

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

MINDFULNESS EMOZIOAK

LANTZEKO

EGILEA: Trucíos Alvarez, Oiane

ZUZENDARIA: Duque Ingunza, Ainara

2020



Laburpena

Lan hau Mindfulness-en praktikak eta honek Hezkuntza Emozionalarekin duen erlazioan oinarrituta dago. Mindfulness norbera bere buruarekin konexio handiagoa izaten laguntzen du eta honen praktikak erakusten du nola jokatu behar den egoera konplexuen aurrean. Hezkuntza emozionala formakuntza iraunkor bat da bizitza osoan zehar ematen delako.

Lana bi ataletan zatitu dut. Lehenengo atalean, mindfulnessen eraginkortasuna frogatzeko aurrera emandako bi eguneko esku hartzea dago non, haurrak lehenengo egunean mindfulnessen praktika egin ondoren fitxa bat egiten duten eta bigarren egunean mindfulnessen praktika egin gabe beste fitxa antzeko bat egiten duten.

Bigarren atalean 5 urteko gelan aurrera eramateko 12 jardueraz osatutako unitate didaktiko bat sortu dut, non haurrei mindfulnessen garrantzia erakusten zaien eta gelan haien egunerokotasunean errutina moduan egiteko hainbat ariketa agertzen diren.

Mindfulness, Hezkuntza Emozionala, Emozioak, Haur Hezkuntza, erlaxazioa.

Resumen

En este trabajo hablo sobre la relación que tienen el Mindfulness y la Educación emocional. El Mindfulness ayuda a conectar con uno mismo y enseña a actuar en situaciones complicadas. La educación emocional es una formación que se da toda la vida.

El trabajo lo he dividido en dos partes. En la primera para comprobar la eficacia que tiene el Mindfulness, hice una prueba en una clase. El primer día después de hacer la práctica de mindfulness hicieron una ficha y el segundo día hicieron una ficha parecida pero sin haber hecho mindfulness anteriormente.

En la segunda parte del trabajo, he creado una unidad didáctica para niños de 5 años la cual está compuesta por 12 ejercicios que les enseñan la importancia del Mindfulness y ejercicios sobre el Mindfulness para utilizar en una rutina diaria en el colegio.

Mindfulness, Educación Emocional, Emociones, Educación infantil, relajación



AURKIBIDEA

• 0. SARRERA	4
• 1. MARKO TEORIKOA	5
• 1.1 Emozioak.....	5
• 1.2 Zer dira emozioak?.....	6
• 1.3. Hezkuntza emozionala.....	8
• 1.4 Hezkuntza emozionalaren kontzeptua.....	8
• 1.5 Hezkuntza emozionalaren helburuak.....	9
• 1.6 Hezkuntza emozionalaren edukiak.....	10
• 1.7 Hezkuntza emozionalaren oinarriak.....	12
• 1.8 Hezkuntza emozionala eta Mindfulness.....	13
• 1.9 Emozioak eta mindfulness.....	14
• 1.10 Zer da mindfulness.....	14
• 1.11 Onurak.....	15
• 1.12 Historia.....	17
• 1.13 Mindfulnessen hasiera.....	17
• 1.14 Mindfulness gelan.....	18
• 2. 1.GO KAPITULUA: ESKU HARTZEA	22
• 2.1 Helburuak.....	22
• 2.2 Metodologia.....	22
• 2.3 Emaitzak.....	27
- 2.3.1 Haurren jarrera.....	27
• 2.4 Ondorioak.....	28
• 3. 2. KAPITULUA: UNITATE DIDAKTIKOA	29
• 3.1 Sarrera.....	29
• 3.2 Helburuak.....	29



- 3.3 Oinarrizko kompetentziak.....29
- 3.4 Disziplinazko kompetentziak.....30
- 3.5 Jarduerak.....30
- 3.6 Kronograma.....39
- 3.7 Ebaluazioa.....40
- **4. ONDORIO OROKORRAK.....41**
- **5. BIBLIOGRAFIA.....42**



0.SARRERA

Mindfulness alderdi kliniko batean hasi zen erabiltzen (gaixotasunetan eta zailtasun psikologikoetan) baina gaur egun klinikoak ez diren hainbat alderdietan arrasta handia izan du (familietan, kirolean, lanean...) hauetan lortutako emaitzak onuragarriak izan dira zeinetan hezkuntza alderdia azpimarrau behar den. Mindfulness irakasleetan (estresa murrizten, depresioa murrizten...) eta ikasleetan (errendimendu akademikoa hobetuz, autokontzeptua hobetuz, elkarren arteko erlazioak hobetuz...) eraginkortasun positiboa izan du (Mañas, Franco Justo , Gil Montoya eta Gil Montoya, 2014).

Mindfulness momentua modu kontziente batean, atentzioa inteserarekin, curiositatearekin eta onarpenarekin prestatzea esan nahi du. Atentzio mota honek modu zuzen batean orainaldian gertatzen dena ikastea onartzen du, hau da; subjektuak entrenatzen ditu haien sentzazioak, emozioak eta pentsamenduak unero identifikatu ahal izateko. Mindfulness adimena baretzeko bide bat da, orainaldian izandako sentzazioak, ideiak, emozioak... helburu izanda (Moñiva, Garcia-Diex, García-de Silva 2012).

Eskolako testuinguruaren barruan bai kanpoan, azken urteetan aurkeztutako ikerketeetan, umek eta gazteek konpetentzia emozionalak lortzen dituzten bitartean hauen jarreran mindfulnessetik dituen onurak ikusten dira baita konpetentzia emozionalak modu onuragarri batean ikaslearen ongizate pertsonalean eta sozialean lagundu ahal dutela nabarmentzen dute (Bisquerra eta Pérez, 2007).

Praktiketan egonda, mindfulness haurretan hainbat ondorio onuragarri zituela ikusita gai honi buruz informazio gehiago biltzea eta honen inguruan gehiago ikastea erabaki nuen eta horregatik hautatutako gaia hau izan zen.

Lana marko teoriko batekin hasten da, honetan emozioak eta hezkuntza emozionalak zer diren aipatzen da. Jarraian, Hezkuntza emozionalak eta Mindfulnessen arteko erlazioa eta ondoren Mindfulness zer den azaltzen da. Mindfulnessekin jarraituz, bere historia eta Mindfulness gelan nola ematen den. Ondoren, 1.go kapitulua dator, esku hartzea eta jarraian 2. kapitulua, unitate didaktikoa. Ostean, lanaren ondorio orokorrak datoz eta amaitzeko bibliografia lanaren iturri guztiekin.



1. MARKO TEORIKOA

1.1 Emozioak

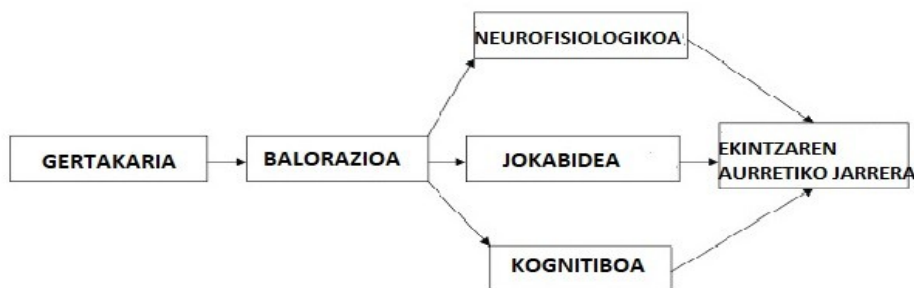
Emozio bat, egoera konplexu bat da zein asaldurak edo nahasteak ezaugarri moduan hartzen ditu eta hauek erantzun bat sortzen dute. Emozioak kanpo edo barne gertaera baten erantzun moduan sortzen dira.

Hezkuntza emozionala zer den jakiteko lehenengo emozioak zer diren eta praktikarako nolako ondorioak sortzen dituen jakin behar da.

Emozio bat honela sortzen da:

1. Informazio sentsorialak burmuinaren emozio zentzura heltzen dira.
2. Erantzun neurofisiologikoa sortzen da ondorio moduan.
3. Neurocortex-ak informazioa interpretatzen du.

Laburbilduz, bizipen emozional baten prozesua honako eskema honetan ikusten da (Bisquerra, 2003) :



Bizipen emozionalen marrazkia.

Emozio gehienak inkonstienteki gertatzen dira. Berezko erreakzio emozionalak eta borondatezko emozioak ezberdindu behar dira. Bigarren hauetaz hitz egiterakoan sentimenduei egiten zaie erreferentzia (LeDoux, 1999).

Gaian barneratu baino lehen hauren ohiko emozioak zeintzuk diren eta haiek nola kudetazen dituzten esatea komenigarria ikusten dut.



1.2 Zer dira emozioak?

Emozioak gizakien jokabideetan influentzia handia dute eta pertsonak modu ezberdinetan jokatzera eramaten ditu egoera ezberdinetan. Aitorpenari, ulermenari eta emozioen kudeaketari esker ikasle batzuk beste batzuk baino arinago lortzen dute errealitateari aurre egitea (Belen Piñero, 2016).

Gainera, irakasleek kontuan izan behar dute emoziorik gabe ezin dela atentziorik, ikasketarik edo memoriarik egon (Mora, 2015).

