiko urria da. Beraz, irakasle eta familien harremana bezain garrantzitsua da, irakasle zein familiak honi buruzko prestakuntza on bat izatea, helburua benetan lor dadin eta hutsuneak gera ez daitezen. Irakasleak izan behar du norberaren aurre egiteko orekaren eta trebetasun sozialen ereduak, eta balioak transmititu behar dizkie ikasleei. Irakasleak eta familiak jokabide-ereduak dira ikasleentzat, eta eragin handia dute haurren nortasuna sortzeko orduan. Familien rola ezinbestekoa da prozesu horretan; izan ere, hezkuntza etxean hasten da, eta, horregatik, bi agertokietako irakaskuntzak norabide berean zuzendu behar dira. Familiaren eta eskolaren arteko lankidetzak ziur egon behar du hezkuntza emozionalak ondorio positibo indartsuak dituela ikaslearen alderdi psikologiko guztietan (kognizioa, afektibitatea, soziabilitatea, motorra) eta, beraz, garapen integrala lortzen dela. Irakaslearen etengabeko feedbacka beharrezkoa da, jokabide kaltegarriren bat badago portaera-arazoak konpondu eta konpontzeko. Beraz, irakaslearen erabakiek irmoak izan behar dute, ikasleen beharrak kontuan hartuta, une aproposan. Ebaluatzeko orduan, bai agertoki formalean bai informalean (jolastokia, jangela, etab.), emozioak ikaskuntza-prozesu osoan integratu behar dira.

Bestalde, Gradu Amaierako Lan honen helburu nagusia, ikasle bakoitzarentzat Gorputz Hezkuntzak haien egunerokotasunean zer nolako garrantzia eta eragina aztertzea izan da eta hori izanik, jakin ahal izan dut G.H-ko irakasgaia, ikasleentzat oso garrantzitsua dela eta -hau aprobetxatuz, ekintza motorren bidez, eduki emozionalen tratamendua lantzeko aukera ezin hobea da. Zehazki, gorputzaren, adimenaren eta emozioen artean dagoen harreman sakona finkatzeko, norberaren sentimenduek eta pentsamenduek eragiten dituzten emozio positibo edo negatiboek asaldura fisiko espezifikoak sortzen dituztela, hala nola muskulu-tonuaren aldaketa. Horregatik, gorputzeko sentazioak hautemateak sentitzen ari garen emozioak ezagutzen laguntzen digu, eta hori da emozioak behar bezala erabili ahal izateko eman behar dugun lehen urratsa da.

Beraz, esan daiteke ikasleentzat irakasgai honek hezkuntza arloan paper garrantzitsua jokatzen duela, esperientzia positiboak eta atxikimendua sortuz. Ikasleak irakasgai honetara motibatuta joaten dira eta ondo pasatzen dute, ondo pasatze horren atzean, heziketa dago. Ikasleek heziketa ikastearekin elkartzen dute eta beste ikasgaietan uneoro ikasten daudela kontziente dira, aldiz, irakasgai honetan modu

inkontziente batean ikasten dute, hain gustura daude non ez dira konturatzen une oro era desberdin batean ikasten daudela. Irakasgai honi esker, -haien kideekin harremanak sendotzen ikasten dute, uneoro haien kideekin kontaktuan daude eta honek haien kideekiko harremana sendotzen laguntzen du eta honek, emozioak pil-pilean egotea sortzen du, beste edozein irakasgaietan sortzen ez diren emozioak sortuz.

Ildo horretan ere, lan honek norabide horretan prestatzen jarraitzera bultzatu nau, nire gaitasun kognitiboak, sozialak, motorrak eta emozionalak garatzea bilatuz, etorkizunean irakasle ona izan ahal izateko. Horrela bakarrik izan daiteke, Curyk (2007) dioen bezala, ikasleen nortasunaren mundu txiki eta infinituan eraginkortasunez jardungo duen hezitzaile bikaina, gure gizartearen egungo ezaugarrietan bizirauteko gai izango diren gizaki adimentsu eta zoriontsuak izatea ahalbidetuko diena.

7. HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Azkenengo atal honetan, lana osatzeko hainbat hobekuntza proposamen aurkezten dira. Hasteko, txosten honetako ikerketan bakarrik Orozkoko 2.zikloko ikasleei pasa zaie galdetegia, hasieran ideia 1. eta 2. zikloari pasatzea zen baina coronavirusa dela eta, bakarrik 2.zikloari pasatzeko aukera egon da. Beraz, lan hau askoz osoa izan dadin, Orozkoko eskolaz gain beste eskola batzuetan eta bi zikloetan galdetegia pasatzea proposatzen da, ikasle gehiagoren iritziak jakiteko eta emaitza osoagoak lortzeko. Eskola eta ikasle gehiagori galdetegia pasatzeaz gain, ikasleei galdetegia egin baino lehen azalpen edo sarrera txiki bat egitea komenigarria da ere, ikasleen zalantzak argitzeko eta galdera guztiak ondo ulertzen dituztela bermatzeko.

Ikasgeletan, eta zehazki Gorputz Hezkuntzako saioetan, hezkuntza emozionala lantzea ez da lan erraza. Irakasleek emozioen kudeaketari buruz duten prestakuntzatik abiatuta gabeziak daude eta bestetik, eremu emozionalak ikasleengan sortzen dituen beldurrak, lotsak eta ohiko ariketetatik aldentzen diren jarduerak beldurra sortzen dute. Honegatik, iraskasleentzako prestakuntza ezinbestekoa denez eta gaur egun gabeziak daudenez, iraskasleen prestakuntza nire hobekuntza proposamenetako bat da. Formakuntza horri dagokionez, jarraian azalduko diren hiru proposamen aurkezten ditut, gai hau era sinple batean lantzeko. Proposatutako jarduerak Gorputz Hezkuntzako saioetan egiteko sortu ditudan arren, edozein iraskaslek bere irakasgai

aurrera ermateko balio dute, beti ere ikasleen ezaugarriak eta beharrak kontuan hartuta. Lehen esan bezala, irakasleen eta familien harremana ezinbestekoa da eta horregatik, proposatu ditudan jarduerak familian zein edozein irakasgaiari landu daitezke, moldaketa txikiak egiten. Azken finean, denon beharra da arlo emozionalaren garrantzia bermatzea eta gure bizitzaren parte izatea, eskolan baita eskolatik kanpo.

Egindako ikerketaren ostean emozioak une oro gure bizitzetan daudenez, uste dut hezkuntza emozionala edo emozioei buruzko unitate didaktikoren bat gai honen sarrera bezala planteatzea egokia izan daitekeela baina nik kasu honetan, une oro emozioak gure parte direnez eta gure jarrerak baldintzatzen dituztenez, honi buruzko unitate didaktiko bat planteatzea baino gure egunerokotasunean zehar egiten ditugun jardueretan hauek sartzea egokiagoa iruditzen zait. Kontuan izanez, lehen esan bezala, irakasleen arteko koordinazio eta lankidetzaren ezinbestekoa denez, denek haien irakasgaiari zeozer lantzea garrantzitsua da, denen lana baita eta honek ikasleengan eragin handiagoa izango baitu.

Kasu honetan Gorputz Hezkuntzako irakasle bezala gai hau lantzeko hiru proposamen helarazten dira, Lehen Hezkuntzako maila guztietarako zuzenduak. Nahiko sinpleak dira baina egia da honelako gauzek hezkuntza guztiz aldatu dezaketela. Paulo Coelho-k (1988) esan zuen bezala: *"Gauza bakunak dira bitxiak, eta jakintsuek bakarrik ikusten dituzte"*.

Lehenengo proposamena, egunero, irakasleak zerrenda pasatzean, ikasleei nola sentitzen diren galdetzea izango da. Erantzunek ikasleari gogoeta egiten laguntzen diote, eta irakaslearentzat balio izugarria duen informazioa da, saioari ekiten lagunduko baitio, taldearen aurretiko jarrera kontuan hartuta. Era berean, garrantzitsua da irakasleak ikasle guztiengan arreta berezia jartzea emozio negatiboak (tristura, antsietatea, haserrea...) edo positiboak (adibidez, euforia egoera batek gelaren funtzionamendua alda dezake) komunikatu dituzten jakiteko eta hauek kontuan izateko.