Haurren oinarrizko emozioak; alaitasuna, amorrua, beldurra, naska eta tristura dira. Hauen artean alaiasuna da besteen gainetik egon behar dena. Baina askotan alaitasuna lortzeko tristuratik igaro behar dira. Mariano Cholizen emozioen psikologia ikasketa kontuan hartuta, emozioek egokitzapen funtzioa, funtzio emozionala eta funtzio motibatzaileak ditu (Medina, 2020)

- Beldurraren emozioa:

Izan daiteke momentu zehatz batean beldurra presente egon behar duela. Haurrak ez balute beldurrik izango, haien bizitza arriskuan jarriko lukete behin eta berriro. Haurrak erortzeari beldur dira baina proposatzen dutena ez lortzera ere beldur dira (Medina, 2020)

Beste aldetik beldurra haurrak bere mugak zehaztea eta hauek gainditzeko ahalaeginak egitea eragiten du. Baina beldurrak bi alde ditu: haurra bloqueatu daiteke eta horrek ikarara bideratu. Hurrei hazteko beldurra erabiltzen erakusten bazaie, haienezako baliabide boteretsu bat izango da (Medina, 2020)

- Nazkaren emozioa

Nazka hautatzera laguntzen die, "ez" esatera. Haurrak nortasun bat sortzera bultzatzen ditu gustoko dutena aukeratuz. Nazka existituko ez balitz, haurrak edozein gauzarekin konforme egongo litzateke eta honen ondorioz ez luke nortasun pertsonalik izango eta ezingo litzuke bizitzan erabaki garrantzitsuak ebatzi (Vilma Medina, 2020).



- Amorruaren emozioa

Amorruaren emozioa askotan hain da gogorra zeren ez dio arrazoiketari tokirik usten. Baina beharrezkoa da. Askotan amorruaren ondoren tristura dator eta honen ondoren pixkanaka alaitasuna. Amorrutik ere ikasten dute. Haurretan amorrua agertzea normala da, norbaitek jotzen duenean edo gatazkaren bat izaten duenean defentsa moduan erabiltzen da. Momentu horretan amorruak mekanismo bat martxan jartzen du haurraren defentzaren aurrean eta honek haserrea eragiten dio (Medina, 2020).

- Tristura

Tristura gabe ez litzateke alaitasuna existituko osagarriak direlako. Tristurak askotan hausnartzera eramaten ditu haurrak, norberaren sentimenduetan barneratzea eta min egiten dien zera gainditzera motibatzen ditu. Zergatik gaude triste? Zer egin dezakegu hau ekiditzeko? Tristurak haurrari ilusioa galtzera eraman dezake eta honekin bat egiten, depresiora. Tristura momentu baten ondoren alaitasuna agertzea eragin behar da beti. Horrela gertatzen ez bada, jarrera bortitzak, autoestima baxua, logura nahasteak, jateko arazoak...ageruko dira eta espezialista batekin koltsutatu behar litzateke (Vilma Medina, 2020).

- Alaitasuna

Alaitasuna haurren bizitzaren motorra da. Helduek ulertu behar dute haurrak ezin direla beti zoriontsu izan eta haur askori emozio hau expresatzea zaila egiten zaiela. Alaitasuna zorion momentu askoz osatuta dago eta amorru, beldur, tristura eta nazka momentu txikiz ere. Alaitasunak beste emozio guztiak behar ditu aurrera egiteko (Medina, 2020).

Haurrentzat emozioak ezezagunak dira, askotan ez dakite zer sentitzen duten eta nola sentitzen duten. Horregatik lagundu behar zaie haien emozioak ezagutzen eta haiei azaltzeko eskatu. Ulertarazi behar zaie ez daudela emozio txarrak eta guztiak beharrezkoak direla guztekin ikasi daitekelako (Medina, 2020).



1.3 Hezkuntza emozionala

Gaur egun Hezkuntza Emozionalaren aditurik esanguratsuenetariko bat eta praktikan gehien ematen dena Rafael Bisquerra da, hona hemen berak gaiaren inguruan esaten duena:

Educación emocional, propuestas para educadores y familias liburuan aipatzen duen moduan, Hezkuntza emozionalaren helburua konpetentzia emozionalen eta ongizatearen garapena da (Bisquerra, 2000,2008,2009).

Hezkuntza emozionala bizitzaren lehenengo momentuetan hasi behar da eta bizitza osoan zehar presente egon behar dena da. Hau da; Haur Hezkuntzan, Lehen Hezkuntzan, Bigarren Hezkuntzan, nagusientzako formazioetan..etb presnte egon behar da. Modu honetan pertsona guztiak dira hezkuntza emozionalaren serbitzuen potentziala (Bisquerra, 2011).

Hezkuntza emozionalak metodologia praktikoa jarraitzen du (taldeko dinamika, norberaren hausnarketa, jolasak, erlaxazioa, arnasketak etb.) konpetentzia emozionalen garapenaren helburuan laguntzeko (Bisquerra, 2011).

1.4 Hezkuntza emozionalaren kontzeptua

Hezkuntza emozionala prozesu jarraia eta iraunkorra dela esaten da, curriculum akademiko osoan zehar agertzen delako eta formakuntza iraunkorra bizitza osoan zehar agertzen delako. Horrek esan nahi du *hezkuntza emozionalak* bizi-zikloaren ikuspegia duela eta gizakiaren garapen pertsonala eta soziala eratzen laguntzen du (Bisquerra, 2003).

Hezkuntza emozionala zehatza ez den lehentasunezko prebentzio modu bat da, difuntzioen kaltegarritasuna gutxitzean datza. Difuntzioa oraindik ez dagoenean, lehentasunezko prebentzioak eta hezkuntza elkartzen dira joera konstruktiboak gehitzeko eta destruktiboak gutxitzeko. Haurrak eta gazteek estrategia eta errekurtsio ezberdinak behar dituzte haien etorkizunerako. Orokorrean pertsona guztiak prebentzio printzipioak eta gizakien garapena presente izaten dituzten jarrerak hartzeko prestatzean datza. Kontrol emozionalaren faltagatik pertsonak pentsamendu autosuntsizailleak eta jarrera ezegokiak dituzte, honek askotan zer ikusia dauka drogen kontsumoarekin, biolentzia, antsietatea,



estresa, etb. Hezkuntza emozionala efektu horien prebentzioan laguntzen proposatzen da. Beste aldetik gizakiaren garapenean proposatzen da hau da; garapen pertsonala eta soziala. Honek adimen emozionalaren garapena eta honen aplikazioa bizitzaren egoera ezberdinetan barneratzea ekartzen du. Horregatik honek bizitzaren aurrean jarrera positiboak sustatzea eragiten du, empatia, trebetasun sozialak, etb., ongizate pertsonal eta sozial garapeneko faktore bezala. *Hezkuntza emozionalaren* helburua konpetentzia emozionalen garapena da, aldi berean inteligentzia akademikoa errendimendu akademikoarekin erlazionatu daiteke. Inteligentzia gaitasun bat da eta errendimendua norberak lortzen duena. Modu berean esan daiteke inteligentzia emozionala gaitasun bat dela eta errendimendu emozionalak ikaskuntza irudikatzen duela. Konpetentzia emozionala ematen da norberak errendimendu emozionalaren maila zehatz bat lortu duenean (Mayer eta Salovey, 1997; Saarni, 1988).

Konpetentzia emozionala norberak bizi dituen esperientzien mepe dago. Hezkuntza emozionala, hezkuntza afektibotik hezkuntza maitasun hezkuntzara igarotzea suposatzen du. Orain arte maitasun dimentsioa hezkuntzan edo hezkuntza afektiboa, maitasunez hezitzearen esanahia hartu dute. Orain maitasun hori hezitzean datza, hau da; emozioei buruzko ezagutza teoriko eta praktikoak irakasteen datza (Bisquerra s.d).

1.5 Hezkuntza emozionalaren helburuak

Rafael Bisquerrak bere web gunean aipatzen duen bezala *hezkuntza emozionalaren* helburu orokorrak hauek dira:

- Emozioen ezagutza hobeto bat barneratzea.
- Besteek emozioak identifikatzea.
- Norberaren emozioak kontrolatzeko trebetasuna garatu.
- Emozio negatiboen efektu kaltegarrian aurreikustea.
- Emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatu.
- Konpetentzia emozional handiago bat garatu.
- Automotibazioaren trebetasuna garatu.
- Bizitzaren aurrean jarrera positiboa hartu.



Helburu orokor hauetatik beste helburu espezifikoago batzuk atera daitezke:

- Trebetasun sozial eta erlazio interpersonal pozgarrien hazkundera.
- Pentsamendu autosuntsitzzaileen urritasunak, autoestima hobetzen du.
- Biolentzia eta agresioen urritasuna.
- Gelatik kanporatuak izatearen urritasuna.
- Errendimendu akademikoaren hobekutza.
- Drogen kontsumoan hastearen urritasuna.
- Egokitzapen hobetza eskolan, sozialean eta familian.
- Tristuraren eta depresioen urritasuna.
- Antsietatea eta estresaren urritasuna.
- Janariarekin zerikusia duten nahasteen urritasuna.