Bigarrena, ikasleen izenekin kartulina bat sortzean datza, non emotikono desberdinak egongo diren emozio desberdinak deskribatzen dituztenak, eta ikasleei saio hasieran, saioaren bitartean, amaieran edo nahi dutenean kartulina horretara joan eta une horretan sentitzen dutena jarri ahal izango dute. Saioaren amaieran, irakaslea ikasle guztiekin batera eseriko da eta nahi duten ikasleek saioan zehar sentitu dituzten emozioak edo jarri dituzten emotikonoen zergaitia azaltzeko aukera izango dute.

Hirugarrena eta azkena, eguneroko emozional bat sortzea izango da. Ikasle bakoitzak bere eguneroko propioa izango du, eta, bertan, klase bakoitzean hasierako emozioa, gustatu zaizkion gauzak eta azken emozioa idatziko ditu. Egunerokoari esker, ikasleak bere prozesu emozionalaz jabetuko dira.

Beraz, etorkizuneko irakasle gisa ikasleak jarduera sinpleekin emozioetan erraz hezi daitezkeela ikasi dut. Gainera honek ikasleen eta irakaslearen arteko lotura handia sortzen du, komunikazioa erraztuz.

ERREFERENTZIAK

- Aznar, M. et al. (2017). Proyecto para una EF de calidad en España. Argumentación científica. *Revista Española de EF y Deportes*, 417, 83-99.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). La educación emocional: estrategias para el desarrollo de competencias emocionales. *Letras de Deusto*, 32(95), 45-74.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10-61-82.
- Branden, N. (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Cagigal, J. M. (1999). *La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza*. INECF, Universidad de Lleida.
- Calero, J. C., eta Espada, M. (2005). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La Peonza*, 65-69.
- Castañer, M. eta Camerino, O. (2004). Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas. In A. Fraile, (Coord.), *Didáctica de la educación física (76-123)*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Coelho, P. (1988). *El alquimista*. Brasil: Planeta.
- Colomer, J., eta Grupo PrevInfad (2005). Prevención de la obesidad infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 26(VII), 79-99.
- Conangla, M. (2004). *La ecología emocional*. Barcelona: Amat
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Damasio, A. R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Diekstra, R. (2013ko maiatzaren 23an). El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida. *Redes*. (E. Punset, Elkarrizketatzailea).

- Salovey, P., eta Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185-211.
- Sanmartín, O. R. (2017 maiatzaren 9an). El Gobierno pondrá una hora más de Educación Física a la semana. *El Mundo*.
- European Union (2014). *EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020*. Honako webgune honetatik berreskuratua:
https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf.
- García, M. A. (2017). *Neuromatemáticas en EF: propuesta práctica de una EF integradora en primaria*. Madrid: CCS.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional, porque es más importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires: Vergara.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- Heras-Bernardino, C., Pérez-Pueyo, A., Hortiguera-Alcala, D., eta Casado-Berrocal, O. (2019). La encrucijada de la EEF actual: ¿calidad y/o cantidad? Ejemplo de aumento de horas lectivas a través de un Proyecto Deportivo de Centro. *Revista multidisciplinar de educación*, 12(25), 60-74.
- Martínez, M. (2009). Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral. *Polis*, 23, 1-16.
- Martínez, J. R., Villarino, A., García, R. M., Calle, M. E., eta Marrodán, M. D. (2013). Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 33(2), 80-88.
- Martinez-Otero, V. (2006). *Comunidad educativa. Claves psicológicas, pedagógicas y sociales*. Madrid: CCS.