1.6 Hezkuntza emozionalaren edukiak

Aurretik esandakoarekin erlazioz erlazionatuta esan dezakegu alaitasuna areagotzeko egin daitekena: erlazio sozialak hobetu, betegarria den lan bat aurkitu, lankideekin erlazio onak mantendu, denbora libre aprobatu eta osasuna mantentzeko posible den guztia egin (Bisquerra, s.d)

Erlazio sozialak hobetzeko trebetasun sozialen garapena eraginkortasuna izaten da. Honek bizitza familiarrean, bikoteetan, lagunetan, auzokideetan eta orokorrean erlazio guztietan gorabeherak ekar ditzake. Guzti hauek ongizaterako atal garrantzitsuak dira. Ondo egindako lana zorientasunaren beste iturri bat da. Pertsonak orokortasunean eta zailtasunean konuan hartzen dituen orientazio profesionalak, zorientasun profesionalean garrantzitsuak izan daitezke. Berdina esan dezakegu denbora librea. Gaur egun denbora libreko orientazioa eta aisialdiko pedagogia esku hartze jarraibideak dira etorkizunera begira. Osasuna ezinbestekoa den elementu bat bezala egon behar da hezkuntza emozionalean (Bisquerra, s.d) .

Bizitzaren trebetasunak eta gatazka momentuak aurrera eramateko trebetasunak, pertsonak guztiek bizitzan dituztengatazkei aurre egiteko menderatzen dituzten etabaliabidetzat hartu behar dira. Hau da; entrenamendu asertiboa, erlajazioa, berrezartze kognitiboa, etb (Bisquerra, s.d).



Bizitzaria zentzua ematea beste faktore positibo bat da. Logoterapian V. Franklren ekarpenak, garapen eta prebentsio dimentsiotan erabili direnak, dimentsio hau sustatzeko erabilgarriak izan daitezke.

Hezkuntza emozionalaren programan sartu beharreko osagaiak hauek dira:

1. Taldeko dinamika: Liderraren trebetasunak, taldearen esfortzuari hasiera ematean eta kordinatzean datza.
2. Emaitzak eztabaidatzea: Gatazkak sahiestu, gatazkak konpondu eta bitartekariaren papera hartzea beharrezkoak diren funtzioak dira erlazio interpertsonaletan.
3. Konexio pertsonala: Carl Rogersen iritziz, enpatia lehenengo postuan jarriz, laguneren, familiaren, lankideen, etb-en arteko topaketak errazten ditu.
4. Analisi soziala: Besteen sentimenduak, motibazioak eta kezkek ikusteko kapazak izate erlazio hobeagoak izaten laguntzen du.

Zazpi osagai daude, inteligentzia emozionalarekin erlazioa dutenak (Goleman, 1995) :

1. Autokonfiantza: Gorputzaren eta gorputzaren jarreraren kontrola; arrakasta porrota baino probableagoa dela pentsatzea eta helduak laguntzeko daudela sentitzea.
2. Jakingura: Gauzak ezagutzea eta bilatzea positiboa eta pozgarria dela sentitzea.
3. Asmoa: Talka bat izatearen gogoia eta ahalmena; eta norabide horretan modu iraunkor batean jardutea.
4. Autokontrola: Norberaren eginkizunak adinari egokituta, modelatu eta kontrolatzeko trebeasuna. Barneko kontrolaren zentzua.
5. Erlazioak: Besteekin nahastearen, ulertua sentitzea eta besteak ulertzearen trebeasuna.
6. Komunikatzeko gaitasuna: Besteekin ideiak, sentimenduak eta kontzeptuak elkar trukatzearren trebeasuna eta goga.
7. Kooperazioa: Taldeko ekintza batean behar pertsonalak besteen beharrekin orekatzearen trebeasuna.

Presente izan beharreko beste aspektuak introspekzioa, erlajazioa, mindfulness, aranasketa, trebetasunen entrenamendua, role playing, talde dinamikak, jolasak, etb. dira (Bisquerra s.d).



Orokorrean, hezkuntza emozionalaren ezagutzak norberaren emozioen inguruan biratzen dute, kontrol emozionala, besteen emozioen ezagutza, emozioen erabilpena automatizatuzko; emozio negatiboen efektu txarren prebentzioa, emozio positiboen potentzialitatea eta ezagutza hauen aplikazioa erlazio interpersonalean, lanean, bizitza sozialean, gatazka momentuetan, etb.

Hezkuntza emozionalak metodologia praktikoa jarraitzen du (taldeko dinamika, norberaren hausnarketa, jolasak, erlaxazioa, arnasketak etb.) konpetentzia emozionalen garapeneraren helburuan laguntzeko (Bisquerra, 2011).

1.7 Hezkuntza emozionalaren oinarriak

Berrikuntza pedagogikoaren mugimenduak, bere eredu ezberdinekin (eskola berria, eskola aktiboa, hezkuntza garatua...) bizitzarako hezkuntza proposatzen zuten non afektibitatearen papera garrantzi handia zuen. Mugimendu hauen aditu askok, haien artean Montessori, Pestalozzi, Froebel... etb. atentzioa deitu dute ikaslearen dimentsio afektiboan. Hezkuntza berritzailearen mugimendu berriak; hezkuntza psikologikoa, graduatarako hezkuntza, hezkuntza morala, baliabide sozialak, pentsatzen ikastea, ongizaterako hezkuntza, prebentzio eta gizakiaren garapenerako orientazioa (GROP, 1998). Hauek hezkuntza emozionalean zer ikusi handia dute (Bisquerra, 2003).

Hezkuntza konpetentzien garapenak hezkuntza emozionalari tokia ematen dio. *Hezkuntza emozionala* hezitzeke garapen jarraia eta iraunkor bat izango balitz bezala ulertzen da. *Hezkuntza emozionalak* konpetentzia emozionalen garapena indartu nahi du pertsonen garapen integrala bezala eta helburu moduan pertsonak bizitzarako prestatzea. Aurreko guztiaren helburua ongizate soziala eta pertsonala haztea (Bisquerra, 2003).

Hezkuntza emozionalaren helburu orokorrak; emozioen ezaguera hobea lortu, besteen emozioak identifikatzea, norberaren emozioak erregulatu, emozio negatiboak baztertu, emozio positiboak bereganatu, automatizazioa eta bizitzan jarrera positiboa izan (Bisquerra, 2003).



1.8 Hezkuntza emozionala eta Mindfulness

Mindfulness oreka emozionalarekin erlazio estua duenez, honen praktikak sentimendu onak goraiatzeko eta sentimendu txarrei aurre egiten laguntzen du, emozioak aurrera eramateko eta erregulatzeko erraminta bat sortuz. (Ramos eta Hernandez, 2008). Ikasketa askok *mindfulness* gogo-aldarteetan eta ahalmen afektiboan dituen efektuak jakinarazten dituzte, honek jokabide negatiboak ezabatzen laguntzen du (Ramos eta Hernandez, 2008).

Gainera, ezkorrak diren emozioei modu egokiago batean aurre egiten egiaztatzen da, erreaktibotasun emozionala gutxituz eta autokontrol sentzazioa gehituz (Bresó, et al, 2003).

Mindfulness teknika ongizate emozional hobeko bat lortzeko aurkezten da, baina ez da beti erraz lortzen. Extremera eta Fernandez- Berrocalen-ek (2002) diote atentzioa gehiegizkoa denean esperientzia emozionalerako zailtasunak agertu ahal direla.

Mindfulness informazioaren prozesamendu bat aurkezten du, honek normalean esperientziak beregartzeko modua aldatzen du. Eredu honek norbanakoari onartzen dio erralitatea gertatzen denaren inguruan onartzeak. Momentu horretan ulermen emozionala agertzen da (Ramos eta Hernandez, 2008).

Bizi kalitatea hobetzean beharrezkoak diren trebetasun gehienak, kontzientziarekin zer ikusia dute. Kontziente izateak norberaren barnean eta inguratuako munduan gertatzen denaz konturatzea eramaten du. Honek norberak bere pentsamenduetaz, emozioetat eta sentzaioetat jabetzea eragiten du. *Mindfulness* kontzientzia garatzen du, norbera bere organismoaren automatismoaz libre izaten laguntzen du (Mañas et al, 2014).

Hezkuntza arloan, autoezagutzaren, norberaren emozioen erregulazioa, trebetasun kognitiboak, norberaren buruarenganako eta besteentzako maitasuna eta atentzioaren garapena barneratzea beharrezkoa da (Mañas et al, 2014).

Ikasleek trebetasun hauek ikasiz gero, pertsonalki konpetentzia emozional eta sozial handiagoa izango dute, ongizate emozionala, haien bulkadak kontrolatuko dituzte eta egiten dituzten lanetan etekin handiagoak lortuko dituzte (Mañas 2014). *Mindfulness* praktikak



ikasleetak lorpen horiek lortzea baimentzen du, hauen hezkuntza integrala erraztuz. *Mindfulness sustatzen duten* ongizate, portaera eta trebetasun horiek, eguneroko gertaerei erantzutera laguntzen du baita beste edozein ikasketarako.

1.9 Emozioak eta mindfulness

Mindfulness gure emozioekin kontaktuan egotea eragiten du, hauek bizitzea eta aldi berean bihotzaren eta adimenaren zereginak pazientzia handiz lantzea eta zorientasuna guk eta gure inguruan dauden pertsonetan egotea (García,2012).

Haserre, triste edo beste edozein emozio dugunean pentsatzen hasten gara. Ondorioz, kiribil batean sartzen gara eta bertan harrapaturik geratzen gara. Horregatik pentsamendu horiek behin eta berriz errepasatzen egon beharrean gorputzaren sentzasioak landu ahal dira.

Honen abantaila nagusia, behin norbera bere gorputzaren sentzasioak identifikatzeko gai denean, gai izango da horiek kontrolatzen eta hauekin lan egiten (García, 2012).

1.10 Zer da Mindfulness?

Mindfulness hitz ingelesa da eta Sati, pali hizkuntzan dagoen hitza, kontzientzia, atentzioa eta oroipena esan nahi duen hitzetik dator. Erderaz “atentzio osoa” esan nahi du (Mañas, Franco Justo , Gil Montoya eta Gil Montoya, 2014).

Mindfulness deskribatzeko hainbat adituen hitzak:

Snel (2013) “Tranquilos y atentos como una rana” liburuan aipatzen duen bezala; *mindfulness* konstziente egotea da, honetan hartzen den jokabidea irekia eta atsegina da, epaitu gabe eta eguneroko atzera-aurrerak alde batera utziz, momentua eta orainaldia biziz.

Berriz ere, Snel-en (2011) hitzetan; *mindfulness* atentzioa modu oso batean eta gure inguruan gertatzen denarekin kontu handia izatearen berdina da.

Mindfulness deskribatzeko beste aditu bat Kabat-Zinn da (1990) *mindfulness* arreta modu berezi batean jartzea dela dio: orainaldian eta epaitu gabe.



Mindfulness erabiliz, gure buruaren irakasle egiten gara. Momentu batean gure adimen sakabanatua bueltan ekartzeko eta bere izatera ekarriz bizitzaren minutuak bizitzeko mirari bat dela dio Nhat Hanh-ek (1987).

Sara Silvertonek (2012) bere "*Mindfulness una herramienta inspirada en la meditación*" liburuan aipatzen duen bezala kontziente izatea txikitatik ikasten eta naturaltasunez jakiten den zera da. Alde horretatik *mindfulness* argi ikustearen moduan deskribatzen du.

1.11 Onurak

Sarah Silvertonen liburuan (2012) *mindfulness*en praktikak dakarren hainbat onura aipatzen dira:

Mindfulness norbera bere buruarekin konexio handiagoa izaten laguntzen du. Norberaren buruarekin konektatzeaz aparte inguruan bizi diren pertsona eta munduarekin ere konektatzen da. Honek ere laguntzen du alde positiboa eta problemak bereizten. Ikuspuntu orekatua eskainiz gero, plazerra sentitzen da. Honekin batera erakusten du nola batzuetan zailtasunak ezinbestekoak diren (Silverton, 2012).

*Mindfulness*en praktika aukeratzera eramaten du. Irakasten du nola jokatu behar den zailtasun horien aurrean eta honek bakoitzak bere bizitzaren kontrola duelaren sentzazioa errazten du eta besteen menpekotasuna gutxitzen du. Praktika hau norbera ezagutzeko balio du bakoitzaren jarraibideak eta ohiturak. Honekin batera, bakoitzak bere atentzioaren norabidea zein den erabakitzera eramaten du eta erantzun egokia aukeratzera.

Mindfulness bera zailtasun multzo bati erantzuna ematen dio, zailtasun horien aurrean pertsonak nola jokatzaren dute kontuan izaten dute zailtasun bera kontuan izan beharrean. Orduan, mundua argitasunarekin ikusten laguntzen du eta modu egokian erantzuten (Silverton, 2012).

Vanessa Hoperen hitzetan (2012), *mindfulness* norberaren esperientzietara gidatzen gaitu, hauek aldatu nahi direnean estresa bertan jarraitzen du.

Daniel J. Rechtschafenek "Educación Mindfulness" liburuan (2014) aipatzen duen bezala, *mindfulness*-en praktika jarraiak funtzio babestzailean, garapen kognitiboan, atentzio



trebetasunetan eta erregulazio emozionalean laguntzen du baita zoriontasuna eta norbera enpatikoagoa bihurtzen du.

Egiaztatu egin da, *mindfulnessen* praktikari esker gazteek ikasketetan emaitza hobekoak lortzen dituztela azterketetan, inpultsibitatea murriztu eta ongizatea hobetzen dela. Gainera hurrek praktika honekin koordinazioa eta gorputzaren kontzientzia bereganatzen dute eta kontzientzi hori bereganatzeak, norberak bere mugimendu fisikoen eta besteen mugimendu fisikoen mugak ezagutzen dituzte. Honekin batera haien gorputzaren mugimenduak baloratzen dituzte eta pazientziaz jokatzeko lagungarria izaten da. (Reschtschaffen, 2014).

1.12 Historia

Mindfulness duela 2.500 urte garatu zen. Bere sustraiak filosofia orientalean ditu baina oso arin hazi egin da. Gaur egun gomedagarria da eskoletan, osasunean mundu sozialean eta enpresa munduan erabiltzea baita bakoitzaren eguneroko bizitzan ere (Silverton, 2012).

Budismoan *mindfulnessen* printzipioak “cuatro nobles verdades” izena hartu zuten. Azpimarratu behar da *mindfulness* ikastea erabakitzeak ez du esan nahi pertsona hori budista denik; ideia hauek bizitzaren sufrimendu eta gatazken aurrean erantzuna emateko balio dute (Torres, 2012).

Mindfulness ez da soilik kristaua, budista edo taoista, kultura guztietako gizakiek bizitzaren galdera handienak formulatzeko jakinduria garatu dute. Historian zehar, *mindfulness* landu egin da egiazkotasun, ontasun eta ikusmen dohainak indartzeko. Gaur egun *mindfulness* lantzeko, ez da ezer materialik behar soilik norberaren burua, arnasketa, gorputza eta bihotza (Torres, 2012).

1970ren hamarkadan, Jon Kabat-Zinn esperientzia budista duen biologo molekularrak, meditazio budistaren bertsio ez erlijiosoak garatzen hasi zen.



Hainbata adituk historian zehar *mindfulness*ek izandako onurak azaltzen dituzte:

1979an, Jon Kabat-Zinnek martxan jarri zuen klinika bat “La Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de Massachusetts”. Urte horretan *mindfulness* hitza ez zen ezaguna medikuntza arloan. Klinika horretan, Kabat-Zinn-ek “Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (REBM)” programa sortu zuen.

Orduan, Kabat-Zinn mediku konbentzitu zituen hauen gaixoak bere eskuetan usteko. Gaixo hauek zortzi asteetan zehar *mindfulness* landu ondoren, emaitza onuragarriak nabaritzen hasi ziren. Hauek zituzten gaixotasunak psoriasis, fibromialgia eta hipertentsio arteriala ziren, guzti horiek garapen baikorra lortu zuten eta gaixotasun horiek kronikoki zituztenek min gutxiago sentitzen hasi ziren (Kabat-Zinn,1982,1985,1987).

Gaur egun medikuek diote haien koltsutetan agertzen diren %60 eta %80 gaixoei estresa dutela (Rosch, 1997) .

Baina bakarrik medikuen %3ak estresari buruzko aholkuak ematera eskaintzen dira (Nerurkar, Yeh, Davis, Bridee eta Phillips,2011).

1.13 Mindfulnessen hasiera: meditazio vipassana eta sati

Mindfulness ulertu ahal izateko nondik datorren jakitea komenigarria izango litzateke. *Mindfulness-en* istorioa “meditazio vipassana” deitzen da, praktika hau toki askotako erritual erlijiosoetan parte hartzen du, Asia eta India alboan dauden zonaldeetak ere. Honek doktrina filosofikoarekin eta meditazio orokorrarekin zer ikusia ere badu.

Gaur egun *Mindfulness* deitzen diogunari budismoaren munduan “sati” izenarekin ezagutzen da, honek kontzientzia osoa esan nahi du.



1.14 Mindfulness gelan

Geletan *mindfulness* modu askotan landu daiteke eta aurretik aipaturiko Silvertonen liburuan (2012) honako hauek aipatzen ditu:

Gorputzarekin bat etorritz:

Explorazioa lantzeko hurrei belauna edo ukondoa ukitzeko eskatzearekin nahiko izango litzateke, horrela haurren atentzioa artikulazioen mugimenduetan jartzen dute. Atentzioa horietan pretatzearen praktika hartzen dutenean eta atentzio hori isolatzeko gai direnan haien gorputzaren esplorazioa barnetzen hasiko dira.

Gorputzaren esplorazioa:

Haurrek haien gorputzaren esplorazioa nabarmentzeko, kartulina handi batean etzanda daudela, bere gorputzaren silueta errotulki batekin marraztu, haiek errotulkia gorputzaren atal ezberdinean nabarmentzen duten bitartean, ariketa egokia da. Silueta marrazten den bitartean haurrari bere sentimenduak galdetu: kilikiak sentitzen dituen ala ez

beroa, hotza...etb. Praktika hau haurra erlaxatu behar denean erabiltzeko egokia da, haurra etzanda dagoela eta bere burua ariketan sartuta duelarik erraz lasaitu daiteke.

Zentzumenak sintonizatu:

Haurrek haien zentzumenetan atentzioa jartzeko eskatu ahal zaie, behin atentzio hori finkaturik dutela zentzumen ezberdinekin probatu. **Ikusmenarekin**, kolore ezberdinak behatu eta hauen izenak aipatu. **Usainmenarekin** lore ezberdinak usaindu eta haien gustokoena aipatu. **Dastamenrarekin**, zapore ezberdinak dastatu eta zer den asmatu.

Ukimenarekin, ehundura ezberdinak dituzten materialak ukituz. Azkenik **entzumenean** atentzioa jartzeko instrumentu ezberdinekin jokatu.



Ariketa hau liburu honetan aipatzen den ariketa da, baina beste modu askotan egiteko aukerak ere badadue.