- Mayer, J. D., eta Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. D., eta Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey eta D. Sluyeter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (64-89). Nueva York: Basic Books.
- Moreno, J. A., Sánchez, M., Rodríguez, D., Prieto, M. P., eta Mula, C. (2002a). ¿Puede el comportamiento del profesor influir en la valoración que el alumno realiza de la Educación Física? In A. Díaz, J. A. Moreno eta P. L. Rodríguez (Eds.), *III Congreso de Educación Física e Interculturalidad*. Murtzia, Consejería de Educación.
- Moreno, J. A., Sánchez, M., Rodríguez, D., Prieto, M. P., eta Mula, C. (2002b). Valoración de la Educación Física según la importancia concedida por el alumno. In A. Díaz, J. A. Moreno eta P. L. Rodríguez (Eds.), *III Congreso de Educación Física e Interculturalidad*. Murtzia, Consejería de Educación.
- García-Ildiákez, M. (2018ko apirilaren 23an). Non dago gorputza eskolan? *Argia*, 16. or.
- Heziberri (2020). Oinarrizko hizkuntza curriculum. Honako webgune honetatik berreskuratua:
- https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_2_proyec/adjuntos/OH_curriculum_osoa.pdf
- OCDE (2017). *Informe del estado de salud de la Unión Europea: España*. Honako webgune honetatik berreskuratua:
- https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/chp_es_spanish.pdf.
- Oxford English Dictionary (2012). *Emotion*. Honako webgune honetatik berreskuratua:
- <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/emotion?q=emotion>
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Bartzelona: INDE.

Pequeña, J., eta Ecurra, L. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista IIPS*, 9(1), 9-22.

Plutchik, R. (1980) A general psychoevolutionary theory of emotion. *In Theories of emotion*. Honako webgune honetatik berreskuratua:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780125587013500077>

Ramírez, W., Vinaccia, S., eta Suárez, R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

Real Academia Española. (2012). *Emoción*. Honako webgune honetatik berreskuratua:

<https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form>

Ricard, M. (2012ko urriaren 28an). Aprender a gestionar las emociones. (E. Punset, Elkarrizketatzailea)

Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones:-un estudio experimental*. Madril: Universidad Politécnica de Madrid.

Sastre, G., eta Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Bartzelona: Paidós.

Segura, M. (2007). *Jóvenes y adultos con problemas de conducta. Desarrollo de competencias sociales*. Madril: Colección Sociocultural.

ERANSKINAK

Hurrengo orrietan "Gorputz Hezkuntzaren garrantzia" aztertzeko galdetegiaren material osagarria aurkitzen da.

I.ERANSKINA: GORPUTZ HEZKUNTZAREN GARRANTZIAREN GALDETEGIA

1. Adina:urte

2. Generoa:

Emakumea Gizona

3. Kurtsoa:

1. 2. 3. 4. 5. 6.

4. Zeintzuk dira gehien gustatzen zaizkizun irakasgaiak? Idatzi ordenean.

1.....

2.....

3.....

5. Zeintzuk dira gutxien gustatzen zaizkizun irakasgaiak? Idatzi ordenean.

1.....

2.....

3.....

6. Zure ustez, Gorputz Hezkuntza garrantzitsua al da?

- Oso garrantzitsua
 Garrantzitsua
 Beste ikasgaiak bezain garrantzitsua
 Ez da garrantzitsua

Zergatik?.....
.....

7. Zer da Gorputz Hezkuntzatik gehien gustatzen zaizuna? (Erantzun bat baino gehiago hautatu dezakezu)

- Osasuna eta jarduera fisikoa
- Jolasak eta kirola
- Gorputz Adierazpena
- Ingurunean egiten diren jarduerak

8. Zeintzuk uste duzu direla Gorputz Hezkuntzaren helburuak? (Erantzun bat baino gehiago hautatu dezakezu)

- Osasuna
- Lehiakortasuna
- Heziketa
- Ondo pasatzea

9. Gorputz Hezkuntzari esker, zer lortzen lagundu ahal dizu? (Erantzun bat baino gehiago hautatu dezakezu)

- Zure kideekin harremantzen
- Zure egoera fisikoa eta osasuna hobetu
- Pentsatzen ikasten
- Zure emozioak ezagutzen

10. Gorputz Hezkuntzako saioetan zer nolako emozioak sentitzen dituzu? (Erantzun bat baino gehiago hautatu dezakezu)

- Poza
- Barregura
- Tristura
- Haserrea

Beste emozioen bat?.....