Irakaslearen jarrera:

Gelan *mindfulness* lantzeko irakasle horrek aurretik gairi buruzko hainbat liburu, ikastaro edo informazio nahikoa bildu behar du. Gaian jakintsu ez den irakasle batek ezingo die haurrei *mindfulnessen* bidez transmititu behar zaien efektua. (Kabat Zinn, 2014)

Irakasle horrek bere eskolaz kanpoko arazoak alde batera utzi behar ditu haurrak ez kutsatzeko.

Nola jokatu behar du irakasleak?

Errukitasunez

Haurrei irakasleak berak dituen jakintzak erakutsi behar dizkio. Horregatik garrantzitsua da irakaslearen momentu emozionala. Haurrak konturatuko dira irakasleak maitasunez edo modu hotz batean hitz egiten dien eta horrek edukiak barneratzerako orduan zer ikusia izango du. Ume baten jarrera behatzerakoan, jarrera ezezkorra badu

irakasleak horretan begia jarri beharrean haur horren jarreraren justifikazioa bilatu behar du. Horren emaitza aurkitzen ez badu maitasunez jokatu (Kabat Zinn, 2014).

Ulertuz

Mindfulness praktikatuz irakasleak bere burua eta ikasleena sakonago ikusten ikasiko du. Praktika honekin irakasleak bere burua ulertzen ikasiko du eta honekin batera ikasleena ere.

Irakasleak egun berriak zerotik hasi behar ditu eta haurrak begiratzerakoan ez ditu aurreiritzirik izan behar, horrela jarrerak eta izateko erak berak ikusten duenarekin epaitzeko gai izango da. Honen ondorioz, ikasle bakoitzarengan irakasleak interesa erakusten duenean haurrak benetazko begirada nabarituko dute (Kabat Zinn, 2014).



Mugak jarritz

Irakasleak jakin behar du noiz egin duen gaizki bai berak bai umeez eta barkamena eskatu behar badu eskatu, umeez eredu moduan hartuko dutelako.

Mugak jartzerako orduan ez du balio hurrengo arau hau jartzea: irakasleak esaten duena egin behar da, gauzak horrela direlako eta listo. Egin behar duena da irakasleak bere beharrak kontuak hartzeaz gain ikasleen beharrak ere kontuan hartu behar ditu horrela jarri behar diren mugak helburu batekin jartzeko.

Ikasle- irakasleen arteko konfiantza eta segurtasuna sortzeko, ikasleek, irakasleak errespetu muga zehaztea behar dute eta horren eredu izatea ere. Muga horiekin ikasleak seguruago sentituko dira ikasteko, sortzaile izateko eta hazteko orduan (Kabat Zinn 2014).

Atentzioz

Ikasleei kalitatezko atentzioa prestatzeko lehenengo irakasleak lasaitu eta haien beharretan atentzio osoa jarri behar dute. Irakasleak ikasleen aurrean zuzenean daudenean haur bakoitzaren beharra hautemateko gai dira eta horrela ikasleak irakasleak haiei begira eta bakoitzak atentzio indibiduala duela sentituko dute (Kabat Zinn 2014).

Asmoa

Irakasleek asmoa eta itzaropena ezberdintzen jakin behar dute. *Asmoak* ezinbestekoak dira. *Itzaropena* irakasleak bere ikasleek zer behar duten proiektatzen dutenean. *Itzaropenak* ikaslearen niaren aurrean egotea ezeztatzen die irakasleei. Horregatik *itxaropenei* begira irakasten dutenean askotan animo eta ilusio gutxirekin sentitzen dira. Baina *aukera* onekin irakasten dutenean, hurrekin malgutasunez jokatzeko dutenean eta aldaketei egokitzen direnean ikasleei banaka edo taldeka laguntzeko gai dira. Malgutasun hori izan arren kontzeptuak transmititzearen eginkizuna ez da aldatzen (Kabat Zinn 2014).



Benekotasuna

Mindfulnessen printzipioetariko bat, bakoitza behar den bezala onartu behar dela da. Irakasleak printzipio hori barneratuta izan behar du gero erakutsi ahal izateko. Horregatik printzipio hori erakusterako orduan irakasleak hurrekin gardena izan behar da. Irakasleak ez ditu haurrak epaitu behar eta hori horrela izango dela gardentasunez eta konfiantzaz transmititu behar die haurrei. Ondorioz, ikasleak gelan sartzerako orduan haien diren moduan izateko beldurrik gabe sartuko dira. Haien zailtasunak libreki adierazteko beldurrik gabe harituko dira (Kabat Zinn 2014).

Kabat-Zinnek (2014) dio, *mindfulness* gelan lantzea soilik ez dela eraginkorra. Gelan lantzen bada haurrak etxean eta familian ere landu behar du, honek sortzen duen efektua handiagoa izateko.

Gelan *mindfulness* lantzerako orduan momentu bat aukeratzea gomendagarria da, beti berdina. Honek ez du esan nahi ume baten lasaitzeko praktika aurrera eraman behar badu ezin duela eraman.

Momentu honetan gelako ikasle guztiak parte hartzea gomendagarria da, betiere inor behartu gabe. Isiltasuna mantendu behar dute (Kabat Zinn 2014).

Aurretik momentu bat aukeratu behar dela aipatu arren, “ Educación y Mindfulness” liburuan esaten du, liskarrak edo gelan esperientzia txar bat gertatzen denean, praktika hau aurrera eramateko momentu egokia dela. Oso onuragarria da haurrak berak praktika hau egitea eskatzen duenean (Kabat Zinn, 2014).



2. 1go Kapituluua: ESKU HARTZEA

2.1 Helburuak

Gelan esku hartzea egin aurretik, haibat helburu nituen eta hauek praktika egin ondoren lortu nahi nituen:

1. Haurrek egun bietan egindako fitxak alderatzea eta ezberdintasunak aurkitzea.
2. Haur bakoitzean nolako efektua sortzen duen mindfulness errituala egitea ala ez hau da; lasaitzen den, nolako jarrera izaten duen erritualaren ondorioz...
3. Mindfulness errituala egiten ez duten egunean aurreko egunarekin ezberdintasunik dagoen ala ez ikustea.
4. Mindfulness umeengan eragina duela egiaztatzea.

2.2 Metodologia

Aurrera eraman dudan praktika geroago sortutako unitate didaktikoan ere aurrera eramateko ariketa berdintsu batzuk izan ziren. *Mindfulness* lantzeko erritual bat egiten zuen eta horrek haurren arretan eta lasaitasunean laguntzen du.

Lagina: Bizkaiako eskola kontzertatu batean egin nuen froga, mindfulnessen praktika aurrera eramaten duen gela batean. Bertan, 19 ikasle daude eta fitxen bidezko metodologia jarraitzen dute, gelan bostanaka jartzeko mahaitxoak dituzte eta ume bakoitzak bere tokia du esleituta.

Prozedura: Haien eguneroko errutina honako hau da; goizean errutinak egin (eguraldia, egutegia begiratu, asteko egunak eta hilabeteak erreparatu eta amaitzeko menua begiratu). Ondoren fitxak egiten dituzte, fitxa arin amaitzekotan jolasteko unea dute bestela ez dute jolasteko unerik. Geroago hamaiketako hartu eta patiora joaten dira.



Patitok bueltan errituala egiten dute eta errituala amaitzerakoan fitxekin jartzen dira berriz mahaitxoetan. Ostean, jantokira joaten dira eta jantokitik bueltan berriz fitxak egiten dituzte mahaitxoetan. Fitxak amaitu eta gero patiora joaten dira eta patitok bueltan irakaslearekin hitz egin txamarrak jantzi eta etxera joaten dira.

Erritualarekin lasaitzen zirela ikusita ondorengo praktika hau aurrera ermategian pentsatu nuen eta ikastolara bi egun bueltatu nintzen:

Lehenengo egunean, egunero egiten duten bezala patitok etortzerakoan irakaslearekin egiten duten berdina, nirekin egin zuten, hau da; erlaxatzeko bideoa eta errituala egin genituen.

Praktikarekin amaitzerakoan, matematikako fitxa bat egin zuten bakoitza bere mahaitxoan taldeka eserita. Gehiketen fitxa zen eta fitxan bertan marrazkiak zeuden haiek margozteko. Fitxa amaitzerakoan, irakaslearen mahaira joaten ziren banan-banan fitxa zuzentzera.

Bigarren egunean, egunero egiten zuten erlaxazioa egin beharrean, mahaietan eseri eta aurreko egunean egindako fitxaren antzekoa zen beste fitxa bat egin zuten, matematikakoa berriz ere. Fitxa amaitzerakoan, irakaslearen mahaira joan ziren fitxa zuzentzera.

Instrumentua: Praktika egin ondoren haurren jarrera behatzeko betetako taula ondorengoa da (1. Eranskina) : Esan beharra dut pribatasun datuak direla eta, taulan agertzen diren izenak fikziozkoak direla eta ez direla gelan bertan zeuden haurren izen errealak.



2.3 Emaitzak

LEHENENGO EGUNEKO ERREGISTRO ORRIA:

IZENA	ERAGIKETEN AKATS KOPURUA	MARRAZKIAK	TXOKOAN IZANDAKO JARRERA	ILARAN IZANDAKO JARRERA	IZENA ETA DATA JARRI DITU
Mikel	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Ane	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Enara	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Naia	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Asier	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Iker	Batzuk	Ondo	Mugitua	Lasaia	Izena ez Data bai
Maria	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Julen	Gutxi	Ondo	Mugitua	Lasaia	Bai
Nora	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Jon	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Aitor	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Gorka	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Paul	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Naiara	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Izena bai Data ez
Martina	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Daniela	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Udane	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Aner	Batzuk	Ondo	Mugitua	Lasaia	Bai
Iria	Batzuk	Ondo	Mugitua	Lasaia	Bai

1. Taula Lehenengo erregistro orria



Taulan ikusten denez, lehenengo egun honetan errituala egin ondoren eragiketetan 9/19 haurrek akats gutxi izan zituzten eta beste 10/19 akats batzuk izan zituzten. Marrazkiei erreferentzia eginez, gelako %100 -ak marrazkiak ondo margotu zituzten. Ondoren, haiek txokoan izandako jarrera begiratzuz, gelako 15/19 jarrera lasaia izan zuten eta beste 4 ikasleek jarrera mugitua txokoan. Jarrerarekin jarraituz, baina oraingoan ilaran izandakoa begiratzuz, gelako %100 -ak lasai egon ziren ilaran egoterako orduan. Azkenik izena eta data jartzerako orduan, gelako 17/19 biak jarri zituzten eta beste biak hauetako bat jartzea ahaztu zuten.

BIGARREN EGUNEKO ERREGISTRO ORRIA:

IZENA	ERAGIKETEN AKATS KOPURUA	MARRAZKIAK	TXOKOAN IZANDAKO JARRERA	ILARAN IZANDAKO JARRERA	IZENA ETA DATA JARRI DITU
Mikel	Asko	Ondo	Mugitua	Mugitua	Izena ez Data ez
Ane	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Enara	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Izena bai Data ez
Naia	Gutxi	Kili kolo	Lasaia	Lasaia	Bai
Eneko	Batzuk	Kili kolo	Mugitua	Mugitua	Izena ez Data bai
Iker	Asko	Kili kolo	Oso mugitua	Oso mugitua	Izena ez Data ez
Maria	Batzuk	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Julen	Batzuk	Kili kolo	Mugitua	Mugitua	Izena ez Data bai



Nora	Asko	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Jon	Batzuk	Ondo	Mugitua	Mugitua	Izena ez Data bai
Aitor	Gutxi	Kili kolo	Mugitua	Mugitua	Izena bai Data ez
Gorka	Gutxi	Ondo	Lasaia	Lasaia	Bai
Paul	Batzuk	Kili kolo	Lasaia	Lasaia	Bai
Naiara	Asko	Kili kolo	Mugitua	Lasaia	Izena ez Data ez
Martina	Gutxi	Ondo	Lasaia	Mugitua	Izena bai Data ez
Daniela	Gutxi	Kili kolo	Mugitua	Oso mugitua	Izena ez Data ez
Udane	Gutxi	Kili kolo	Mugitua	Mugitua	Izena bai Data ez
Aner	Asko	Kili kolo	Oso mugitua	Lasaia	Izena ez Data ez
Iria	Batzuk	Ondo	Oso mugitua	Oso mugitua	Izena ez Data ez

2. Taula: Bigarren erregistro orria

Bigarren eguneko taula erreparatuz, zeinetan fitxa egin aurretik ez zuten erritualik egin ikusen da akats guxi dituzten haurren kopurua 7/19 dela, akats batzuk egin dituztenen kopurua 7/19 dela eta geratzen diren 4/19 akats asko izan zituzten. Fitxarekin jarraituz, marrazkiak gelako 9/19 ondo margoztu zituzten eta beste 10/19 kili kolo. Txokoan izandako jarrera erreparatuz, gelako 8/19 lasai egon ziren, 8/19 jarrera mugitua izan zuten eta gertzen diren 3/19 jarrera oso mugitua izan zuten txokoan.



Jarrerarekin jarraituz baina oraingoan ilaran izandakoa begiratuz, 9/19 jarrera lasaia, 6/19 jarrera mugitua eta beste 3/19 jarrera oso mugitua izan zuten. Amaitzeko izena eta data jartzerako orduan gelako 6/19 bi gauzak jarri zituzten, 7/19 soilik hauetako bat jarri zuten eta gelako 6/19 ez zuten ez bata ez bestea jarri.

2.3.1 Haurren jarrera

Aurreko taula behatuz haurren jarrera ondorengoa izan zen:

Lehenengo egunean gelara iritsi zirenean, lurrean eseri ziren eta praktika landu zuten, egunero lantzen dutenez ohituta daude hau egitera eta errutina moduan finkatuta daukate.

Fitxa egiterako orduan, mahaietan lasaitasuna nabarmentzen zen eta hitz egierako orduan baxu hitz egiten zuten beste umeekin. Aulkietan ondo eserita zeuden eta ez zuten zarata handirik egiten zeukaten materialarekin. Haurrak dira eta beti salbuespenak daude, baina orokorrean gelako giroa hori zen. Fitxa amaitzerako orduan, irakaslearen mahaiaren alboan isiltasunean ilara bat egin zuten eta haien txanda errespetatu zuten. Fitxan zeuden batuketak zuzentzerako orduan gelako tutorea eta biok haur baoitzak zuen erritmoa kontuan izanda, nahiko ondo eginda zeudela ikusi genuen. Fitxetan zeuden marrazkiak errotulkiak margotu zituzten, marrazkiak errespetatu. Goian bakoitzak bere izena eta data idatzi zuten.

Bigarren egunean, praktika egin gabe matematikako fitxa egiterako orduan honako emaitza lortu zuten:

Mahaietan esertzerako orduan haien artean gehiago hitz egiten zuten eta erabiltzen zuten tonua aurreko egunean erabilitakoa baino altuagoa zen. Batzuetan aulkietatik altxatzen ziren eta irakaslerengana joaten ziren edo beste talde baten mahaira. Errotulkiak lurrera erortzen ziren margotzeko orduan. Orokorrean mahaietan haurren jarrera urduria zela ikusten zen eta arreta fitxan izan beharrean beste edozertan zutela. Fitxa zuzentzeko ilara aurreko egunean bezala egin zuten, baina filara korrika abiatu ziren. Fitxan zeuden gehiketak aurreko egunean egindako emaitza antzekoak lortu zituzten baina normalean izaten zuten baino despiste gehiago izan zituzten. Adibidez, normalean akatsak izaten ez zituzten haurrek, akatsak izan zituzten.



Marrazkiak marrazterako orduan ezberdintasun handiagoa nabaritu zen, aurreko egunean begi bista batean marrazkiak ondo marraztu zituztela ematen zuen.

Oraingoan, marrazkiak kolore berdinarekin margotzen zituzten eta lerroak errespetatu gabe, arin amaitu nahi zutelaren antza ematen zuen.

Fitxaren gainean jarri behar zuten data eta izena askok ahaztu zuten eta ez zuten jarri edo bata bai baina bestea ahaztu zuten.

2.4 Ondorioak

Bi egunak alderatuz ikusten da, lehenengo egunean mindfulness-ek bere funtzioa egin zuela eta hurren arreta eta lasaitasuna bigarren egunean baino handiagoa zela. Haurrak lasai zeudela gelako giroa lasaiagoa zela eta haien ikaskideekin harreman lasaiak izateko lagungarria izan zela. Irakaslearekin hitz egiterako orduan ere lasaiago zuten eta ariketa batean okertzen zirenean ez zuten bigarren egunena sentitzen zuten frustrazio berdina sentitzen. Lasai zeudenean marrazteko modua lasaiagoa zen eta marrazkietan plasmatu zuten.

Bigarren egunean, haurrak lasaitzeko momentua izan ez zuten, gelako giroa urduria zen eta haien egoteko modua ere mugituagoa zen. Hurrek pazientzia gutxiago zuten eta erratak sortzen zituztenean negarrez edo oihuka haien frustrazioa adierazten zuten, baita irakaslearekin haserretzen ziren.

Arreta faltak ere zer ikusia izan zuen haien fitxak egiterako orduan, izena eta data jartzerako orduan, atentzioa ez zuten fitxa jarrita eta ez zuten fitxa erreparatzen irakaslearenera joan aurretik.

Ondorioz, mindfulnessen praktika hurrei ezinbesteko trebetasunak irakasten dizkie ondoren haiek lasaitzeko lagungarriak direnak. Honekin batera haien barne zein kanpo esperientzien kontzientzia izateko lagungarria da eta haien ekintzen eta erlazioen kalitate islatzailea izaten (Kaiser Greenland,2013).



3. 2.Kapitulua: UNITATE DIDAKTIKOA

3.1 Sarrera

Unitate didaktiko honetan hurrek mindfulness landuko dute.

Haur Hezkuntzako **5 urteko** gelan landuko da baina unitate didaktiko hau bi atal izango ditu, lehenengo atala irakaskuntza moduko bat izango da non hurrek mindfulnessen inguruan ikasiko duten eta amaitzeko errutina moduan patio ostean erabiltzeko jarduerak azalduko dira eta horiek egunero erabiltzeko erritualean praktikatzeko ariketak izango dira.

Ariketa hau lantzeko gela osoko ikasleak batera egingo dute, baina behin mindfulnessen praktika barneratuta dutela, banaka edo bikoteka landu dezakete behar dutenean.

Testuingurua, betiko gela izango da eta ariketa hau lantzeko umeak lurrean eseriko dira.

3.2 Helburuak

- Haurrak ondoren landuko den fitxa/ariketa/jolasean arreta handiagoa jartzea.
- Haurrak ondoren landuko den fitxa/ariketa/jolasean lasaiago egotea.
- Haurrak haien gorputzean gertatzen diren emozioak bereizten jakitea.
- Haien errutinan mindfulness praktika sartzea.
- Jolas honen bidez haurrak lasaitzen ikastea.

3.3 Oinarrizko kompetentziak

- Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako kompetentzia.
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.
- Elkarbizitzarako kompetentzia.
- Ekimen eta espiritu ekintzailerako kompetentzia.
- Norbera izaten ikasteko kompetentzia.



3.4 Disziplinazko kompetentziak

- Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia..
- Teknologiarako konpetentzia.
- Konpetentzia soziala eta zibikoa.
- Arterako konpetentzia.
- Konpetentzia motorra.

3.5 Jarduerak

Jardueraren izena	1. <u>IDEIA ZAPARRADA</u>
Materiala	Ez da material fisikorik behar
Testuingurua	Gelan, borobil batean eserita.
Iraupena	45 minutu Lehenengo astean egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Haurrak irakaslearekin borobil batean eseriko dira, irakasleak mindfulness zer den galdetuko die eta haiek pentsatzen dutena ahoz kontatuko dute. ● Ondoren irakasleak benetako bertsioa azalduko die eta honekin batera landuko dutena aurkeztu.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espirtu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa

3. Taula: 1.jarduera



Jardueraren izena	2. <u>KOLOREETAKO MUNSTROA</u>
Materiala	<p>“Koloreetako munstroaren” ipuina (2.eranskina)</p> <p>Koloreetako munstroaren abestia: (3.eranskina)</p>
Testuingurua	Gelan
Iraupena	<p>45 minutu</p> <p>Lehenengo aste osoan.</p>
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Lehenengo aldian, irakasleak arbela digitalean ipuina jarri edo berak irakurri. ● Hurrengoetan irakurtzen dakien ikasle bati edo ipuina kontatzen dakienari aukera eman. ● Irakurri ondoren, ipuinari buruzko galderak egingo ditu irakasleak. ● Ondoren abestia jarriko du eta hurrek ikasiko dute abestuz eta dantzatuz.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia ● Elkarbizitzarako konpetentzia ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa. ● Arterako konpetentzia. ● Teknologiarako konpetentzia

4. Taula: 2. jarduera



Jardueraren izena	3. <u>EMOZIAK LANDU</u>
Materiala	Koloreetako munstroen marrazkiak eta argizariak. (4. eranskina)
Testuingurua	Gelan
Iraupena	Ordu bat. Hasieran soilik egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Irakasleak haur bakoitzari margotu gabeko monstro bat banatuko dio. ● Haurrei haiek momentu honetan sentitzen duten emozioa munstroan plasmatzeko eskatuko die. ● Ondoren, bolobil batean eseriko dira eta haien emozioaren zergatia azalduko dute.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa.

5. Taula: 3. jarduera

Jardueraren izena	4. <u>MUNSTRO BERDEA</u>
Materiala	Margotutako munstroak
Testuingurua	Gelan
Iraupena	25 minutu Hasieran soilik egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Margotutako munstroen artean mindfulnessekin erlazioa duena asmatu behar dute. ● Haien artean eztabaidatu ondoren irakasleak erantzun zuzena eta azalpenak emango ditu. Baretasunaren emozioa azalduko du.



Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa.
----------------------	---

6. Taula: 4. jarduera

Jardueraren izena	5. BARETASUNA
Materiala	Ez da material fisikorik behar
Testuingurua	Gelan
Iraupena	50 minutu Hasieran soilik egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Aurretik baretasuna azaldu ondoren, asanblada bat sortuko dute eta hurrei baretasuna ematen dien pertsona/momentua/ objektua, aipatzeko eskatuko zaie.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa.

7.Taula : 5. jarduera



Jardueraren izena	6. <u>TXOKOA SORTU</u>
Materiala	Ispiulu bat, koltxoneta, oihalak eta mantak.
Testuingurua	Gelako izkin batean
Iraupena	25 minutu Hasieran egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Irakasleak materiala emango die ikasleei eta haiek gelako izkin batean txokoa sortuko dute. ● Txoko horretan mindfulness lantzeko erabiliko dute. Behin taldean landutako errituala egiten ikasi dutenean, lasaitu nahi diren bakoitzean banaka edo binaka lasaitzeko gunea da. ● Lasaitu ondoren talderaekin bueltatuko dira.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa. ● Arterako konpetentzia.

8. Taula: 6. jarduera

Jardueraren izena	7. <u>GASSHO ERA</u>
Materiala	Gassho erara dagoen marrazkia (5.eranskina) eta tenperak.
Testuingurua	Gelan
Iraupena	45 minutu Hasieran soilik egiteko.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Irakasleak nola den erakutsiko die eta haiekin praktikatu dute. ● Gero marrazki handi bat jarriko du irakasleak gelaren erdialdean. ● Haurrek tenperaz marrazkia margotuko dute. ● Ondoren lehortzen utziko dute.



Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia. ● Arterako konpetentzia.
----------------------	---

9. Taula: 7.jarduera

Jardueraren izena	8. TXOKOA APAINTZEN
Materiala	Gasho erara dagoen marrazki handia, koloreetako munstro berdeen marrazkiak, tenperak, argizariak eta zeloa
Testuingurua	Gelan
Iraupena	45 minutu Hasieran egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Marrazki handia eta baretasunaren munstroak aukeratuko dituzte. ● Amaitzerakoan irakaslearen laguntzaz zeloarekin txokoa itsatsiko dituzte.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa. ● Arterako konpetentzia. ● Konpetentzia motorra.

10. Taula: 8. jarduera



Jardueraren izena	9. <u>BEGAK ITXI</u>
Materiala	Koltxoneta
Testuingurua	Piskogelan
Iraupena	15 minutu Soilik hasieran egiteko jarduera.
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Haur askori begiak itxita mantentzea zaila egiten zaie urduritasuna edo beldurra dela eta. ● Psikogelan, koltxoneta batean etzango dira, begiak itxiko dituzte eta saiatu behar dira isiltasunean, begiak itxita mantentzen. ● Begiak irekitzen dituenak eseriko da.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espirtu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikazioarako konpetentzia. ● Konpetentzia soziala eta zibikoa. ● Arterako konpetentzia. ● Konpetenziamotorra.

11. Taula: 9. jarduera

Jardueraren izena	10. <u>ERRITUALA</u>
Materiala	Errituala (6.eranskina)
Testuingurua	Gelan
Iraupena	30 minutu Hasieran soilik egiteko jarduera
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Irakasleak ondorengo ariketan erabiliko duen errituala erakutsiko die eta hitz hauen esanahia. ● Ahoz irakasleak hitzak esango ditu eta haiek errepikatuko dituzte, horrela ikasi arte.



Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia.
----------------------	---

12. Taula: 10.jarduera

Jardueraren izena	11. BIDEOA
Materiala	Eline Snelen “ tranquilos y atentos como una rana bideoa” (7. eranskina)
Testuingurua	Gelan
Iraupena	10 minutu Errutina moduan
Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Irakasleak bideoa jarriko die eta haiek bideoaren jarraibideak jarraitu behar dituzte. ● Bideo honekin lasaituko dira
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia. ● Konpetentzia motorra. ● Arterako konpetentzia

13. Taula: 11. jarduera

Jardueraren izena	12. BOLATXO BEROA
Materiala	Ez da material fisikorik behar
Testuingurua	Gelan, borobilean edo ilaraka
Iraupena	15 minutu Errutina moduan



Azalpena	<ul style="list-style-type: none"> ● Ariketa honetan landuko den errituala Japoniarra da: ● Kasu honetan borobilean eseriko dira eskuak gassho erara bularraren parean eta begiak itxiz. Irakaslea aurrean eserita egongo da. ● 3 aldiz arnastuko dute. ● Irakaslea erritualarekin hasiko da, lehenengo esaldia esan eta haiek errepikatuz, horrela esaldi guztiekin. ● Errituala amaitzen dutenean isilik geratuko dira eta eskuak pixkanaka banatzen joango dira. ● Momentu horretan beroa nabarituko dute eskuetan. ● Beroa nabaritzen dutenean aurreko lagunari sorbaldetaan, bizkarrean edo buruan jarriko dizkiote eskuak. ● Momentu honetan aurreko lagunari norberak eskuetan duen beroa lagunaren gorputzeko ataletara bideratuko dute.
Konpetentziak	<ul style="list-style-type: none"> ● Hitzezko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako konpetentzia. ● Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia. ● Elkarbizitzarako konpetentzia. ● Ekimen eta espirtu ekintzailerako konpetentzia. ● Norbera izaten ikasteko konpetentzia. ● Hizkuntza eta literatura komunikaziorako konpetentzia. ● Konpetentzia motorra. ● Arterako konpetentzia ● Konpetentzia soziala eta zibikoa.

14. Taula: 12. jarduera



3.6 Kronograma:

Hona hemen jarduerak antolatzeko proposamen bat:

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	
1 · A s t e a	9:00 9:15	Errutinak	9:00 9:15	Errutinak	9:00 9:15	Errutinak
	9:15 10:00	1.Jarduera: Ideia Zaparrada	9:15 10:00	1.Jarduera: Ideia Zaparrada	9:15 10:00	1.Jarduera: Ideia Zaparrada
	10.00 11.00	2.Jarduera Koloreetako mounstroa	10.00 11.00	2.Jarduera Koloreetako mounstroa	10.00 11.00	2.Jarduera Koloreetako mounstroa
	11:00 11:30	Patioa	11:00 11:30	Patioa	11:00 11:30	Patioa
	11:30 12:30	3.Jarduera: Emozioak landu	11:30 12:30	3.Jarduera: Emozioak landu	11:30 12:30	3.Jarduera: Emozioak landu
	12:30 14:30	Jantokia	12:30 14:30	Jantokia	12:30 14:30	Jantokia
	14:30 15:00	4.Jarduera: Mounstro berdea	14:30 15:00	4.Jarduera: Mounstro berdea	14:30 15:00	4.Jarduera: Mounstro berdea
	15:00 16:00	5.Jarduera: Baretasuna	15:00 16:00	5.Jarduera: Baretasuna	15:00 16:00	5.Jarduera: Baretasuna
	16:00 16:30	6.Jarduera: Txokoa sortu	16:00 16:30	6.Jarduera: Txokoa sortu	16:00 16:30	6.Jarduera: Txokoa sortu
	16:30 17:00	Agurra	16:30 17:00	Agurra	16:30 17:00	Agurra
2 · A s t e a	9:00 9:15	Errutinak	9:00 9:15	Errutinak	9:00 9:15	Errutinak
	9:15 10:00	7.Jarduera: Gassho era	9:15 10:00	7.Jarduera: Gassho era	9:15 10:00	7.Jarduera: Gassho era
	10.00 11.00	8.Jarduera Txokoa apaindu	10.00 11.00	8.Jarduera Txokoa apaindu	10.00 11.00	8.Jarduera Txokoa apaindu
	11:00 11:30	Patioa	11:00 11:30	Patioa	11:00 11:30	Patioa



11:30 11:45	9.Jarduera: Begiak itxi	11:30 11:45	9.Jarduera: Begiak itxi	11:30 11:45	9.Jarduera: Begiak itxi	11:30 11:45	9.Jarduera: Begiak itxi	11:30 11:45	9.Jarduera: Begiak itxi
11:45 12:30	10.Jarduera Errituala	11:45 12:30	10.Jarduera Errituala	11:45 12:30	10.Jarduera Errituala	11:45 12:30	10.Jarduera Errituala	11:45 12:30	10.Jarduera Errituala
12:30 14:30	Jantokia	12:30 14:30	Jantokia	12:30 14:30	Jantokia	12:30 14:30	Jantokia	12:30 14:30	Jantokia
14:30 14:45	11.Jarduera Bideoa	14:30 14:45	11.Jarduera Bideoa	14:30 14:45	11.Jarduera Bideoa	14:30 14:45	11.Jarduera Bideoa	14:30 14:45	11.Jarduera Bideoa
14:45 15:00	12.Jarduera Bolatxo beroa	14:45 15:00	12.Jarduera Bolatxo beroa	14:45 15:00	12.Jarduera Bolatxo beroa	14:45 15:00	12.Jarduera Bolatxo beroa	14:45 15:00	12.Jarduera Bolatxo beroa
15:00 16:30	Gelako jarduerak	15:00 16:30	Gelako jarduerak	15:00 16:30	Gelako jarduerak	15:00 16:30	Gelako jarduerak	15:00 16:30	Gelako jarduerak
16:30 17:00	Agurra	16:30 17:00	Agurra	16:30 17:00	Agurra	16:30 17:00	Agurra	16:30 17:00	Agurra

15. Taula : Kronograma

3.7 Ebaluazioa

Unitate didaktiko honetan hauren ebaluazioa aurrera eramateko Haur Hezkuntzan gehien erabiltzen den teknika, hau da; behaketa erabiltzea erabaki dut eta horretarako erregistro orria sortu dut:

Ikaslearen izena:	BAI	BATZUETAN	EZ
Haurrak ariketan gustora parte hartu du			
Irakaslearen jarraibideak jarraitzen ditu			
Azalpenaren orduan, galderak egin ditu			
Txokoa sortzerako orduan jarrera ona izan du			
Txokoa sortzerako orduan, ideiak aurkeztu ditu			
Bideoa ikusterako orduan, arreta mantendu du			
Bideoa ikusterako orduan, lasaitasuna mantendu du			
Erritualaren unean, irakaslearen jarraibideak jarraitu ditu			



Begiak ixteko beldurra du			
Erritual osoa begiak itxita mantentzen ditu			
Errituala ikasi du			
Mindfulness txokoa erabiltzen du			
Mindfulness txokoa modu egokian erabiltzen du			
Praktika honek onurak ekartzen dizkio (atentzioa, lasaitasuna...)			

16. Taula: Ebaluazioa

4. ONDORIO OROKORRAK

Aurretik esandakoa borobilduz, nabarmentzeko dago mindfulness haurren adimenean eta jarreran duen eragina. Mindfulness dituen abantailak asko eta nahiko onuragarriak direla ikusten da. Gainera hurrek haien emozioak kudeatzen ikasteko ere erabilgarria da praktika hau.

Elune Gold-ek dio (2012) *mindfulness* praktikari esker kontzentrazioa handiagoa izaten dela eta honen ondorioz, kontaktuan, ulermenean eta maitasunean begi jarri ahal dugula. Praktika honekin experimentazioa eta enpatiaren gaitasuna handitzen da.

Egindako praktikaren ondorioz, gelan haurrak lasaitzeko eta haien emozioak kontrolatzeko mindfulness garrantzia nabarmena dela ikusten da, mindfulness egindako eguna eta egin ez zuten eguna alderatuz haurren jarreran eta errendimendu akademikoak hainbat ezberdintasun nabarmendu dira.

Jarraitzeko sortutako unitate didaktiko hau nire irakasle lanean zehar aurrera eramatea gustatuko litzaidake eta mindfulness onurak nire gelara eramatea.



5. BIBLIOGRAFIA

- Almansa,G., Budia,A., López, J.L., Marquez,J.,Martínez, A.I., Palacios,B.,Peña, M.del Mar., Santafé, P., Zafra,J.,Fernández-Ozcorta,E.eta Sáenz-López,P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación* (nº 3), 120-133. Honako web orrialdetik berreskuratua:
http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2014_Mindfulness_y_motivacion.pdf
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1),7-43. Honako web orrialdeik berreskuratua:
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C.eta Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, España: Faros.Honako web orrialdetik berreskuratua:
https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bisquerra,R.(S.D). *Rafael Bisquerra*. Barcelona:Grop. Honako web orrialdetik berreskuratua: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>
- Cullen,M. eta Brito,G.(2015). *Mindfulness y quilibro emocional*. (3.edizioa). Malaga: Sirio.
- García, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1),24. Honako web orrialdetik berreskuratua:
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Eusko jaurlaritz. (2020). Oinarrizko hezkuntzako curriculum (236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea). http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_2_proyec/adjuntos/OH_curriculum_osa.pdf



- Kaiser Greenland,S.(2013).*El niño atento* (3.edizioa). España: Desclee De Brower. Honako web orrialdetik berreskuratua:
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433026743.pdf>
- Mañas,I., Franco Justo,C., Gil Montoya,M. eta Gil Montoya,C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones políticas migratorias y educación*. (193-217). Sevilla: Aconcagua.
- Piñeiro,B.(2016). *Educar las emociones en la primera infancia*. España: XinXii.
- Ramos, N. S., eta Hernández, S. M. (2008). Inteligencia Emocional y Mindfulness; hacia un concepto integrado de la Inteligencia Emocional. *Revista de la facultad de trabajo social*, 24(24),34-146. Honako web orrialdetik berreskuratua:
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/251>
- Rechtschaffen,D.(2014). *Educación mindfulness. El cultivo de la conciencia y la atención para profesores y alumnos*. Madrid: Gaia.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para los niños... con sus padres*. Barcelona, España: Kairós.
- Silverton,S.(2012). *Mindfulness una herramienta inspirada en la meditavi3n oriental para aliviar el estr3s,la ansiedad y la depresi3n*.Singapur: Blume.
- Tébar, S. & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil.*Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2),97.
Honako web orrialdetik berreskuratua:
<https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/viewFile/912/789>
- Torres,A.(2012). *Psicología y mente: La historia del mindfulness*. Barcelona. Honako web orrialdetik berreskuratua:



<https://psicologiaymente.com/meditacion/historia-del-mindfulness>

ERANSKINAK

1. eranskina:

Haurrek izan duten jarrera ebaluatzeko sorutatko erregistro orria:

IZENA	ERAGIKETEN AKATS KOPURUA	MARRAZKIAK	TXOKOAN IZANDAKO JARRERA	ILARAN IZANDAKO JARRERA	IZENA ETA DATA JARRI DITU
Mikel					
Ane					
Enara					
Naia					
Asier					
Iker					
Maria					
Julen					
Nora					
Jon					
Aitor					
Gorka					
Paul					
Naiara					
Martina					
Daniela					
Udane					
Aner					
Iria					



2. eranskina:

Koloreetako munstroaren ipuina: <https://www.youtube.com/watch?v=awLOH4AeZjY>

3. eranskina:

Koloreetako munstroaren abestia: https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg

4. eranskina:

Koloreetako munstroaren marrazkiak:





5. eranskina:

Gassho era nolakoa den ikasteko marrazkia:



6. eranskina:

Landutako errituala eta bere itzulpena:



7. eranskina:

Lasaitzeko bideoa: https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea