

**HEZKUNTZA EMOZIONALAREN
PRESENTZIA ETA LANKETA GORPUTZ
HEZKUNTZAN
GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Salegui Alvarez, Ainhoa.

ZUZENDARIA: Goñi Palacios, Eider.

2020-2021

LABURPENA

Gradu Amaierako Lan honetan, Eibarko Urkizu eskolan, Lehen Hezkuntzako ikasleen artean emozioek eta hezkuntza emozionalak Gorputz Hezkuntzako saioetan duten garrantzia, presentzia eta lanketa aztertzen dira. Aipaturiko azterketa egiteko behaketa parte hartzailea da erabili den tresna nagusia. Behaketa eskolako ikasmaila eta gela guztietan egin da eta, modu zehatzago batean, 4. A mailako ikasle bakoitzarengan hiru alor nagusitan banatzen da: batetik, ikasleek euren emozioak identifikatzeko gaitasuna; bestetik, ikasleek emozioen erregulatzeko edo kudeatzeko gaitasuna; eta, azkenik, irakaslearen papera ikasleen emozioekiko.

Behaketaren emaitzetan oinarrituz esku hartze bat diseinatu, beti ere haurren motibazioa sustatuz, eta aurrera eramaten da 4. A mailako Gorputz Hezkuntzako saioetan, proposaturiko jarduera guztien nondik norakoak eta honen balorazioa azalduz. Bukatzeko, lanaren ondorio nagusi moduan Lehen Hezkuntzako Gorputz Hezkuntzako saioetan emozioen eta hezkuntza emozionalaren presentzia falta dela daukagu.

Hitz gakoak: Emozioak, hezkuntza emozionala, gorputz adierazpena, Gorputz Hezkuntza, behaketa parte hartzailea.

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado, se analiza la importancia, presencia y abordaje de las emociones y la educación emocional en las sesiones de Educación Física entre el alumnado de Primaria de la escuela Urkizu de Eibar. Para la realización de dicho estudio se ha utilizado como herramienta principal la observación. Esta se ha realizado en todos los niveles y aulas de la escuela y de forma más detallada en cada alumno y alumna del aula 4º A, donde la observación se divide en tres áreas principales, por un lado, la capacidad del alumnado de identificar sus emociones, por otro lado, la capacidad del alumnado para regular y gestionar las emociones y, por último, el papel del profesorado respecto a las emociones del alumnado.

Basándose en los resultados obtenidos a través de observación, se diseña una intervención para cubrir esas deficiencias, siempre fomentando la motivación de los niños y niñas, y se lleva a cabo con el alumnado de 4º A en las sesiones de Educación Física. Para finalizar el trabajo, se presenta la principal conclusión siendo la falta de presencia de las emociones y de la educación emocional en las sesiones de Educación Física en Educación Primaria.

Palabras clave: emociones, educación emocional, expresión corporal, Educación Física, observación participativa.

ABSTRACT

In this End of Degree Project, is being analyzed the importance, presence and approach of emotions and emotional education in Physical Education sessions among students of Urkizu Primary School in Eibar. To carry out this study, an observation has been used as the key tool. The observation has been carried out at all levels and classrooms of the school and in more detail in each student in classroom 4 A, where the observation is divided into three main areas, on the one hand, the ability of the students to identify their emotions, on the other hand, the ability of students to regulate and manage their emotions, and finally, the role of teacher regarding the emotions of the students.

With the information extracted by the observation, an intervention is designed to cover those deficiencies and it is carried out with 4th A students in the Physical Education sessions, always promoting the motivation of the boys and girls. To put an end to the work, as a major consequence of all the work, is the lack of presence of emotions and emotional education in the sessions of Physical Education.

Key words: emotions, emotional education, body expression, Physical Education, participatory observation.

AURKIBIDEA

1.	JUSTIFIKAZIOA	5
2.	MARKO TEORIKOA	6
2.1.	Emozioak	6
2.1.1.	Emozioen definizioa	7
2.1.2.	Emozioen funtzioa	7
2.1.3.	Emozioen lanketa	8
2.2.	Hezkuntza emozionala	9
2.2.1.	Zer da?	9
2.2.2.	Hezkuntza emozionalak ikaslearengan duen eragina	10
2.3.	Hezkuntza emozionala eta Gorputz Hezkuntza	10
2.3.1.	Haurraren garapen psiko-motorra	11
2.3.2.	Gorputz adierazpena	12
2.3.2.1.	Zer da?	12
2.3.2.2.	Gorputz adierazpena Gorputz Hezkuntzan	13
2.4.	Motibazioa	16
2.4.1.	Emozioa eta motibazioaren arteko lotura	16
2.4.2.	Motibazioa Gorputz Hezkuntzan	16
3.	HELBURUAK	17
3.1.	Helburu orokorra	17
3.2.	Helburu espezifikoak	17
4.	METODOA	17
4.1.	Parte hartzaileak	17
4.2.	Tresnak	18
4.3.	Prozedura	19
5.	EMAITZAK	20
5.1.	Behaketaren emaitzak	21
5.1.1.	Ikasle taldeen behaketa	21
5.1.2.	Ikasgela bateko ikasleen behaketa indibiduala	25
5.2.	Eskuhartzea	28
5.2.1.	Eskuhartzearen balorazioa	29
6.	ONDORIOAK	32
7.	MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK	36
8.	ERREFERENTZIAK	38
9.	ERANSKINAK	42
9.1.	Eranskina: Behaketa erregistroa	42

9.2.	Eranskina: Jardueren deskribapena	59
9.3.	Eranskina: Elkarrizketak	61

1. JUSTIFIKAZIOA

Gaur egun, helduek, gazteek eta baita haurrek ere haien emozioak eta sentimenduak adierazteko izan ditzaketen zailtasunak nabariak dira. Pentsatzen dena, sentitzen dena, nahi dena edo behar dena plazaratzeko zailtasunak handiak dira eta ez soilik besteei adierazterako orduan, norbere buruan ere barne gatazkak sortzen baitira. Egungo hezkuntzaren helburu nagusietako bat ikasle bakoitzaren garapen integrala lortzea delarik (Pastor et al.,2016), alderdi kognitibo, soziala, afektiboa eta motorra lantzeak berebiziko garrantzia hartzen du. Aipatutako garapen integrala bermatzeko, beharrezkoa da guzti horien lanketa egitea. Gaur egungo eskoletan, ordea, alderdi kognitiboari ematen zaio garrantzi gehiena eta alde batera uzten dira alderdi afektiboa bezalako alorrak. Hau horrela izanik eta alderdi afektiboari behar duen besteko garrantzia ukatzen zaion heinean, emozioak eta hezkuntza emozionala alde batean uzten da; honen lanketa egiten dela esaten den arren, errealitatea kontrakoa da eta landuz gero, zeharkako modu batean egiten da, benetan behar duen denbora eta garrantzia eskaini gabe.

Horregatik, lehenik eta behin alderdi emozionalak benetan duen garrantzia emateagatik hasi beharko litzateke lanketa hau. Horretarako, irakaslego guztiaren formakuntza eta prestakuntza ezinbestekoa da eta baita hauek gaiarekiko prestutasuna edukitzea ere. Hezkuntza emozionalean parte hartzen duten irakasleak eroso sentitu behar dira emozioez hitz egiterakoan eta hau gertatzen ez bada, hezkuntza emozionalean aditua diren pertsonen laguntza ere eskatu daiteke. Hezkuntza emozionala eskolako programetan sartzeko unea iritsiko litzateke aurretiaz testuinguruaren analisia egiten denean eta beharrak, hutsunean eta gabeziak identifikatzen direnean. Hezkuntzak ezarrita duen curriculumari begirada bat botaz gero, hezkuntza emozionalari dagokionez, hutsune handia nabaritu daiteke eta ikasleen egunerokotasuna emozioz betea dagoen heinean beharrezkoa da hauen presentzien aurrean trataera egoki bat ematea, edozein ikasgaitan landu daiteken alorra baita.

Paper garrantzitsu bat jokatzeko dute emozioek Gorputz Hezkuntzako saioetan eta are garrantzitsuagoa izaten da ikasleek hauen identifikazioa, kudeaketa eta erregulazio egoki bat egitea. Horregatik, Gorputz Hezkuntzako ikasgaia baliabide egokia izan daiteke lanketa aurrera eramateko. Saio hauetan zehar ematen diren egoera ezberdin bakoitzaren aurrean erantzun egoki bat ematen saiatzea izango litzateke helburu nagusietariko bat, hau da, emozio eta sentimenduen kontrolatzea,

horiek identifikatu eta izen bat jartzen jakitea, behar izatekotan laguntza eskatzea (irakaslearen zein ikaskideena), emozio positibo eta negatiboak desberdintzen ikastea... hauek eta beste hainbat aspektu barnebiltzen ditu hezkuntza emozionalaren lanketak. Horretarako, gorputz adierazpena bitartekari gisa erabiltzea oso baliagarria dela azpimarratzekoa da, norbere nahiak, sentimenduak, emozioak modu ezberdinetan plazatzeko eskaintza aberatsa egiten duelako, beste zenbait onuren artean. Hezkuntza emozionalak ikasle bakoitzarengan dituen onurez gain, ikasleen arteko harremanak hobetzea ere badu helburu, uneoroko ekintza baita emozioen elkartrukea eta ikasleen ongizate kolektiboa hobetzea bilatzen du (Extremera eta Fernandez Berrocal, 2004). Horrela, ikasleen artean giro osasuntsua egotea bermatzen da eta gatazken kudeaketan eragin zuzena du.

Nire ikaskuntza akademikoan eta baita praktikan zehar bizitakoaren arabera, esan dezaket hezkuntza emozionala gutxietsita dagoela. Hau horrela izanik, emozioen munduak pertsona bakoitzarengan eta baita kolektiboki duen eragin positiboa modu argian ikusi ondoren, haurraren ikaskuntzan zehar emozioekin kontaktu eta harreman estua izatea beharrezkoa iruditzen zait. Honetaz gain, lan honekin, irakaskuntzaren ardatz edo oinarrian emozioak jartzea da nire helburua, egun planteatzen den irakaskuntzaz at, emozioetan oinarritzen den irakaskuntza batean sinistuz.

Horregatik, eskoletan eta are zehatzago Gorputz Hezkuntzako saioetan emozioen eta hezkuntza emozionalaren lanketa egitea ezinbestekoa da haurraren ikaskuntza prozesuan aurrerapausoak emateko, eta nola ez, emozionalki eta psikologikoki haurraren beharrak asetzeko, garapen integrala bermatzeko bidean.

2. MARKO TEORIKOA

2.1. Emozioak

Pertsona baten egoera emozionalak eragin zuzena dauka honek inguratzen duena ulertzeko eta hautemateko moduan. Hau horrela izanik, emozioen mundura hurbiltzeko arrazoi nagusietariko bat pertsona bakoitzaren egoera emozionala ezagutzea da, bakoitzaren barne mundura hurbildu eta laguntzeko asmoz (Gallardo, 2006).

Gizakia izaki emozionala den heinean, geure bizitzaren parte dira emozio horiek, modu kontziente edo inkontziente batean bizi baditugu ere. Egunero egiten ditugun ekintzak emozioz josita dauden arren, badago egiten ditugun ekintza guztiak arrazoiari oinarritzen direla esaten duten bakar batzuk ere. Azken hauek mundu emozionalari bizkarra emanez bizi dira (Box i Casas, 2007).

2.1.1. Emozioen definizioa

Emozioak definitzerako garaian, asko dira gai honen inguruan idatzi dutenak. Batez ere, azkenaldian gero eta garrantzi handiagoa ematen zaielako emozioei eta hauek hezkuntzan garatu edo lantzeari.

Hainbat autorek emozioak zuzenki estimuluekin lotzen dituzte. Horietako batek, hain zuzen ere, emozioa bat-bateko estimulu bizi baten aurrean bakoitzak indibiduo bezala erreakzionatzen dugun modua dela dio (Bridges, 1936). Beste aditu batek dio, “emozioak estimulu jakin bati egindako erantzun azkarrak dira non subjektuaren alderdi biologikoa, soziala eta pertsonala martxan jartzen diren” (Del Barrio, 2002). Beraz, emozioak estimulu baten erantzuna izango lirатеke. Gainera, erantzun hauek ezaugarri motorrak, kognitiboak eta fisiologikoak hartzen dituzte barne. Horien baitan, Aritzeta, Pizarro eta Soroa-ren (2008) aburuz, emozioen elementu fisiologikoak oharkabeko gorputzaren erantzunak dira gorritasuna, izerdia edo dardara, esaterako. Elementu kognitiboak emozio bat etiketa dezaketen gogo-egoeren esperimentazioan zentratzen dira eta azkenik, jokaerazko elementuen artean ahotsaren tonua, aurpegiaren adierazpena... aurki ditzakegu.

Badira beste autore batzuk aipaturiko estimuluen aurrean erantzunak baino emozioak bulkadak direla esaten dutenak. Emozioak ekiteko bulkadak izango lirатеke, hau da, emozio bakoitzak gorputza prestatzen du modu espezifiko batean erreakzionatzeko. Gainera, bulkada horiek ingurunera egokituta egongo lirатеke (Acosta, 2011).

Sarritan emozioak eta sentimenduak kontzeptuak inolako bereizketarik egin gabe erabiltzen dira, terminologia nahastea sortuz. Sentimendua emozioen elementu kognitiboa izango litzateke, hau da, emozio kontzientea. Gainera, emozioak aldi baterako diren heinean, gehienetan aldi motzerako, sentimenduak luzaroan iraun dezakete, bizitza osorako sentimenduak luzatu arte (Bisquerra et al., 2012).

2.1.2. Emozioen funtzioa

Egunerokotasunean hainbat egoerei aurre egin behar izaten zaie, bai egoera onei eta baita egoera ez hain onei ere. Horregatik, emozioek eragin handia dute egoera hauei aurre egitean edo erantzun bat ematerakoan.

Aurrean daukagun egoera positiboa bada, geure alderdi onena ateratzeko gai gara. Esaterako, arriskuan dagoen pertsona bati laguntzeko eta heroi bilakatzeko gaitasuna daukagu edo motibatzen gaituen erronka pertsonal baten aurrean arrakasta izateko aukera handitzen du. Aipaturikoa errazte emozionala izango litzateke non emozio positiboek gure portaerari egingo liokeen erreferentzia (Zaccagnini, 2008).

Honen ondorioz, emozioei arreta handiagoa jartzea ezinbestekoa da eta emozioak ulertzeko eta maneiatzeko trebetasunak eskuratzearen garrantzia goraiatzen da, emozioen kudeaketaren alderdi negatiboak minimizatzeko eta positiboak indartze aldera, gizartearen garapen harmonikoa lortzeko.

Boeck eta Märting-ek (2000), aldiz, emozioen beharra hurrengo hiru ekintza burutzeko garrantziaz mintzo dira:

1. Erabakiak prestutasun eta segurtasunez hartzen laguntzen gaituzte:
Erantzun bat ematerako orduan garunak kontrako eta aldeko alderdi guztiak aztertze kontsideraziorik ez duenez, emozioak erantzun eta erabaki horiek hartzen laguntzen dute.
2. Bat-bateko gertaeren aurrean azkartasunez erreakzionatzen laguntzen digute:
Espero ez dugun egoera baten aurrean edo bat-batean gertatzen diren egoeren aurrean gelditu eta hausnartzeko denborarik izaten ez dugun horietan emozioek eragin handia izaten dute.
3. Harremanetan modu ez berbalean komunikatzen laguntzen digute.
Emozioek eragina dute bai aurpegian baita gorputzean ere. Horregatik, ez gara soilik hitzaren bidez komunikatzen, aurpegiko adierazpenak eta gorputz jarrerak informazio asko eman dezakete.

2.1.3. Emozioen lanketa

Gure bizitzako edozein momentutan egoera emozional egokia lortzeko lehen pausua gure egoera orokorrari arreta eskaintzea da, momentu orotan zer sentitzen ari garen identifikatu ahal izateko. Emozioak ez dira zentsuratu behar: ez dira ez onak ez txarrak, guri eta gure egoera animikoari buruzko informazioa dira, eta hau interpretatzea da bilatzen dena (Märting eta Boeck, 2000).

Behin emozioak antzemandak, hauek ezagutzea izango litzateke hurrengo pausua, hauek eskaintzen diguten informazioaren esanahia ulertuz. Egoera emozional bat ulertzeko egoera emozional hori zerk sortzen duen identifikatu (pertzepzioa), nola baloratzen dugun hori (interpretazioa), nola erantzun behar dugu egoera horren aurrean (erabakia) eta, azkenik, egingo dugunaren ondorioak aurreratu (akzioa).

Azkenik, antzeman eta identifikatutako emozioen erregulazioa gertatuko litzateke. Zaccagnini-ren (2008) ustez, erregulazio emozionala bi elementutan banatzen da, batetik auto-kontrola eta bestetik auto-motibazioa. Lehenari dagokionez, emozioek eskaintzen diguten informazioa analizatu eta geure portaera kudeatzeko baliagarriak izan daitezke, alegia, bai gure gorputza zein barne mugimenduak kudeatzeko. Beste alde batetik, auto-motibazioak, norberaren portaera zuzentzeko

egoera emozionalak modu kontziente batean erabiltzeko trebetasunean eragina izango luke, une bakoitzean egoera emozional egokia lortzeko gai izateko, horretarako finkatutako helburuak kontuan izanda.

2.2. Hezkuntza emozionala

Hurrek eskoletan eta baita etxeetan ere adimen emozionala garatzeko, nahitaezkoa da haurra emozionalki hazten lagunduko dion giroa sortzea, gorputz garapena edo garapen intelektuala garatzeko sortu diren giroak bezala (Greenberg, 2000). Horrela, "hezkuntza emozionala, gizarteak dituen behar sozialetan oinarrituta, hezitzaileek gelan adimen emozionala lantzeko tresna da" (Bisquerra, 2003).

"Adimen emozionala norberaren eta besteen emozioei buruzko informazioa prozesatzeko trebetasuna da" (Salovey eta Mayer, 1990). Horrela, adimen emozionala garatzen duten pertsonak arreta eskaintzen diote, emozioak erabili, ulertu eta kudeatzen dituzte. Bestalde, trebetasun horiek egokitze-funtzioetarako balio dute, eta funtzio horiek abantailak ematen dizkiete bai eureei eta bai besteei.

Hezkuntza emozionala testuinguru sozial desberdinetan aplikatu daiteke, esaterako, ospitaleetan, enpresetan, errehabilitazio zentroetan eta, nola ez, eskolan. Emozioak heztearen helburua testuinguru guztietarako berdina bada ere, bakoitzak dituen beharren arabera gehiago zehaztu daiteke. Eskolan emozioen lanketak bizikidetzatza eta heldutasun pertsonala dituzten helburuak (Acosta, 2008). Izan ere, eskola testuinguruan trebetasun sozio emozionalak eta elkarbizitza sustapenerako ohiturak garrantzia hartzen ari dira; jadanik ez da arraroa eskoletan elkar ezagupenerako eta talde kohesiorako ariketak egitea, edo arauen kudeaketa demokratikoa adostea, eta bakea, berdintasuna edo justizia bezalako baloreetan hezteak (Carrillo, 2011).

2.2.1. Zer da?

Hezkuntza emozionala etengabeko prozesu bat da, iraunkorra eta hezitzailea. Honen helburu nagusia pertsonaren garapen integrala eman dadin beharrezkoak diren kompetentzia emozionalak garatzea da, azken helburu bezala bizitzarako prestatzea izango delarik, ongizate pertsonala zein soziala bermatuz (Bisquerra, 2005).

Aipatu bezala hezkuntza emozionala prozesu iraunkor eta etengabekoa den heinean, bai hezkuntza prozesu osoan zehar bai bizitzan zehar eman behar den zerbait da. Horregatik, garrantzitsua da Haur Hezkuntzatik hasita, Lehen eta Bigarren Hezkuntzan lantzea, heldu bizitzara luzatuz.

Hezkuntza emozionalak ezinbesteko garrantzia du bakoitzaren bizitzetan eta honen etengabeko formakuntza goraipatzekoa da. Bizitzan zehar hainbat arazo izan

ditzakegu modu baten edo bestean, edo modu zuzen batean aldarte emozionalen eragina izan dezaketena, beraz, horrelako arazoei aurre egin eta erantzun egoki bat emateko hezkuntza emozionalaren lanketa sakona egitea ezinbesteko jardun bilakatuko litzateke (Rodríguez, Gil, eta García, 1996)

Hezkuntza emozionalaren helburuak honakoak dira (Bisquerra, 2005):

- Emozio negatiboek ekar dezaketen efektu ezkorrak saihestea
- Emozioen inguruko ezagutzak bermatzea
- Automotibazioa sustatzea
- Jarrera positiboak eskuratzea
- Besteen emozioak identifikatzea
- Norberaren emozioak erregulatzeko trebetasunak garatzea

2.2.2. Hezkuntza emozionalak ikaslearengan duen eragina

Ikaskuntzari dagokionez, aipaturiko helburuek eragin zuzena daukate ikaslearengan hainbat onura emanaz, besteak beste, gizarte trebetasunak eta pertsonen arteko harremanak hobetzea, indarkeria eta erasoak murriztea, errendimendu akademiko handitzea, eskola gizarte eta familia ingurunera hobeto egokitzea, eta antsietatea eta estresa murriztea (Guichot-Reina eta De La Torre, 2018). Trebetasun emozionalak lantzea ikasleengan dituen eraginak azaltzen dituzte. Alde batetik, trebetasun emozionalak pentsatzera eramaten gaitu, hortaz, geure emozioak erregulatu eta kudeatzeko gai bagara, kontzentrazioa handituko dugu eta jokabideak pentsatuz emango dugu erantzun bat. Beste alde batetik, emozioek motibazioan eragiten dute, adimen emozionala auto-motibazioaren oinarria baita.

Gainera, hezkuntza emozionalaren bidez auto-estimua eta auto-kontzeptua indartzen direla eta honek bide ematen duela gizarte trebetasunetan: jokabide antisozial edo sozialki desordenatuak diren jokabideak murriztea, pentsamendu auto-suntsitzailen negatiboak murriztea eta, azkenik, drogak kontsumitzen hasteko arriskua murriztea (Jiménez eta López Zafra, 2009).

Horrek guztiak nahikoa arrazoi ematen dizkigu ikasgeletan hezkuntza emozionala inplementatzeko, haurrei gaitasun emozionalak behar bezala garatzen eta erabiltzen irakats diezaieten, haien ongizatea eta gainerakoena hobetzen lagunduz, jokabide sozial baten garapenaren bidez (Guichot-Reina eta De la Torre, 2018).

2.3. Hezkuntza emozionala eta Gorputz Hezkuntza

Gorputz Hezkuntzan emozioek nahiko presentzia daukatela baieztatzeko, curriculumari erreparatuz gero, Lehen Hezkuntzarako Gorputz Hezkuntza alorrean laugarren eduki multzoa Gorputz Hezkuntza eta osasuna dela ikus daiteke. Osasuna arlo fisikoari egotzi dakioke, baina osasuntsu egotea, erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da eta ez soilik gaixotasun eza. Hortaz, ongizate mentalaz eta sozialaz hitz egiten bada, emozioek berebiziko garrantzia dute hori eskuratze aldera.

Egungo gizartea izugarrizko tentsio emozionalean murgilduta dago eta aldi berean; estresa, ezustekoak, gaixotasunak...eragin ditzaketen estimuluz beteta. Horrek, oreka emozional eza, sozializazio arazoak, antsietatea, estresa, depresioa...eragin ditzake. Emozioek, organismoan eragin negatiboa izan dezaketen bezala, konpetentzia emozionalak eskuratzeak eta garatzeak onurak ekarri diezazkieke ikasleei. Izan ere, optimismoa, esperantza...bezalako emozio positiboek gaixotasunen aurrean laguntzen dute eta baita berreskuratze orduan ere (Pellicer-Royo, 2011).

Hori horrela izanik, emozioek eta Gorputz Hezkuntzak norabide bikoitzeko harremana daukatela ondorioztatu daiteke. Izan ere, emozioak lantzea ezinbestekoa da Gorputz Hezkuntzako gaitasunak eskuratu ahal izateko. Eta aldi berean, Gorputz Hezkuntzako edukiak lantzerakoan, emozioak azaleratzen dira eta horiek era egokian kudeatzen ikasi behar da erabateko ongizatea lortzeko.

Horretaz gain, Gorputz Hezkuntzako saioetan zenbait jarduera espezifikoa aurrera eramanez, konpetentzia emozionalak lantzen dira, izan ere, norberaren ezagutza, ulermena eta emozioak oinarri izanik, besteen sentimenduak ezagutzen eta ulertzen dira; azken batean jarduera espezifikoa aurrera eramanez, hezkuntza emozionala lantzeko bidea irekitzen da. Horrekin batera, etengabeko harremanetan aritzean, elkar ulertu eta gatazkak gainditzen dira.

2.3.1. Haurraren garapen psiko-motorra

Haurraren garapen motorrari dagokionez, lehen zikloan, 6 eta 9 urte bitartean, gorputz eskemaren egituraketa da aspektu garrantzitsua, hau da, geure gorputzaren hautematea bai mugimenduan dagoenean eta baita lasai dagoenean ere eta gainera, leku eta denborarekin harremanetzeko (Mazón et al., 2005). Hala ere, bigarren zikloan hobekuntza orokor bat ematen da aspektu guztietan ez direlako ia egituraketa aldaketak ematen. Honek, mugimendu, koordinazio eta lateralitatearen hobekuntza dakar.

6-8 urte bitartean norberaren eta baita gainontzekoen atal bakoitza oinarritzat hartzen dute. Horrela, pixkanaka, haurra bere irudia hobeto ezagutzen joango da eta

bere gorputzaren kontzientzia hartuko du. 9 urtetatik aurrera, ordea, progresiboki haurrak gorputzaren segmentu bakoitza modu independente batean ulertzen du (Mazón et al., 2005).

Aipaturiko adin hauetan zehar indarra garatzen joaten da eta honek erantzun moduan borroka, dantza, soka saltoa, akrobazia eta jolas bortitz zaletasuna dakar. Bestalde, koordinazio mugimenduak oinarri hartuta, 6 urterekin haurra gai da pilotara hurbiltzeko. Hau horrela izanik, pilota edo baloiarekin egiten diren jolasak gustatzen zaizkio, futbola, tenisa, saskibaloia, eskubaloia... bezalako jolasen zale bihurtzen delarik. Gainera, koordinazio honi esker, oreka bezalako gaitasuna lantzen eta kontrolatzea lortzen da, bizikletan ibiltzeko beharrezko oreka lortzeraino. Bukatzeko, 8-9 urte bitartean, ikasleek taldean aritzeko nahia izaten dute eta, hortaz, haien bizitza sozialak eta bakoitzaren pertsonalitatearen eraketan eragin handia dauka taldeak.

2.3.2. Gorputz adierazpena

2.3.2.1. Zer da?

Gorputz adierazpena oraindik ere bere definizioa formulatzen dabil eta baita bere oinarriak ere, horregatik, motrizitatera bideratutako lan orok berezko "arte" aurkitu beharko luke. Hizkuntza motorretik hasi eta komunikazioa gidari izanda, gorputzaren mugimenduaren bitartez, arazo kognitibo eta motorrak konpontzeko gai izango da (Castañer, 2000).

Gaur egun gorputz adierazpenak pisu asko duen materia da eta alor edo gai desberdinak barnebilduko lituzke: prestakuntza artistikoa, terapia psikologikoa, hezkuntza sistemaren bidez irakaskuntza formala, komunikazio hezkuntza eta beste hainbat Ruano eta Sánchezen (2009) arabera,.

Gorputz adierazpenak alderdi motorrean duen onura begi bistakoa bada ere, haratago doa, hainbat baitira hau landuz atera ditzakegun onurak. Onura horiek hiru alor ezberdinetan ematen dira: a) alor kognitiboak bere gain hartzen ditu norberaren ezagutza eta norberaren gorputzaren atalak ezagutzea, norberaren mugak zeintzuk diren jakitea edo besteen keinuak irakurtzen jakitea; b) oreka pertsonalaren barnean egongo lirake, aldiz, norberarekiko segurtasuna sustatzea, konfiantza, ongizatea, oreka, auto-estimua, onarpena eta beste halako hainbeste; eta d) harreman sozialen garrantziak besteekiko onarpena, laguntasunaren garapena, besteekiko harremanak, taldetan elkarrekintza eta besteak ulertzea barnebilduko lituzke.

Santiagoren (2004) hitzetan, harreman sozialaren ildotik, gorputz adierazpena geure gorputzaren adierazpena izango litzateke, momentuan bertan garen hori eta

gainontzeko pertsonekin dugun harremanetan oinarrituta egongo litzateke, inguratzen gaituen mundua.

2.3.2.2. Gorputz adierazpena Gorputz Hezkuntzan

Hezkuntzan zentratuz gero, gorputz adierazpena Gorputza Hezkuntza irakasgaiaren bidez aurrera eramaten da batez ere, Gorputz Hezkuntzako hainbat alor desberdin landuz.

Kontzeptu klasikotik haratago doalarik, alegia, diziplinen, ahalegin, izerdi eta tekniketarik haratago doan gorputz eta ariketa fisikoa izanik (Learreta, Sierra eta Ruano, 2005). Kontzeptu sortzaileago eta hedonistago bat goraipatzen dute, non ikasle guztien aspektu kualitatibo zein kuantitatiboak hartzen diren kontuan. Honekin batera, ez ditu atzean uzten adierazgarritasunari buruzko alderdiak, ezta mugimenduaren bidez komunikatzekoak ere. Hau kontuan izanik, gorputz adierazpenak aspektu sortzaileak eta artistikoak garatzea du helburu. Gainera, gorputzaren onarpena, gorputza emozioen komunikazio tresna bezala erabiltzea, pentsamenduak, bizipenak... adieraztea izango da helburua.

Eremu honek, mugimendua eta gorputza goraipatzen ditu hezkuntza ekintzaren oinarrian; gorputzaren eta mugimenduaren hezkuntza, ez da soilik pertzepzio motorrerara mugatzen, bere horretan lantzen eta garatzen baitira afektibitatea, kognizioa, adierazkortasuna eta komunikazioa (Castillo eta Díaz, 2004).

Gorputz adierazpena Gorputz Hezkuntzako saioetan lantzeko elementu hauek kontuan hartu beharko lirateke: gorputza, denbora, espazioa eta intentsitatea edo energia.

- Gorputza

Ezinbestekoa da norberak bere gorputzaren ezagutza izatea, mugimendu bat egiterako garaian mugimendu honek balio adierazkor bat izan dadin oinarritzkoa delako gorputzaren kontrola izatea (Motos, 1983).

Gorputza ezagutzeko modu egokia gorputza segmentuka edo atalka modu independente batean ezagutzean datza. Garrantzitsua da gorputz zati bakoitzak zein ezaugarri eta funtzio dituen jakitea, bilatzen dugun emaitzari erantzun egoki bat emateko.

Orokorrean, oso garrantzitsua da geure gorputzaren ezagutza eta onarpena eta are garrantzitsuagoa, Lehen Hezkuntzako etapan. Gorputzaren ezagutzaz ari garenean, aipatzekoa da hau esploratu behar dela gorputzak berak ematen dizkigun aukerak eta eduki ditzakegun mugak zeintzuk diren

jakiteko, azken hauen aspektu positibo zein ez hain positiboak edo gorputzari atera diezaiokegun probetxua zein den ezagutzeko.

- Denbora

Denbora mugimenduak egiteko oinarrizko elementua izango litzateke Gorputz Hezkuntzan gorputz adierazpena modu egokian garatu dadin.

Denboraren bitartez, gertakariak ordenatzen ditugu, iragan, orainaldi eta etorkizun bat markatuz. Denbora gorputz adierazpenarekin lotuz, mugimenduen iraupenarekin lotuko genuke zuzen-zuzenean, hauek noiz hasi eta noiz bukatzen diren zehaztuz. Beraz, denborak mugimenduaren kalitatea alda dezake, beti ere honen iraupena kontuan hartuz (Laban, 2004).

Denborak erritmoa biltzen du bere baitan eta horretan bat datoz hainbat autore. Esaterako, Schinca-k (2002) dio denbora ezin dela erritmo gabe ulertu eta, beraz, erritmoa dela denborari zentzua ematen dion elementua. Hau horrela izanik, erritmoaren eginkizuna da egiten ari garen ekintzak antolatzea.

- Espazioa

Ezin da gorputz adierazpena ulertu espazioaz hitz egin gabe. Mugimenduak eta gorputzaren hizkuntzak komunikatzeko gaitasuna ematen digute eta horretarako, non egin eduki behar da, alegia, espazio bat non komunikazioa garatuko den.

Gorputz adierazpena aurrera eramaten den tokia edo lekua oinarrizko elementua da. Ideia hau gorputzaren bidez barneratzen joaten da poliki-poliki, hortaz, oso garrantzitsua izango da irakasleak ikasleekin espazioaren kontzeptua lantzea. Gorputzaren kontzientzia lantzen dugunaldi berean espazioa ere lantzen ari gara eta espazio horri ahalik eta probetxu handiena ateratzeko esploratzen.

Hortaz, espazioaren kontzeptuaz hitz egiten ez dira ahaztu behar beste hainbat kontzeptu, esaterako, kinesfera. Kinesfera pertsona bakoitzak erabiltzen duen espazioa izango litzateke, toki pertsonal bat non pertsonak mugimendu askatasuna duen. Gainera, gorputzaren inguruko espazio hori mugimenduek mugatuko lukete (Schinca, 2002), beraz, egin nahi ditugun mugimenduak kontuan hartuz, espazio gehiago edo gutxiago hartuko dugu. Hau da, norbere kinestesiaren barruan bagaude, geure mugimenduak mugatuta egongo dira, aldiz, gure kinestesiatik haratago bagoaz, egingo ditugun mugimenduak ez dira mugatuta egongo.

- Intentsitatea eta energia

Gorputz adierazpena eman dadin ezin dugu ahaztu intentsitatea edo energia bezalako elementua, hau gabe ez litzatekeelako gorputz adierazpena modu egoki batean emango.

Elementu hau ezinbestekoa da mugimendurako, gorputz adierazpenerako eta baita adierazpen orokorrerako. Esan daiteke hein handi batean nolabait orekatzen duela geure gorputzak duen adierazpen karga guztia, karga honen arabera izango baita gure mugimenduek izango duten adierazpen maila (Laban, 2004).

Gorputz Hezkuntzako irakasleen papera ezinbestekoa da eta hauek oso argi izan behar dute momentu oro nola lan egin nahi duten, baita gorputz adierazpeneko saioei eman nahi dieten garrantzia zein den.

Gorputz adierazpenaren lanketari dagokionez, hainbat eta hainbat dira hau lantzeko dauden aukerak. Irakaslearen helburu nagusietariko bat bere ikasleek haien kabuz modu autonomo batean lan egitea izango da, beti ere edukiak kontuan hartuz eta Gorputz Hezkuntzak bere baitan dituen oinarritzko elementuak, adierazpena, mugimenduen kalitatea... ahaztu gabe.

Ikasleek gorputz adierazpena ezagutzen doazela bermatzeko asko dira haiekin egin daitezkeen jarduera edo ariketak, aukerak mugagabeak dira, besteak beste, dantza, mimo jarduerak edo dramatizazioa bere horretan (Castillo eta Díaz, 2004):

- Mimo jarduerak. Jarduera hau erabilgarria da emozioak, ideiak, benetako egoera zein egoera fikziozko egoerak adierazi eta komunikatzeko ekintza, jarrera eta keinuen bitartez. Kasu honetan, isiltasunarekin jolastea izango da helburua eta komunikatzeko mila era daudela ohartuko dira ikasleak. Honekin, aurpegi zein gorputzeko komunikazioa lantzeaz gain, inprobisazio eta sormenari bide ematen zaio, adierazkortasuna sustatuz.
- Dramatizazioa. Honek komunikatzeko eta adierazteko aukera handia ematen digu, esaterako, antzerki bat egitea proposatzen bada, ikasleak bera komunikatu nahi duena sor dezake eta sortzen duen heinean, sormenari bere lekua ematen ari gara. Gainera, hiztegia eta hizkuntzari dagokionez, hobekuntza bat ematen da. Talde osoko ekintza bat denez, ohitura kooperatiboak eta lan taldean aritzen ikasten da (López-Valero, Jerez eta Encabo, 2009).
- Dantza. Dantza zuzenki lotuta dago gorputz adierazpenarekin eta aukera ona izan daiteke eduki hau aurrera eramateko. Gorputz adierazpena lantzeaz gain, dantzaren bidez komunikazioa (talde lanean jardutea eta kohesioa) ere lantzen

da eta, nola ez, sormena. Gainera, dantzak bere gain zenbat elementu biltzen ditu, esaterako, gorputza erabiltzen du, erritmoa jakin bat eraman behar da eta espazio batean mugitzen ikasi behar da.

2.4. **Motibazioa**

Motibazioa jarrera batek eragin dezakeen elementu eraikitzaile teoriko hipotetiko da. Motibazioaren barnean hainbat aldagai (bai eskuratuak, bai biologikoak) agertzen dira helburu bat lortzeko, besteak beste, intentsitatea, aktibazioa, norabide eta koordinazio aldagaiak (Rodríguez et. al, 1996).

2.4.1. Emozioa eta motibazioaren arteko lotura

Behin emozioa sortuta, ekintzarako joera sortzen da, motibazio erreaktiboa dena, inguruneari erantzuteko ekintza, alegia. Motibazioaren eta emozioaren arteko erlazioa honako argudio hauetan oinarritzen da (Rodríguez et.al, 1996):

- Emozioek ekintzak sortzen dituzte, horregatik, zerbait egiteko motibazioa dira.
- Latinezko erro etimologikoa bera da (movere).

Zenbait egilek diote emozioa motibazio mota bat dela (Rodriguez et al.. 1996); aktibazio emozionala motibazioaren txinparta edo pizgarria izango litzateke. Motibatuta egotea gertakari desatseginak edo atseginak aurreikustea da; horiek jazarri edo saihestu egiten dira.

2.4.2. Motibazioa Gorputz Hezkuntzan

Gorputz Hezkuntzako saioak dira ikasle askorentzat jarduera edo ariketa fisikoa egiteko aukera bakarra eta, hortaz, saio hauek aproposak dira jarduera fisikoarekiko konpromisoa sustatzeko (Gallahue eta Donnelly, 2003). Baina ikasle askori ez zaizkie Gorputz Hezkuntzako saioak gustatzen, beraz, oinarritzkoa da ikasleen motibazioa bilatzea saio hauetan gozatu dezaten.

Aipatutakoa kontuan izanik, Gorputz Hezkuntzan kontuan hartzeko aldagai garrantzitsua da motibazioa. Honi esker, Gorputz Hezkuntzaren baitan dauden prozesu kognitibo, afektibo eta jarrerari lotutakoak ulertzen baitira (Lonsdale et al., 2011).

Ildo horri jarraituz, irakaskuntza-ikaskuntza testuinguruan, portaera gidatzen duen motibazioa faktore pertsonaletan eta inguruneko faktoreetan oinarrituta aztertzen da. Horrela, ikasleek ikasten dutenarekin konprometitzeko joera dute beren helburu espezifikoaren arabera eta esperientzia positibotzat hartzen duten ala ez kontuan hartuta.

Hortaz, motibazioa sustatzen bada ikasleek Gorputz Hezkuntzako saioak plazerak bultzatutako jokabideei eta jardueretan parte hartzeko gogobetetasunari emango dio bide. Hortaz, haurren interes, gozamen eta dibertsioan oinarrituta ongizate psikologikoa lortuko da. (Wallhead eta Ntoumanis, 2004).

3. HELBURUAK

3.1. Helburu orokorra

Lanaren helburu orokorra emozioek eta hezkuntza emozionalak Gorputz Hezkuntzaren arloan duten garrantzia eta lanketa aztertzea da, horren aurrean dauden gabezi edo hutsuneak betetzeko esku hartze bat proposatuz. Honek lagunduko du ikasle talde batekin hezkuntza emozionala modu egokiago batean aurrera eramaten eta ikasle bakoitzaren ongizatea bilatzen.

3.2. Helburu espezifikoak

Helburu orokor hau hurrengo helburu espezifikotan zatitzen da:

1. Irakasleek emozioen inguruan duten interesa ezagutzea eta horiek lantzeko dituzten estrategiak, jarduerak eta dinamikak ezagutzea.
2. Behaketaren bidez ikasleen emozioak eta sentimenduak identifikatzeko eta baita adierazteko modua ikertzea.
3. Ikasle bakoitzari jarduera jakin batzuen bidez emozioak modu egokiago batean identifikatzen (emozioen ezaguera) eta kudeatzen (emozioen erregulazioa) irakastea, ikasle bakoitzaren ongizatea zein ongizate kolektiboa bermatzeko.
4. Haurraren garapen integrala lortzeko Gorputz Hezkuntzaren esparruan, gaitasun motor eta fisikoez gain, gaitasun emozionalak bere lekua baduela erakustea.

4. METODOA

4.1. Parte-hartzaileak

Proposatutako programa Urkizu eskolan eraman da aurrera. Urkizu eskola Eibarko Urkizu auzoan kokatzen da. Betidanik eskola honetara bertako auzoko haurrak joan izan dira eta egun ere halaxe gertatzen da, baina, azken urteetan, eskolak ikasleriaren aldetik nahiko aldaketa handia izan du. Hirira joan diren etorkin kopuru handia dela eta, hauetako gehienak Urkizu eskolara doaz, ikasleriaren %98a etorkinek

edo etorkinen seme alabek osatuz. Hortaz, ikasleen ezaugarriak aldatzen joan direnez, eskola ikasle hauen nahi eta beharretara egokitu erantzun egoki bat emateko.

Urkizu HLHI Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzako eskola publikoa da, D ereduan diharduena. Bi lerro ditu ia maila guztietan gela bakoitzean 14-16 ikasle dituelarik. Auzoko eskola izatea da euren helburua, haien ekintzak bertan burutu eta auzoan egiten diren ekitaldietan parte hartuz. Urkizuko eskolako hezkuntzaren funtsezko helburua ikaslea da, bere osotasunean hartuta. Bakoitza bere behar-izanen arabera atendituz, norbere kompetentzien garapen handiena lor dezan, elkartasunean, errespetuan, tolerantzian, arduran eta zentzu kritikoan hezituz. Alegia, honekin haien heziketa baloreetan oinarritzen da.

Emozioen eta hezkuntza emozionalaren trataeraren nondik norakoak Lehen Hezkuntzako 1. mailatik 6. maila arteko ikasleak behatu diren arren, lan hau aurrera eramateko, 4. mailako talde bat aukeratu da: 4. A gela 17 ikaslez osatuta dago, 10 mutil eta 7 neskez, hain zuzen ere. Orokorrean, talde kohesio nahiko ona dago, taldetxo txikiagoetan ibiltzen diren arren, eta harremanei dagokionez, era egoki batean eramaten dira aurrera.

4.2. **Tresnak**

Lan hau aurrera eramateko bitan banatuko nituzke erabilitako tresnak. Batetik behaketa eta irakasleekin elkarrizketak egongo lirateke hauek oso erabilgarriak izan direnak diagnosi bat ateratzeko. Eta bestetik, esku hartzea egongo litzateke. Behin aurreko tresnetatik informazio nahikoa aterata gabezia horiei erantzun bat emateko asmoz.

- **Behaketa**

Ikerketa kualitatibo honen bidez errealitatetik zuzenean informazioa hartzea da helburua. Horretarako, behaketa parte-hartzailea erabiltzen da, hau da, Urkizu eskolako praktikaldiak aprobetxatuz, bertan murgildu eta ikusi denaren deskribapen bat egin da. Honekin ikasle hauen jokatzeko modua aztertzeaz gain, hauekin hartu emana izatean haiekin konfiantza areagotzea eragiten du. Beti ere, kontuan hartu behar da gehiegizko parte hartzeak, agian, behatu nahi den hori era argi batean ikusi ezin izatea, hortaz, garrantzitsua da muga horiek ez gainditzea ikerketa ez zapuzteko (Kawulich, 2005).

Gainera, badira behaketa planifikatzeko garaian zehaztu beharreko zenbait ideia. Batetik, zer behatu nahi den eta zergatik edo zertarako; kasu honetan, ikerketa emozio eta hezkuntza emozionalean oinarritzen denez, hauek saioetan duten presentzia eta nola kudeatzen diren behatu da,

horretarako behaketa erregistroak erabili dira (1. eranskina), bai modu kolektiboan bai indibidualean ere, gabeziaren bat badago erantzun egoki bat emateko. Behaketa hau bi astez egin da eta aipaturiko parte-hartzaileak modu sakonago batean behatzeaz gain, modu orokor batean eskola osoko ikasleak behatu dira. Bertatik, hainbat informazioa lortzea eta jasotzea izan da honen helburua; besteak beste, haurren jarrerak ikustea, gertaera baten aurrean hauen erantzuteko modua, haien emozioak kudeatzeko eta adierazteko modua (frustrazioa, batez ere) edo harremantzeko era Gorputz Hezkuntzako saioetan zehar.

- Irakasleekin elkarrizketak

Gidatutako elkarrizketen bidez informazioa ateratzea da helburua. Horretarako, Gorputz Hezkuntzako irakaslearekin, 1. mailatik 6. mailara arteko gela guztietan Gorputz Hezkuntzako saioak emateaz arduratzen dena, eta hautaturiko partehartzeileen tutorearekin (4. A mailakoarekin) izan dira elkarrizketak (3. eranskina).

Egindako elkarrizketak hainbat irizpide hartu ditu kontuan: momentua, egituraketa eta parte hartzaileak (Ruiz Olabuenaga, 1999). Batetik, elkarrizketak ikerketaren hasierako momentuan kokatzen dira, hau da, behaketa egitearen batera egiten dira bi elkarrizketak, informazio biltzeko atalean. Bestetik, egituraketaren aldetik erdi-egituratuak dira, hau da, aldeztatik aurretik pentsatutako galderak dira non helburu nagusia emozio eta hezkuntza emozionalaren inguruko informazioa jasotzea den. Orokorrean, galdera hauek zabalak izaten dira, horrela, jasotzen den informazioa aberasgarriagoa izateko. Eta azkenik, elkarrizketa hauek indibidualak dira, alegia, aipatutako bi irakasleei egindako elkarrizketak izan dira.

- Eskuhartzea

Behaketa eta irakasleekin elkarrizketa egin ondoren, hirugarren tresna esku hartzea izango litzateke. Aipaturiko beste bi tresnen bidez ateratako informazioa aztertzean, zenbait gabezia identifikatu eta esku hartze bat proposatzen da. Esku hartzea jarduera ezberdinek osatuko dute. Jarduera hauek emozioak eta hezkuntza emozionala eta, aldi berean, mugimendua lantzeko helburuarekin sortu dira, aipaturiko hezkuntza emozionala Gorputz Hezkuntzako saioetara eramanez. Hau talde esperimentalean eramango da aurrera, horregatik taldearen ezaugarriak kontuan hartzea ezinbestekoa da.

4.3. Prozedura

Urkizuko eskolako praktikaldia aprobetxatuz, gradu amaierako lana eskola honetan aurrera eramaten da. Horregatik, Gorputz Hezkuntzako espezialista moduan, Gorputz Hezkuntzako irakaslearekin eta baita ikasketa buruarekin hitz egiten da. Haien aldetik baiezkoa eman eta babesa jaso ondoren, hurrengo atalaren nondik norakoak pentsatzen ematen zaio jarraipena lanari. Horregatik, atal enpirikoarekin hasi aurretik, errebisio teorikoa egin da lehen pausutzat, hau da, marko teorikoan egindako lana eta aipaturiko ideiak kontuan hartu dira lanak aurrerago zentzua har dezan.

Lan honen atal enpirikoarekin hasteko, lanaren helburuak ongi zehaztea izan da lehen urratsa. Horretarako, zenbait ideiek helburu orokor batean hartu dute forma eta zenbait helburu espezifiko ere zerrendatu dira.

Emozio eta hezkuntza emozionalak Gorputz Hezkuntzako saioetan duen presentzia eta garrantzia antzemateko, lehen zati hau behaketa parte hartzaile batean oinarritu da. Behaketari praktikaldiko 3. astean eman zaio hasiera eta bi astez luzatu da.

Bi asteko behaketa egin bitartean, diagnosi bat egiteko oinarritzkoa izan da irakasleekin elkarrizketa bat egitea eta hauekin aurrera egiteko, lehenengo elkarrizketa, Gorputz Hezkuntzako irakasleari egina da. Ondoren, emozioak eta hezkuntza emozionala Gorputz Hezkuntzako saioez gain ohiko geletan zein presentzia maila eta nola eramaten diren aurrera ikusteko, parte hartzaileen irakaslearekin, alegia, 4. A mailako tutorearekin elkarrizketa egin da. Bigarren elkarrizketa honekin jakin nahi da Gorputz Hezkuntzako saioetan ez ezik, gainontzeko saioetan nolako jarrera duten eta batez ere, zer nolako harremana duten emozio eta hezkuntza emozionalarekin. Aipatu beharra dago, bi elkarrizketak egiteko galderak alde aurretik prestatu eta bi irakasleen eskura jarri direla elkarrizketatuak elkarrizketaren nondik norakoak jakin ditzaten.

Bi tresna hauen emaitzak jaso eta aztertu ondoren, garatzen den lanaren funtsezko gaian, emozioak eta hezkuntza emozionalaren trataeran, hainbat gabezia edo hutsune ikusi dira. Hortaz, gabezi edo hutsune horiek asetzeko eta horri erantzun bat emateko helburuarekin esku hartze bat proposatzen da. Esku hartzea hainbat jardueraz osatuta dago eta Gorputz Hezkuntzako irakasleari proposamena erakutsi ostean, inplementaziorako plangintza adosten da.

5. **EMAITZAK**

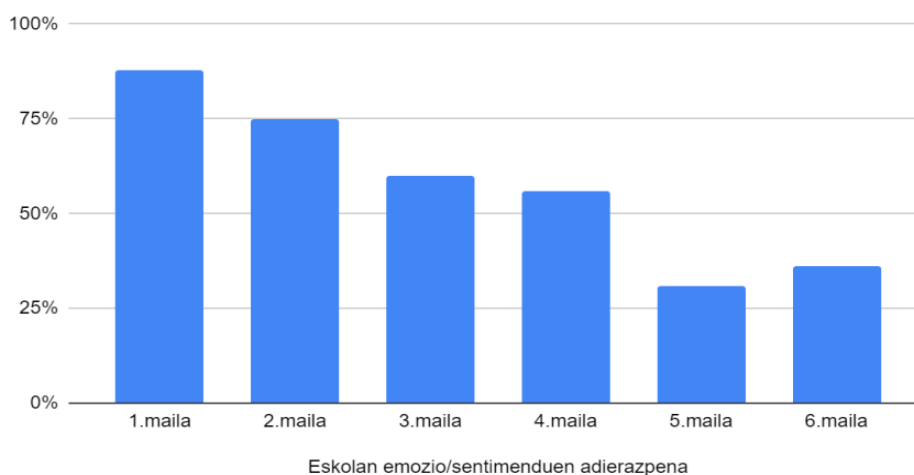
Jarraian lan honen helburuak lortzeko erabili diren tresnekin lortutako emaitzak bildu dira. Alde batetik, behaketaren eta behaketa erregistroen bidez jasotako emaitzak zenbait grafikoren bidez aztertu dira. Beste alde batetik, Lehen Hezkuntzako 4. mailan

emozioak eta hezkuntza emozionala lantzeko sortutako jarduerak aurrera eramanean, bertan txantiloia bidez lortutako datuak aztertu dira.

5.1. Behaketaren emaitzak

5.1.1. Ikasle taldeen behaketa

Behaketaren bi asteetan orokorrean, hau da, eskolako ikasle guztiak kontuan hartuta, emozioek eta hezkuntza emozionalak Gorputz Hezkuntzako saioetan duten presentzia behatu eta hurrengo datu hauek ateratu dira.



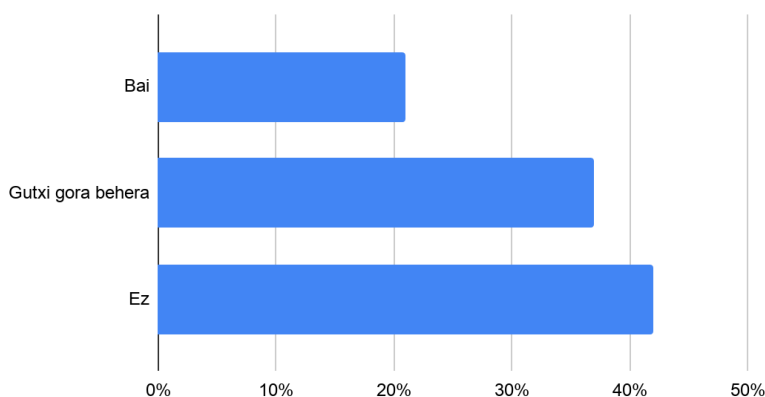
1. irudia. Eskolan ikasleen emozio eta sentimenduen adierazpena

Grafiko honek (1.irudia) eskolako maila bakoitzean ikasleen emozio eta sentimenduen adierazpena adierazten du. Lehen mailan ikasleen %88ak haien sentimendu eta emozioak adierazteko gai dira eta bigarren mailan ere adierazpen maila nahiko altu jarraitzen dela ikusten da ikasleen %75a gai delako emozio eta sentimenduak adierazteko. Hirugarren eta laugarren mailatan adierazpen maila nahiko berdintsua da baina lehen eta bigarren mailarekin alderatuz gero apur bat jaisten da: ikasleen %60a hirugarren mailan, eta %56a laugarren mailan. Nabarmen ikusten da adinean gora egin ahala emozio zein sentimenduen adierazpenak behera egiten duela: bosgarren mailan adierazpena %31ra arte jaisten da eta seigarren mailan, apur bat igotzen den arren, %36ean geratzen da.

Grafiko honekin argi ikusten da lehen mailatan haien emozio eta sentimenduak modu naturalago batean adierazteko joera dutela eta hori nabarmen ikusten da Gorputz Hezkuntzako saioetan zehar. Alegia, adinean gora eginez gero hauen adierazpena ez da hain modu errazean egiten, eta adin hauetako ikasleek emozio zein sentimenduak haientzat gordetzeko ohitura izaten dute, sentimendu/emozioen adierazpena alde batera utziz.

Behaketan zehar antzemandako beste puntu baten datuen interpretazioa agertzen da hurrengo grafikoan (2. Irudia), zehazkiago, Urkizu eskolako haurrek haien emozioak identifikatzeko gai diren agertzen da.

Ikasleek identifikatzen al dituzte haien emozioak?

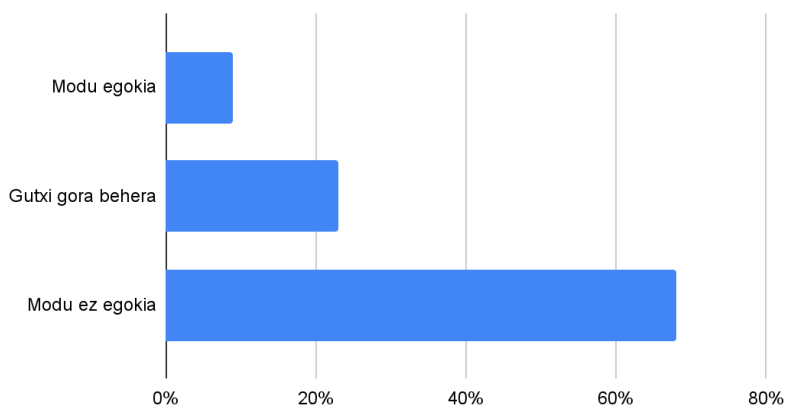


2. irudia. Ikasleek norbere emozioak identifikatzeko gaitasuna

Ikusten denez, ikasleen %36ak haien emozio eta sentimenduak gutxi gora behera identifikatzen dituzte, hau da, batzuetan gai dira eta beste batzuetan ez. Beste ikasle batzuk daude haien sentimenduak gehienetan identifikatzen ez dituztenak, %42a, hain zuzen ere. Gainerakoak, %21ak ia kasu gehienetan haien emozio eta sentimenduak identifikatzen dituzte.

Honekin jarraituz, gutxi badira ere haien sentimenduak identifikatzeko gai direnak hauen artean are gutxiago dira sentimendu eta emozioak modu egoki batean kudeatzen dituztenak. Horietatik batzuk gutxi gora behera, hau da, egoeraren arabera hauek erdizka kudeatzen dituztenak. Azkenik, oso gutxi badira ere ikasle batzuk identifikatuta emozio eta sentimenduak modu egokian kudeatzen dituzte (3. irudia).

Ikasleek haien emozioak kudeatzeko egokitasuna

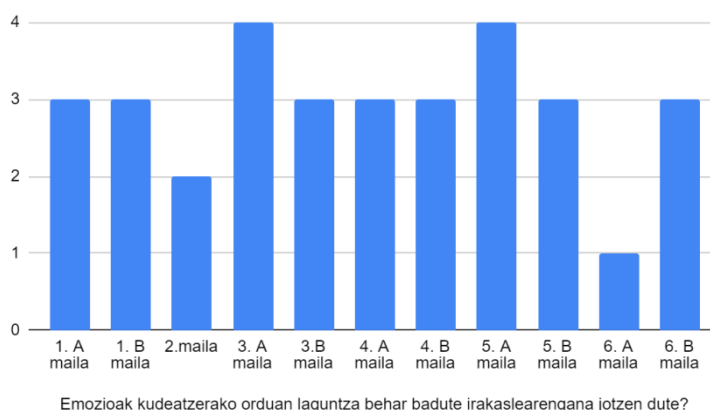


3. irudia. Ikasleek norbere emozioak kudeatzeko egokitasuna

Behaketan sumatu den beste datu bat modu desegokian kudeatzen dituzten emozioak negatiboak direla da, alegia, haserrea eta frustrazioa; emozio hauek pizten dituzten egoeren aurrean ikasleek ez dakite nola jokatu eta ezkortasuna gailentzen da eurengan.

Laguntzaren presentzia ere aztertu da behaketaren bitartez. Ikasle asko dira haien emozioak kudeatzerako orduan irakaslearengana jotzen dutenak laguntza eske. Emaitzetan ikusten denez (4. irudia) 2. mailakoei eta 6.B mailakoei kostatzen zaie gehien laguntza eskatzea. Aldiz, beste muturrean daude 3.A mailakoak eta 5.B mailakoak, hauek askotan eta erraztasunez bilatzen baitute laguntza hori. Gainerako geletan batzuetan eta erdizka behar edo nahi izaten dute laguntza.

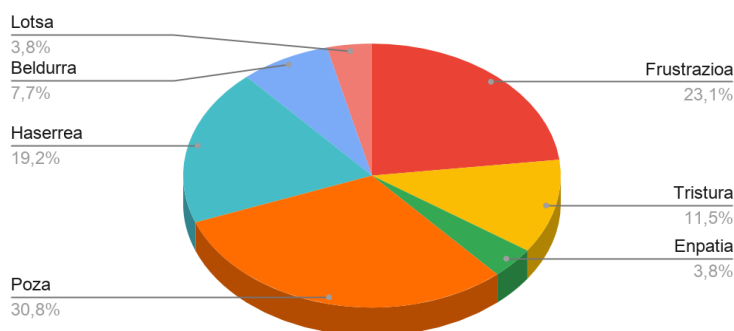
Bestalde, behaketaren bidez ikasle batzuk irakaslearengana joan beharrean, haien emozio eta sentimenduak kudeatzeko ikaskideengana edo lagunengana jotzen dutela ikusi da. Eta beste batzuk, ez dira ausartzen laguntza inon bilatzen, ez etxean ezta tutorearenean ere.



4. irudia. Emozioak kudeatzeko laguntza

Behaketa baliagarria da ikasleen artean Gorputz Hezkuntzako saioetan ematen diren emozioak zeintzuk diren ikusteko (5. Irudia); horietatik gelan gehien agertu direnak kontuan hartu dira. Honako grafiko horretan hori ageri da:

Behaketaren bitartez identifikatutako emozioak



5. irudia. Gorputz Hezkuntzako saioetan gehien ematen diren emozioak

Irudian ageri den bezala, Gorputz Hezkuntzako saioetan emozio negatibo zein positiboak identifikatu dira. Emozio positiboen artean poza eta enpatia agertzen dira, emozio negatiboen artean, ordea, lotsa, beldurra, haserrea, frustrazioa eta tristura.

Gehien ematen den emozioa poza da, eta orokorrean behatutako jarduera gehienetan gailentzen den emozioa da. Hurrek jarduerak egin bitartean gozatu egiten dute eta gozatzearen ondorioz poza adierazten dute.

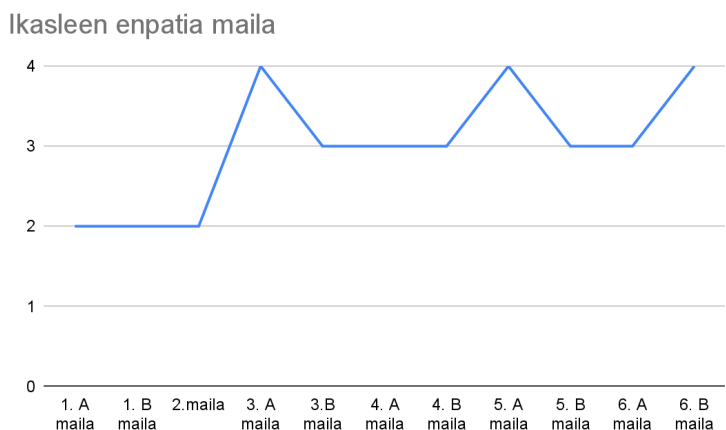
Ondoren, gehien ematen den emozioa haserrea da, eta honekin estuki lotuta frustrazioa. Kasu gehienetan haserreak frustrazioa dakar eta alderantziz, frustrazioak ere haserrea eragiten du. Grafikoan hauen presentzia handia den arren, esan beharra dago, orokorrean, haserre eta frustrazioak momentu jakin bateko kontuak direla, hau da, jarduera bateko momentu konkretu batean gertatzen denaren ondorio direla. Eta egoera honi buelta ematen den arren, oso maiz gertatzen dira.

Tristurak ere badu bere presentzia saio hauetan, batez ere, saioen azken momentuan izaten da, hau bukatzerako orduan. Ikasle askok ez dute nahi izaten saioa bukatzea eta hortaz, triste jartzen dira.

Beldurrak ehuneko txiki bat ere hartuko luke, %7,7a, hain zuzen ere. Ikasle asko jarduera berri baten aurrean beldurra sentitzen dute, batez ere, bankuen gainean salto egin behar denean, txiri-buelta egin behar denean... Gainera, aipatu beharra dago beldurra sentitzen duten ikasleen gehiengoa trebetasun motor eskasa duten ikasleak direla, alegia, Gorputz Hezkuntzako edukietan oso abilak ez direnak eta horrek guztiz eroso ez sentitzea eragiten du.

Lotsa ere agertzen da 3. eta 4. mailatik aurrera. Adin txikiagoetan ez da lotsaren presentzia nabaritu. 9-10 urterekin hasten dira haurrak lotsaren kontzeptua eta bere esanahia barneratzen: zerk ematen dien lotsa edo zergatik lotsatzen diren. Beraz, 3. mailan presentzia txikian, baina agertzen da, eta gero eta altuagoa da emozio honen adierazpena adinak gora egin ahala.

Behatutako emozioak aipatutako guzti hauek diren arren, adinaren eta, zenbait kasutan, sexuaren arabera aldaketak nabaritzen dira. Esaterako, adin txikietan, 1. eta 2. mailetan, enpatia oso gutxi ematen da eta adinak gora egin ahala, enpatia handituz doa (6. irudia). Sexua kontuan hartuta, lotsaren presentzia altuagoa da edo gehiagotan agertzen da emakumezkoetan gizonezkoetan baino.

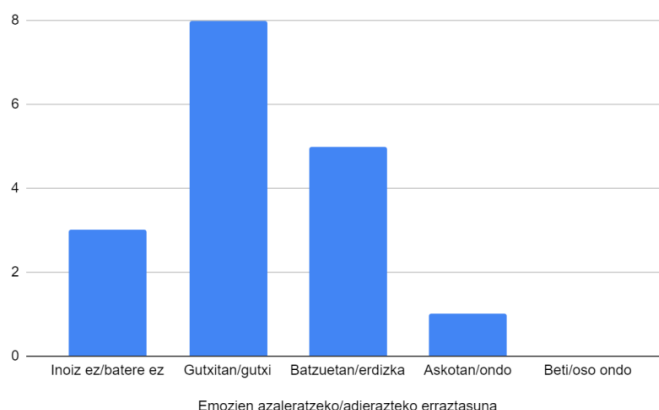


6. irudia. Ikasleen enpatia maila gelaka

5.1.2. Ikasgela bateko ikasleen behaketa indibiduala

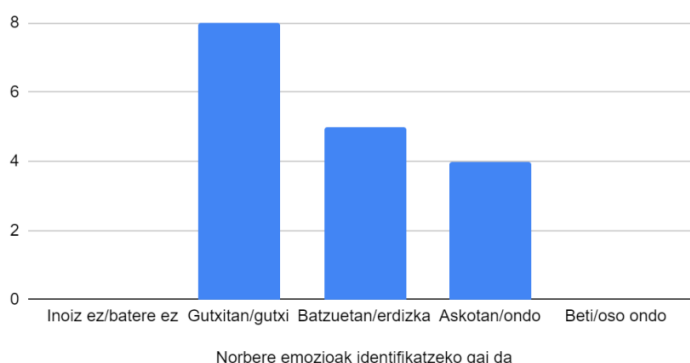
Behin maila desberdinetako emaitzak aztertuta, 4. A mailako 17 ikasleri behaketa sakonago bat egin zaie eta datuak aztertuta, jarraian aipatuko diren emaitzak atera dira.

Gorputz Hezkuntzako saioetan zehar bizi dituzten emozio zein sentimenduak azaleratzeko eta adieratzeko orduan, 4. A mailako ikasle gehienek inoiz ez edo oso gutxitan egiteko gaitasuna dute. Aldiz, bost ikaslek erdizka edo batzuetan adierazten dituzte eta soilik bakar batek askotan edo beti azaleratzen ditu (7. irudia).



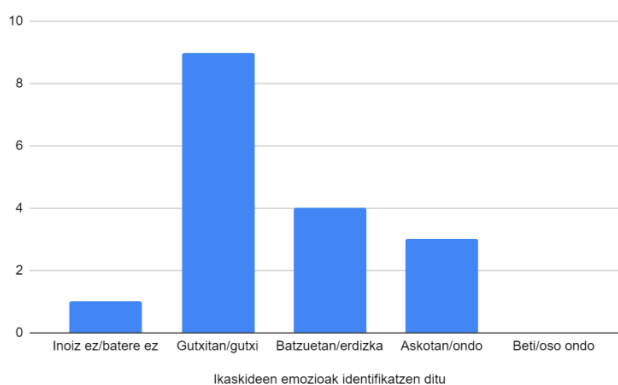
7. irudia. Ikasleen emozioen azaleratzeko/adierazteko erraztasuna

4.A mailako 17 ikasletik 4 dira haien emozioak ondo identifikatzen dituztenak, erdizka identifikatzen dituztenak, 5 eta, aldiz, 8 dira gutxitan jartzen diotenak izena gertatzen zaion horri (8. irudia).



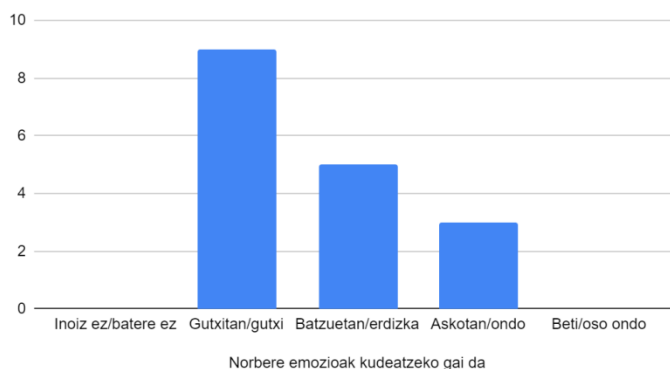
8. irudia. Norbere emozioen identifikazioa

Ikasle asko dira haien emozioak identifikatzen ez dituztenak eta antzeko zerbait gertatzen da gainontzeko ikaskideen emozioak identifikatzeko orduan ere: oso gutxi dira hau egiteko gaitasuna dutenak (9. irudia).



9. irudia. Ikaskideen emozioak identifikatzeko gaitasuna

Hurrengo indikadorean ikasle bakoitzak haien emozioak kudeatzeko moduari egin zaio behaketa eta, emaitzetan agertzen denez, ikasleen gehiengoa ez da bere emozioak kudeatzeko gai (10. irudia).



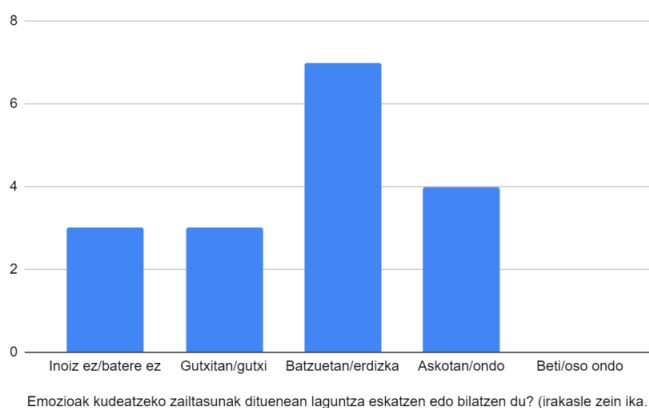
10. irudia. Norbere emozioen kudeaketa

Ikaskideei haien emozioak kudeatzen laguntzeko gaitasunari dagokionez, gehienak laguntza mota hau eskaintzeko gai ez diren arren, badira gelako ikasle batzuk laguntza eskaintzeko prest daudenak eta gainera, laguntza modu egokian ematen dietenak (11. irudia).



11. irudia. Ikaskideei emozioen kudeaketarekin laguntzeko gaitasuna

Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituztenean laguntza eskatzen edo bilatzen dutenen artean balantza nahiko orekatua dago, erdiak baino gutxiagok ez du irakasle zein ikasleengana jotzen laguntza eske, bai ordea, erdiak baino gehiago. Azken hauek batzuetan eta baita askotan ere emozionalki larri dauden egoeratan laguntza eskatzeko ohitura dute (12. irudia).



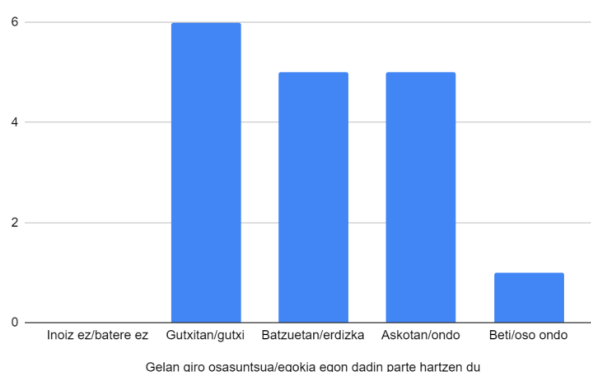
12. irudia. Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituztenean laguntza eskatzen/bilatzen dute

Behaketan kontuan hartutako beste puntu baten emaitzak, alegia, emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez aurrera eramaten dituzten da. Oraingoan, behaketa berezia egin zaio emozio negatiboa den frustrazioari (13. irudia).



13. irudia. Emozioak aurrera eramateko naturaltasuna

Behaketaren emaitzekin amaitzeko, gelako ikaskide bakoitzak giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen duen aztertu da: gelako 17 ikasletik 6k gelan giro osasuntsua egon dadin gutxi parte hartzen dute; 5ek batzuetan hartzen dute parte; 6k taldean giro ona egon dadin parte hartzen dute. Hortaz, orokorrean, badaude gelako giroa positiboa izan dadin lana egiten dutenak (14. irudia).



14. irudia. Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du

5.2. Eskuhartzea

Jarraian aurrera eramandako jardueren emaitzak agertzen dira. Emaitza hauek ateratzeko aurrez prestatutako txantiloieko datuak aztertu dira. Batetik, jarduera bakoitzaren emaitzak eta, bestetik, jarduera guztiak bukatu ondorengo emaitzak.

- 1. jarduera: Musikaz blai

Musikaz blai jarduera egokia izan da eta modu dinamikoan eraman da aurrera. Jarduera honen aurrean ikasleek interesa erakutsi dute eta motibatuta egon dira. Gainera, helburua lortu da, ikasleek haien emozio eta sentimenduak adierazteko gai izan baitira.

Hasierako zailtasunari, ariketa askea den heinean, gehiegizko askatasunari buelta ematea lortu dute eta gustura sentitu dira.

- 2. jarduera: Emozioak asmatu

Emozioak asmatu jarduera aproposa izan da emozioak adierazteko eta azalertzeko eta baita emozioak identifikatzeko ere. Haurrek interesa jarri dute ekintza honetan eta motibatuta egon dira. Binakako lana izanik, enpatia lantzeko baliagarria izan da, bestearen emozioak ulertu eta errespetatu baitituzte.

- 3. jarduera: Txontxongilo sentikorra

Txontxongilo sentikorra ariketa egokia izan da eta baita dinamikoa ere. Denboralizazioari dagokionez, apur bat luzea izan da eta azkenean errepikakorregia suertatu zaie ikasleei, horregatik azkenerako ikasleen motibazioa galdu da. Bestela, ikasleak haien emozioak ateratzeko gai izan dira eta hasiera batean interesa erakutsi dute jardueraren aurrean.

- 4. jarduera: Rol-playing

Rol-playinarekin ikasleak oso gustura aritu dira. Jarduera modu egokian eraman da aurrera. Gainera, dinamikoa izan da eta haurrek interesa erakutsi dute. Motibatuta aritu dira eta, horregatik, oso emaitza politak atera dira. Elkarlanean aritu direnez talde kohesioa sustatzeko baliagarria izan da eta haur bakoitzaren imajinazioa eta sormena martxan jarri dira. Jarduera honi esker, autonomia eta askatasuna sustatu dira.

- 5. jarduera: Erlaxazioa

5. jarduera hau erlaxazio ariketa bat izan da eta ez da uste bezala atera. Ikasleak ez dira oso motibatuta egon, ez zaielako interesgarria iruditu. Batzuek asperdura adierazi dute eta beste batzuek, aldiz, interes eza. Horietako ikasle batzuk haien emozioak ateratzeko gai izan dira, baina, beste asko, ordea, ez.

5.2.1. Eskuhartzearen balorazioa

Behin jarduera bakoitzaren datuak aztertuta, jardueren osteko ebaluazio orokorraren emaitzak ageri dira; bai behatutako alorra, bai ikasleei egindako galderak hartu dira kontuan.

Jarduera guztiak izan dira egokiak, oso gustura, gogotsu eta parte hartzeko gogoarekin aritu dira orokorrean. Batzuetan ematen ez zaien protagonismoa ematea lortu da, modu desberdin batean ikastera motibatuz. Denboralizazioari dagokionez, egokia izan da, haurren erritmora egokitzea lortu baita. Nahiz eta Gorputz Hezkuntzako irakaslearen ordutegiaren menpe egon, jarduera guztiak burutu ahal izan dira, ikasleek behar izan dituzten eta ahal izan diren saioak erabiliz. Jarduerak burutu diren espazioa ere egokia izan da; gimnasioan eraman dira aurrera. Gainera, jarduerak dinamikoak

izan dira eta ikasleen behar eta interesetan oinarrituz sortuak. Elkarlana eta talde-lana bezalako beste puntu garrantzitsu bat ere egoki eraman da aurrera.

a) Jarduera bakoitzeko ebaluazioa

JARDUERAREN IZENA: Musikaz blai		
	BAI / EZ	OHARRAK
Jarduera egokia izan da	BAI	Hasiera batean ikasleak apur bat galduta sentitu dira oso jarduera askea delako eta ez daudelako ohituta. Baina orokorrean oso gustura sentitu dira.
Jarduera dinamikoa izan da	BAI	
Jardueran hurrek interesa sustatu dute	BAI	
Ikasleak motibatuta egon dira	BAI	
Haien emozioak ateratzeko gai izan dira	BAI	

JARDUERAREN IZENA: Emozioak asmatu		
	BAI / EZ	OHARRAK
Jarduera egokia izan da	BAI	Oso ariketa baliagarria izan da emozio eta sentimenduen identifikazioa lantzeko
Jarduera dinamikoa izan da	BAI	
Jardueran hurrek interesa sustatu dute	BAI	
Ikasleak motibatuta egon dira	BAI	
Haien emozioak ateratzeko gai izan dira	BAI	

JARDUERAREN IZENA: Txontxongilo sentikorra		
	BAI / EZ	OHARRAK
Jarduera egokia izan da	BAI	Ariketa honetan nahiko gustura ibili dira, baina momentu batzuetan agian errepikakorregia iruditu zaie eta motibazioa gutxitu zaie.
Jarduera dinamikoa izan da	BAI	
Jardueran hurrek interesa sustatu dute	BAI	
Ikasleak motibatuta egon dira	EZ	
Haien emozioak ateratzeko gai izan dira	BAI	

JARDUERAREN IZENA: Rol-playing		
	BAI / EZ	OHARRAK
Jarduera egokia izan da	BAI	Gauza politak atera dira, gutxien espero nuenengatik erantzun egokiak emanez. Momentu oro gogotsu parte hartu dute eta antzerkia egiterako garaian primeran aritu dira.
Jarduera dinamikoa izan da	BAI	
Jardueran hurrek interesa sustatu dute	BAI	
Ikasleak motibatuta egon dira	BAI	
Haien emozioak ateratzeko gai izan dira	BAI	

JARDUERAREN IZENA: Erlaxazioa		
	BAI / EZ	OHARRAK
Jarduera egokia izan da	EZ	Erlaxazioan aspertuta sentitu dira zerbait aktiboagoa egin nahi zutela esaten zutelako. Beraz, ez da uste bezala atera.
Jarduera dinamikoa izan da	EZ	
Jardueran hurrek interesa sustatu dute	EZ	
Ikasleak motibatuta egon dira	EZ	
Haien emozioak ateratzeko gai izan dira	BAI	

b) Eskuhartzearen ebaluazio orokorra

JARDUERAREN OSTEKO EBALUAZIO OROKORRA		
	BAI / EZ	OHARRAK
Interesa piztu zaie emozioen inguruan	BAI	Jarduera guztiak orokorrean ondo eraman dira aurrera, haurrak interesatuta eta motibatuta egon dira
Haien emozioak azalera lortu dute	BAI	
Emozio eta sentimenduak identifikatzeko gai dira	BAI, gutxi gora behera	
Ikasleak motibazioa piztu zaie	BAI	
Haien emozioak kudeatzen/kontrolatzen ikasi dute	BAI, gutxi gora behera	
Gelako giroa osasuntsuagoa izaten lagundu du	BAI	

Gustura sentitu zarete jardueretan zehar? BAI:15 EZ:2

Emozioen inguruan zerbait gehiago ikasi duzuela uste duzue? BAI: 14 EZ:3
--

6. ONDORIOAK

Jarraian egindako lana kontuan hartuta zenbait ondorio atera dira, non emozio eta sentimenduen azterketa eta lanketan oinarritu den. Lehenik eta behin, helburu orokorra bete dela esan daiteke: emozioek eta hezkuntza emozionalak Gorputz Hezkuntzako arloan duten garrantziaren eta lanketaren azterketa egitea. Gainera, behaketatik atera diren emaitzak aztertzean agerian geratzen diren hutsuneak eta gabeziak bete nahian esku hartze bat proposatu eta zenbait jarduera eraman dira aurrera.

Helburuekin jarraituz, hurrenez hurren, helburu espezifikoagoak ere lortu dira hein handi batean. Batetik, elkarrizketen bitartez irakasleek, kasu honetan, Gorputz Hezkuntzako irakasleak eta tutore batek emozioen eta hezkuntza emozionalaren inguruan duten ikuspuntua ezagutu da. Bestetik, behaketaren bidez, ikasleek haien ikaskideen eta emozio zein sentimenduen arteko harremana zein den aztertu da hauen identifikazioa, egokitasuna edo maiztasuna kontuan hartuz. Gainera, ikasleei jarduera jakin batzuk proposatu zaizkie, non hauen helburu nagusia emozioak modu egokiago batean identifikatu eta adieraztea den. Azkenik, haur bakoitzaren garapen integrala lortzeko emozioen garrantziaz hitz egin zaie ikasleei, gaitasun motor eta fisikoez gain gaitasun emozionalak bere lekua baduela erakusten. Era berean, zeharka talde kohesioa, elkarlana eta gelako giroa bultzatzea lortu da ikasle enpatikoagoak sortuz.

Behaketari erreferentzia eginez, haur bakoitza mundu bat den bezala, gela bakoitzak eta gela bakoitzean sortzen den giroa mundu bat da eta, hortaz, emozioek duten presentzian ere desberdintasun handia dago gela batetik bestera. Orokorrean, salbuespenak salbuespen, maila guztietan nabari da emozioak identifikatzeko eta kudeatzeko zailtasunak daudela. Honen arrazoi nagusia emozioen arloak eskolan presentziarik ez duela izan daiteke (Carpintero, 2020). Presentzia faltaren aurrean, ikasleek gabezia emozionala daukate, hortaz, ez dira gai aipatu bezala emozio eta sentimenduak ez identifikatzeko ezta kudeatzeko ere.

Ateratako emaitzetan argi ikusten da adinak eragina duela emozioak adierazterako garaian, adinez txikiagoak direnak erraztasun handiagoa dutelako emozioak modu askean adierazteko: lehen eta bigarren mailetan adinez txikiagoak direnean ez dute oraindik lotsa bezalako hitzaren esanahia ezagutzen eta, ondorioz, lotsaren kontzientzia gabe haien emozioak errazago eta askeago adierazteko gai dira (García eta Peón, 2013). Baina bada beste faktore bat, adinean gora egin ahala

norbere burua ulertzen joaten da pixkanaka eta, horregatik, adinez handiagoak direnak, emozio eta sentimenduak modu egokiago batean eramaten dute aurrera. Adin txikietan, ordea, ez dira gai izaten halakoak kontrolatzeko eta horregatik dira ohikoagoak haserrealdiak eta emozioen kudeaketa ezak sorturiko beste hainbat ondorio gertatzea (López Cassá, 2003).

Gorputz Hezkuntzako saioetan zehar hainbat dira ikasleek bizi dituzten emozioak. Asko dira emozioak jarduera ezberdinak proposatzen direlako, uneoro haurra mugimenduan egoten delako eta egoera desberdin anitzekin aurkitzen direlako. Egoera bakoitzari, desberdina den heinean, emozio desberdin batekin egiten zaio aurre, horregatik asko badira ere bizi diren emozioak, hauen iraupena oso laburrak dira (García, 2012). Orokorrean, poza, motibazioa eta alaitasuna bezalako emozio positiboak behatu dira irakasleak ikasleen interesetan oinarritutako jarduerak proposatzen dituen heinean, emozio positiboak egotea bermatzen duelako. Baina, batzuetan ez da planteatutakoarekin bat etortzen eta emozio negatiboak agertu daitezke. Emozio negatiboen artean, frustrazio eta haserrearen kudeaketa izan da kezkarriena, ikasle askok honako emozioen kudeaketa eta kontrol ezak biolentziara ere eraman dituelako.

Behaketa oinarri hartuta, eskola gizartearen isla zuzena dela ikusten da. Gizartea ez dago norbere emozioak adieraztera ohituta, are gutxiago emozio hauek negatiboak badira (Piqueras et al., 2009). Pertsona batek bere emozioak adierazteko erraztasuna duenean isiltzeko eskatzen zaio askotan, ordea, beste pertsona batek bere emozioak adierazten ez dituenean eta beretzat gordetzen dituenean pertsona hori hotza dela esaten da. Hortaz, gizartean emozioekin ere kontraesan asko daude eta kalean egunerokotasunean emozioekin liskar etengabea egoten den heinean berdina gertatzen da eskolan. Gainera, azken urteetan gero eta indar handiagoa hartzen ari da emozioen mundua eta, ondorioz, gero eta formakuntza, prestakuntza, tailer, terapia (dantza-terapia, 3.b. eranskina) eta jakintza gehiago zabaltzen ari da. Horregatik, garrantzitsua da gaur egungo gizartean gertatzen ari den emozioen gaiaren inguruko aldaketa eskolara eramatea. Hori horrela izanik, ezinbestekoa da hezkuntza emozionala bizitzako lehen momentutik lantzen hastea eta ez sekula uztea lanketa hori gerorako (Bisquerra eta Hernández, 2017).

Aipatu bezala, elkarrizketaren helburu nagusia emozioen inguruan irakasleen iritzia lortzea izan da. Haien hitzetan oinarrituz, eskola, ikastola zein ikastetxeetan emozioen lanketa apenas ematen bada ere, ez da modu egokian lantzen, ez baita haurren beharrak asetzea lortzen. Horrek adierazten du, beraz, ez dela hezkuntza emozionala bere osotasunean lantzea lortzen, gainazalean soilik geratzen da gai hau. Gaur egun askotan ez da emozioak lantzerantz heldzen, hauen aipamena soilik edo

lantzeko saiakera egin ohi da (Acosta, 2008). Gainera, saiakera horretan batzuetan familiek parte hartzen badute ere, hau ez da beti gertatzen eta horrek ere eragina dauka alor honen lanketan.

Hezkuntza emozionala bere osotasunean lantze ezaren atzean hainbat arrazoi daudela diote elkarrizketatutako irakasleek, hala nola, irakasleei formakuntza eza edo formakuntza nahikoa ez bermatzea, formakuntza horiek topatzeko zailtasunak izatea, Lehen Hezkuntzara bideratutako programak ez ezagutzea edo gai hau lantzeko denbora ez izatea.

Formakuntza eza edo formakuntza nahikorik ez izateari dagokionez, hasteko eta behin unibertsitatean emozioen inguruko gaiei eskaintzen zaien eduki ezan egongo litzateke gakoa. Eskoletan hezkuntza emozionala modu egokian eman dadin nahi bada ezinbestekoa da irakasleak gai honetan jantziak egotea. Izan ere, helduen munduan emozioek tarterik eta presentziarik ez badute, zaila da hurrei hauen beharra ikusaraztea norberaren ongizatea bermatzeko tresna moduan (Vaello Orts, 2009).

Formakuntzarekin jarraituz, irakasle asko emozioen ezagutza eta kudeaketaren gaiarekin nahiko galduta sentitzen dira, hortaz, kanpora jotzen dute prestakuntza bila. Kanpora jo beharra izaten dute eskolan edo ikastetxeak eskaintzen dituen formakuntzen artean, modu orokor batean, inoiz ez delako gai hauen inguruko formakuntzarik egoten. Horregatik, irakasle askok ikastetxeko orduetatik kanpo eta haien kabuz (interesen arabera) horrelako prestakuntzak egiten dituzte. Baina hemen ere arazo bat suertatzen dela diote iraskaleek: desadostasun bat sortzen da formakuntzen inguruko informazioa norik luzatu beharko lukeenaren inguruan. Kasu gehienetan eskolak eskatzen du hezkuntza emozionalari garrantzia ematea baina baita kasu gehienetan ere eskolak ez du luzatzen honi buruzko prestakuntzen informazio zein gomendiorik. Egoera kezagarria da, izan ere, irakaskuntzan irakasleek euren prestakuntza, formakuntza eta jakintza eguneratzen zein zabaltzen joan behar dute, uneoro ikasgelako zein gizarteko beharrei ahalik eta ondoen erantzun ahal izateko.

Elkarrizketatik ateratako beste ondorio bat emozio eta sentimenduei behar dutena baino denbora gutxiago eskaintzen zaiela da. Ikastetxe eta eskolek hezkuntza emozionala lantzeko irakasgai espezifikorik edota tartetik ez duenez, zaila egiten da hauek lantzeko denbora ateratzea. Gainera, curriculumak berak ere garrantzi handiagoa ematen die zenbait edukiri eta eduki horiek lantzea ezinbestekoa suertatzen da, ez da, ordea, ezinbestekotzat jotzen emozioen lanketa. Horregatik, bigarren maila batean geratzen da gai hau eta ez zaio behar besteko presentzia, beharra, denbora ezta interesa jartzen.

Beraz, eskolan emozioen lanketa egokia eman dadin mugak daudela ikusi den arren (denbora falta, formakuntza eza eta hezkuntza emozionala bigarren maila batean

uztea), ezinbestekoa da arazo hauei aurre egitea eta, zaila bada ere, aldatu daitezkeen alderdiak izanik saiatzeari eta moldaketak egitea baino ez da geratzen. Hezkuntza emozionala irakaskuntzan sartzea lortzen den egunean, haurraren ongizatea bermatzeko aurrera pausu bat emango da (García, 2012).

Esku hartzea aurrera eramatearekin batera, emozioen identifikazio eta adierazpenaren alorrean hobekuntzak egon direla ondoriozta daiteke jarduerak egin aurretik behaketan betetako erregistro taula eta jardueren osteko ebaluazio ikusi ondoren. Emaitzek erakutsi dute proposatutako eta aurrera eramandako jarduerak taldean ondo egokitu direla eta harrera ona izan dutela.

Jarduerekin jarraituz, hauek aurrera eramaten gozatu egin dutela ikusi da, batez ere, ohituta dauden ariketatik kanpo geratzen direlako horrelakoak eta hurrei berria den oro, orokorrean, erakargarria iruditzen zaielako. Aurrera eramandako ariketekin, taldeko kohesioa, elkarlana eta enpatia bezalako arloak lantzeko oso proposak izan dira, non taldean lan egiten ikasteaz gain, hain garrantzitsua den enpatia ere landu den; enpatiak besteen lekuan jartzen laguntzen du, besteak errespetatzen eta besteak dituzten nahi eta beharra asetzeko lehen pausua izango litzateke (Martín, 2014). Aipatutako arlo horietaz aparte, egindako jarduerak taldean baino norbanakoan izan dute eragina: auto-kontzientzia, auto-irudia eta auto-estimua bezalako elementuak landu dira. Hauen lanketa ezinbestekoa eta oinarrizkoa da haurraren nor bere buruarekiko segurtasuna bilatzeko eta horrela, bakoitzaren ongizatea sustatzeko (Martín, 2014).

Lortutako datu positiboek, beraz, horrelako jarduerak egiten jarraitu behar dela erakusten dute, izan ere, nahiz eta hobekuntza minimo bat nabaritu den, epe mugatu bateko kontua izan da. Hori dela eta, progresioak jarraitu dezan, ezinbestekoa da uneoro taldearen beharretara egokitzen joatea, momentuan momentuko beharretara erantzun bat emanez (García, 2012). Gainera, jarduerak eskaintzen duten moldagarritasun eta malgutasunari esker, moldaketa txikiekin emozioak geroz eta modu sakonago lantzea eta topatzen diren hutsuneak betetzea lortzen da. Izan ere, ez da ahaztu behar emozioak modu progresiboan lantzen joan behar dela bizitzan zehar. Bisquerrak (2009) dioen bezala, emozioek jokamoldearen funtzio motibatzailea, egokitzailea, informatzailea, soziala eta zein bizirautekoa dute, eta guztiak dira beharrezkoak norbere bizitzetan. Honengatik, garrantzitsua da irakasle moduan emozioei eta sentimenduei zein hezkuntza emozionalari lotutako jarduerak ikasturtean, baita ikaslearen ikaskuntza prozesu osoan zehar, aurrera eramatea eta ez soilik epe labur eta jakin batera mugatzea. Ikasleek zenbat eta lanketa sakonagoa eduki gai honen inguruan, orduan eta modu egokian identifikatu, kudeatu, azaleratu, adierazi eta orokorrean landuko dituzte haien emozioak, norbere ongizate emozionala lortzeko.

7. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Gradu Amaierako lan hau emozio eta hezkuntza emozionalaren inguruko azterketa sakona bezain aberatsa egitea helburu izan bada ere, baditu hainbat hobetzeko alderdi; halaber, zenbait muga ere izan ditu lana bere osotasunean egitea ahalbidetu ez duena.

Alde batetik, denboralizazioari dagokionez, lanaren hasierako behaketa parte hartzailea bi astetan zehar egitea planteatuta zegoen arren, apur bat luzatu da haurrek emozioak nola identifikatzen eta kudeatzen dituzten antzematea ez delako ematen duen bezain lan xumea. Gainera, haurrak ezagutu bezain pronto hasi zen behaketa eta, hortaz, ezinbestekoa izan da Gorputz Hezkuntzako irakaslearen laguntza, haur bakoitza modu sakonago batean ezagutzeko, bai eta haur bakoitzaren emozio eta sentimenduak modu argiago batean ulertzeko ere. Beraz, behaketa modu sakon eta zehatzago batean egiteko bi asteko tarte nahikoa ez dela argi geratu da eta behaketa aberatsa izan dadin tarte luzeagoz jardutea proposatzen da.

Beste alde batetik, egun gizartea jasaten ari den egoerak, Covid 19-aren ondorioz, hain zuzen ere, muga handiak sortzen ditu hainbat alorretan, horietako bat alor sozial-afektiboa; eskola, gizartearen isla den horretan, Covid-ak eragin zuzen-zuzena dauka. Gorputz Hezkuntzako saioetan emozioen lanketa egokia eman dadin, oso garrantzitsua da gelako giroa ere egokia izatea, hau da, giro osasuntsua bermatzea. Gaur egun, saioetan zehar uneoro musukoa jarrita egon behar dira haurrak eta baita distantzia soziala mantentzen. Hau dela eta, oso zaila egiten da gelako giro aproposa sortzea eta emozioak bezalako edukiak aurrera eramatea. Eskuhartzea aurrera eramaterako orduan, kontuan hartu behar izan dira Covid 19-ak eskoletan ezarritako protokoloak eta neurri guztiak betetzeko jarduerak proposatu. Honek, bizikidetzan ohitu gabeko une arrotz eta hotzak sortu ditu batzuetan eta, beraz, egoera horietan zaila suertatu da haurren emozioak azalratzea.

Gainera, garrantzitsua da Gorputz Hezkuntzako saioetan eta, oro har, eskolan ematen dituzten orduetan emozioen presentzia zein lanketari bere lekua eta garrantzia ematea. Proposaturiko esku hartzearen bidez, haurrak emozioekin hein handi batean kontaktuan jartzea lortu ondoren, eta emozioen bidez (bai identifikatzen ikasiz bai eta kudeatzen/erregulatzen ikasiz) erosoago sentitzea lortu denean, haur bakoitzaren garapen integrala lortze aldera, lanketa honen jarraipena oztokatzen da: batetik, esku hartzean proposaturiko jarduera guztiak saioetan zehar aurrera eraman direlako, eta hortaz, ez direlako egiteko jarduera gehiago geratzen; eta bestetik, lehen eta bigarren hiruhilekoetan egon den Gorputz Hezkuntzako irakaslea badoalako. Beraz, emozio eta hezkuntza emozionalaren inguruko lanketaren jarraipen ezak egindako lana baliogabetuko lukeenaren zalantza geratzen da. Honekin batera,

Azken honekin lotuta, esan beharra dago proposamena apur bat motz geratu dela eta proposatu diren bost jardueraz gain, batzuk gehiago egitea komenigarria izango litzateke, batez ere, jarraipen bat emateko.

Gabezi edo limitazio hauek gainditze aldera, beraz, esan dezaket lanaren azken emaitzarekin pozik nagoela planteatutako helburu pertsonalak bete direlako. Gainera, lanean zehar ikasitakoa eta ateratako emaitzak etorkizun hurbil batean, irakasle izango naizen heinean, baliagarriak izango zaizkit emozioen mundua ikasgeletara eraman eta hau lantzerako orduan.

8. ERREFERENTZIAK

- Acosta, A. (2008). *Educación emocional y convivencia en el aula. Conocimiento educativo*. Universidad de Granada.
- Acosta, F. (2008). Escuelas medias y sectores populares: Análisis de casos de inclusión de los jóvenes en la escuela. *V Jornadas de Sociología de la UNLP*. Webgune honetatik berreskuratua: https://www.researchgate.net/publication/330451680_Acosta_F_2008_Escuelas_medias_y_sectores_populares_Analisis_de_casos_de_inclusion_de_los_jovenes_en_la_escuela
- Acosta, J.M. (2011). *Inteligencia emocional en una semana*. Centro de libros PAPP, S.L.U.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43. Helbide honetatik berreskuratua: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Formación del Profesorado*, 19 (3), 96-111.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),95-114. Webgune honetatik berreskuratua: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros. Helbide honetatik berreskuratua: https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bisquerra, R. eta Hernández S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, (38), 58-65.
- Boix i Casas, C. (2007). *Educar para ser feliz*. Barcelona: Ceac..
- Carpintero, L. (2020). Educación emocional, la gran olvidada en las aulas. Educaweb.
- Carrillo, I. (2011). La educación en valores democráticos en los manuales de la asignatura Educación para la Ciudadanía. *Revista de Educación, número extraordinario*, 145-161.
- Castillo, E.; Díaz, M. (2005). *Expresión corporal en Primaria*. Servicio de publicaciones Universidad de Huelva.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Inde.
- Del Barrio, M.V. (2002). *Emociones infantiles*. Pirámide

- Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6. Universidad Autónoma de Baja California.
- Gallahue, D. L. eta Donnelly, F.C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallardo, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación de primaria. *Cuestiones pedagógicas*, 18. Universidad de Sevilla.
- García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación* 36, 1-24. Universidad de Costa Rica.
- García, S. y Peón, J. (2013). La emoción de vergüenza en la escuela desde el punto de vista de los estudiantes. *Sociología de los vínculos en la escuela*, 1, 103-145.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Desclée De Brouwer.
- Guichot-Reina, V., y De la Torre Sierra, A. M. (2018). Emociones y creatividad: una propuesta educativa para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. *Cuestiones Pedagógicas*, 27, 39-52. Helbide honetatik berreskuratua: https://www.researchgate.net/publication/331712239_Emociones_y_creatividad_una_propuesta_educativa_para_trabajar_la_resolucion_de_conflictos_en_educacion_infantil
- Jiménez, M. I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79. Helbide honetatik berreskuratua: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>
- Kawulich, B. (2005). La observación participante con método de recolección de datos. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2), 5-19.
- Laban, R. (1994). *Danza educativa Moderna. Técnicas y lenguajes corporales*. Editorial Paidós.
- Learreta, B., Sierra, M.A., y Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Inde.
- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Taylor, I. M. eta Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Seale. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 3-33.
- López Cassá, E (2003) *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Praxis.
- López Valero, A., Jerez, I. y Encabo, E. (2009). *Claves para una Enseñanza Artístico – Creativa: La Dramatización*. Octaedro

- Märtin, D.; Boeck, K. (2000). *¿Qué es Inteligencia Emocional? Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. Edaf.
- Martín, X. (2014). El rol-playing, una técnica para facilitar la empatía y la perspectiva social. *Comunicación, Lenguaje y Educación* 4, 63-68.
- Mazón, V. , Sánchez, MJ. , Santamarta, J. Y Uriel, JR (2005). *Programación de la educación física en primaria, 5º de primaria SEGUNDO CICLO*. INDE.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal. Teoría, técnica y práctica*. Humanitas.
- Pastor, V. M. L., Brunicardi, D. P., Arribas, J. C. M., & Aguado, R. M. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación* , (29), 182-187.
- Piqueras Rodríguez, J. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicología* 16, 85-112.
- Pellicer-Royo, I. (2011). Educación física emocional. INDE.
- Rodríguez, G., Gil, J. eta Garci, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Webgune honetatik berreskuratua:https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cualitativa_Gregorio_Rodriguez_Gomez_Javier_Gil_Flor_es_Eduardo_Garcia_Jimenez.
- Ruano, K. y Sánchez, G. (coords.) (2009). *Expresión Corporal y Educación*. Wanceulen. Webgune honetatik berreskuratua: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/7467-Texto%20del%20art%C3%ADculo-30237-1-10-20111111.pdf
- Ruiz Olabuénaga, J. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Universidad de Deusto.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9.
- Santiago Martínez, P. (2004). *Expresión corporal y comunicación. Teoría y práctica de un programa*. Amarú.
- Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal: técnicas y expresión del movimiento*. Cisspraxis.
- Vaello Orts, J.(2009). *El profesorado emocionalmente competente*. Grao.
- Wallhead, T. L. eta Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23.

Zaccagnini, J. L. (2008). *La comprensión de la emoción: una perspectiva psicológica*.
En M. S. Jiménez (coord.). Educación emocional y convivencia en el aula.
Ministerio de Educación, Política social y Deporte.

9. ERANSKINAK

9.1. Eranskina: Behaketa erregistroa

Talde osoaren eta haur bakoitzaren banakako erregistro taula hauetan, ikus daitekeenez 1-5 bitarteko balioen arabera estimazioa erabili da. 1 zenbakiak inoiz ez/batere ez adierazten du, 2 zenbakiak gutxitan/gutxi adierazten du, 3 zenbakiak batzuetan/erdizka, 4 zenbakiak askotan/ondo eta azkenik, 5 zenbakia beti/oso ondo adierazteko erabilia.

a) Talde guztietan egindako erregistro taula

1. A maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?			X		
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?				X	
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?				X	
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?		X			
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?			X		
Identifikatutako emozioak: Poza, tristura, haserrea eta enpatia					
Oharrak: Orokorrean nahiko talde kohesioa ona dagoenez, haien arteko harremanak nahiko onak dira eta honek haien emozio zein sentimenduak modu askeago batean adieraztea eragiten du.					

1. B maila

INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?			X		
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?			X		
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?			X		
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?		X			
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?		X			
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?		X			
Identifikatutako emozioak: Poza, haserrea, tristura eta beldurra					
Oharrak: Gelako ikasleen artean ez dago hainbeste elkartasun edo ez dute talde bat direla sentitzen, horregatik, gehiago kostatzen zaie, bai haien emozio zein sentimenduak ozenki esaten eta ikaskideekin konpartitzen baita ikaskideen sentimenduak antzematen "enpatikoak" izaten.					

2.maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?		X			
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?		X			
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?			X		
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?		X			

Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?		X			
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?		X			
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?	X				
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?		X			
Identifikatutako emozioak: Poza, motibazioa, haserrea eta frustrazioa					
<p>Oharrak: Gela hau nahiko kofliktiboa izanik zaila da emozioen lanketa egoki bat egitea. Hiruzpalau ikasle daude haien buruekin asko frustratzen direnak eta honek eragin zuzena dauka gelan giroa guztiz nahastuz. Gainera, frustrazio maila altuaren ondorioz eta honen kudeaketa eza dela eta agresibitatea erakusten dute erantzun bezala.</p>					

3. A maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?				X	
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?			X		
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?				X	
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?			X		
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?				X	
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?				X	
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?				X	
Identifikatutako emozioak: Poza, alaitasuna, motibazioa, haserrea, frustrazioa, tristura eta					

enpatia

Oharrak: Orokorrean gela honetan oso giro ona dago eta honek saioetan zehar emozioei bere garrantzia ematea egiten du, gainera, denen artean nahiko ondo eramaten dira. Ikasle gehienak jarrera egokia eta nahiko lasaiak direnez haien barne emozioak orekatuak dira.

3. B maila

INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?		X			
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?		X			
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?			X		
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?		X			
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?			X		
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?			X		
Identifikatutako emozioak: Motibazioa, haserrea, poza eta beldurra					
Oharrak: Gela honetan ikasle gehienak oso indibidualistak dira eta bakoitza bere barne munduan egoten da horregatik nahiko zaila izaten da enpatikoak diren edo ez antzematea. Haien emozioak izenik jarri ez zerbait gertatzen zaiela dakiten arren.					

4. A maila

INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?			X		

Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?		X			
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?			X		
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?			X		
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?			X		
Identifikatutako emozioak: Poza, haserrea, frustrazioa eta lotsa					
Oharrak: Orokorrean oso talde isila da eta hemen hasten da lotsa agertzen horregatik sentitzen dutena adierazteko lotsa izaten dute.					

4. B maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?			X		
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?				X	
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?				X	
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?			X		
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian		X			

kudeatzen dute?					
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?				X	
Identifikatutako emozioak: Poza, tristura, motibazioa, enpatia, haserrea, frustrazioa, lotsa, alaitasuna eta beldurra					
Oharrak: Oso gela intentsoa da eta saioak oso motibatuta bizi dituztenez haiek dauden egoeran daudela ere (emozionalki) haien barne emozioak modu oso argian adierazten dituzte. Gainera, talde moduan harreman osasuntsuak dituzte euren artean eta asko laguntzen diote elkarri.					

5. A maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?				X	
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?				X	
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?				X	
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?			X		
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?				X	
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?				X	
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?				X	
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?					X
Identifikatutako emozioak: Poza, tristura, motibazioa, enpatia, haserrea, frustrazioa, lotsa, alaitasuna eta beldurra					
Oharrak: Gela honetan garrantzitsuena eta talde giro egokia egotearen oinarrian lider ona dutela da. Lider hau legala, justua, lasaia eta hitz egiteko gaitasuna duenez gelari berdina kutsatzen dio eta gelan giro osasuntsua antzeman daiteke. Gainera, gela honek bere					

denbora eta tartea hartzen du arazoren bat egonez gero konpondu eta aurrera jarraitzeko.

5. B maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?			X		
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?		X			
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?			X		
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?			X		
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?			X		
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?			X		
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?		X			
Identifikatutako emozioak: Poza, tristura, motibazioa, enpatia, haserrea, frustrazioa, lotsa, alaitasuna eta beldurra					
Oharrak: Gela honetan arazo nagusia ikasle bat baztertzan dutela da. Hortaz horrek orokorrean gelako giroa osasuntsua ez izatea eragiten du eta azken batean batek jasaten duen arren gainontzeko ikasleengana zeharka iristen bada ere nabaritzen dute.					

6. A maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?		X			
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?	X				

Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?	X				
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?		X			
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?	X				
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?			X		
Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?		X			
Identifikatutako emozioak: Poza, tristura, lotsa eta haserrea					
Oharrak: Gela honetan oso gutxi dira eta gainera, ez dira haien artean ondo moldatzen. Bi azpitaldetan banatuta daude eta taldeen artean lehiakortasun handia dago. Hori gutxi balitz, ez dute apenas adierazten gertatzen zaiena ezta proposatutako ariketa baten aurrean ere. Oso zaila da ikasle bakoitza momentu bakoitzean nola dagoen jakitea ez dutelako ezer ere ez adierazten.					

6. B maila					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Elkarren emozioak/sentimenduak eta hauen aurrean izandako jarrerak/jokabideak errespetatzen dituzte?				X	
Emozioak ozenki modu askean eta guztientzat azaleratzen dituzte?				X	
Gelan egoera ezberdinen aurrean emozio ezberdinak agertzean irakaslearengana jotzen dute gertatzen dena azaltzeko?			X		
Norbere emozioak identifikatzeko gai dira?			X		
Modu egokian kudeatzen dituzte emozioak?		X			
Emozioak kudeatzerako orduan laguntza behar badute irakaslearengana jotzen dute?			X		
Besteen emozioekiko enpatia erakusten dute?				X	

Emozio negatiboak, frustrazioa batez ere, modu egokian kudeatzen dute?		X			
Gelaren arteko harremana osasuntsua/egokia da?			X		
Identifikatutako emozioak: Poza, tristura, motibazioa, enpatia, haserrea, frustrazioa, lotsa, alaitasuna eta beldurra					
Oharrak: Orokorrean giro ona dago. Askotan haien emozioak hitzez adierazi nahi dituztenean arazoak izaten dituzte baina ikaskideen artean erlazio ona dagoenez elkarri laguntzen diote eta bakoitzari gertatzen zaiona konpontzeko, batez ere emozio negatiboetan murgilduta egonez gero.					

b) Parte hartzaileetako haur bakoitzari eginiko erregistro taula

Taula hauek 4.A mailako ikasle bakoitzari egindako behaketaren emaitza erregistratzen dute, guztira 17 ikasle direlarik.

IKASLEA 1					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?			X		
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)		X			
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?		X			
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Oso lehiakorra da eta jolasean itsu-itsuan enfokatzen da. Horregatik, batez ere emozio negatiboak oso modu desegokian eramaten ditu aurrera.					

IKASLEA 2					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5

Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?			X		
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?	X				
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)	X				
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?		X			
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Gelako giroan eragin zuzena du gelako liderretako bat delako. Oso azkar haserretu eta hitz egiteko aukerarik gabe frustratuta ematen du saioaren tarte gehiena.					

IKASLEA 3					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?			X		
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?			X		
Besteen emozioak identifikatzen ditu?			X		
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?				X	
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?				X	
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Oso lasaia da eta horrek bere emozioak gutxi gora behera kudeatzeko gaitasuna ematen dio. Gainera, beti egoten da edozertan laguntzeko prest eta giro osasuntsua egon dadin parte hartzen du.					

IKASLEA 4					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5

Norbere emozioak identifikatzeko gai da?			X		
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?			X		
Besteen emozioak identifikatzen ditu?			X		
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?				X	
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?			X		
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)				X	
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?				X	
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Bere emozio/sentimenduak gutxi gora behera identifikatzen ditu, baina ikaskideak laguntzeko beti dago prest. Asko enpatizatzen du.					

IKASLEA 5					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?				X	
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?				X	
Besteen emozioak identifikatzen ditu?				X	
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?					X
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?			X		
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)				X	
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)				X	
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?					X
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Emozioen identifikazioa eta trataera modu egokian egiten duenez bere buruarekin, gainontzeko ikaskideei asko laguntzen die.					

IKASLEA 6					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			

Norbere emozioak kudeatzeko gai da?			X		
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?	X				
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)				X	
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?			X		
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Bere buruarengan konfiantza gutxi duenez, asko kostatzen zaio bere burua ulertzea. Zerbait gertatzen zaionean beti eskatzen du laguntza irtenbidea/konponbidea bilatzeko.					

IKASLEA 7					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)		X			
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?		X			
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Oso azkar frustratzen da, ondorioz, saioetan ez du behar beste gozatzen eta horrek eragina izaten du gainontzeko ikasleengan liderretako bat delako.					

IKASLEA 8					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			

Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)		X			
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?			X		
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Oso isila eta lotsatia denez asko kostatzen zaio barruan duena adieraztea. Bakarrik ibiltzen da eta horrek ez dio laguntzen irekitzen.					

IKASLEA 9					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?				X	
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?			X		
Besteen emozioak identifikatzen ditu?				X	
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?				X	
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?			X		
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)				X	
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?				X	
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Ikaskide guztiekin eramaten da ondo eta eroso ibiltzen da saioetan zehar.					

IKASLEA 10					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			

Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?		X			
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Ikasle hau ez da apenas klasera etortzen, hortaz, jarraipen bat egitea nahiko zaila suertatzen da. Saiotara etortzen denean ez du hitz egiten ezta ezer adierazten ere.					

IKASLEA 11					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?	X				
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?		X			
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Etxeko egoera dela eta eskolara motxila emozional handia ekartzen du. Saiotetan zehar orokorrean gozaten duen arren askotan zer gertatzen zaion ez du jakiten eta blokeo emozionala izaten du.					

IKASLEA 12					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?				X	

Norbere emozioak kudeatzeko gai da?				X	
Besteen emozioak identifikatzen ditu?				X	
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?				X	
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?			X		
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?				X	
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Oso alaia da eta ikaskide gehienekin oso ondo moldatzen da. Pixka bat lotsatia denez batzuetan nahiko isilik egoten da eta emozionalki adieraztea kostatzen zaio.					

IKASLEA 13					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?				X	
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?				X	
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?			X		
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Bere emozioak modu egoki batean identifikatu eta kudeatzen ditu, ikaskideen emozioak, ordea, asko kostatzen zaio hauek identifikatzea.					

IKASLEA 14					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			

Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?	X				
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)	X				
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?		X			
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Hain da isila ez ondo ez gaiki dagoenean ez duela adierazten. Bere helburu nagusia saioan zehar ez nabarmentzea da eta ez zaio gustatzen protagonista izatea.					

IKASLEA 15					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?			X		
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?		X			
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?		X			
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?				X	
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?			X		
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Egunaren arabera emozionalki hobeto edo okerrago egoten da, baina bi muturretara eramaten du (batzuetan emozionalki oso egonkor dago eta beste batzuetan gimnasioan izkina batean ematen du saioa).					

IKASLEA 16					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?			X		

Norbere emozioak kudeatzeko gai da?			X		
Besteen emozioak identifikatzen ditu?			X		
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?			X		
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?			X		
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)			X		
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)			X		
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?				X	
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Oso ondo eramaten da ikaskide guztiekin, eroso egoten da eta gozaten duela nabari zaio. Arazoen aurrean hitz egin eta konpontzeko prest.					

IKASLEA 17					
INDIKADOREAK	1	2	3	4	5
Norbere emozioak identifikatzeko gai da?		X			
Norbere emozioak kudeatzeko gai da?		X			
Besteen emozioak identifikatzen ditu?	X				
Ikaskideei haien emozioen kudeaketan laguntzen die?	X				
Emozioak azaleratzeko/adierazteko erraztasuna du?		X			
Emozioak kudeatzeko zailtasunak dituenean laguntza eskatzen edo bilatzen du? (irakasle zein ikaskideengan)	X				
Emozio positibo zein negatiboak naturaltasunez eramaten ditu aurrera? (frustrazioa, batez ere)		X			
Gelan giro osasuntsua/egokia egon dadin parte hartzen du?			X		
Oharrak eta gertaera adierazgarriak: Nahiko isila da baina izaera gogorrekoa. Bere barne munduan sartzen da eta ez du uzten inor bere mundura sartzen.					

9.2. Eranskina: Jardueren deskribapena

a) 1.Jarduera: Musikaz blai.

Musika estilo desberdinak hautatuko dira, musika klasikoa, opera, musika modernoa, rock-a, euskal musika, atzerriko musika, etab. Modu honetan, gimnasioan zehar sakabanatuko dira haurrak eta musikak transmititze dien emozioa adierazi beharko dute gorputzaren bitartez, keinuen bitartez zein dantzaren bitartez; haur bakoitzak bere adierazteko, komunikatzeko edota azaleratzeko modua izango baitu. Hasiera batean irakasleak jarriko du iniziatiba eta eredu izango da; haurrak dinamika hartzen joan ahala irakaslea bigarren plano batean geratuko da. Espresio libreaz gain, dantza gidatuak ere landuko dira, musika estilo desberdinekin.

b) 2.Jarduera: Emozioak asmatu.

Akzio edo ekintza bat jarraibide bezala hartuta eta musikaz baliatuz erdian dauden haurrak mugitzen hasiko dira eta kanpoan daudenak haiek behatuko dituzte, ikusten dituzten mugimenduak zer emozioekin lotuta dauden asmatzen saiatuko direlarik. Gero, binaka, egoerari hitza jartzen saiatuko dira, kanpokoek ikusi dutenari eta barrukoek esperimintatu dutenari. Adibidez ekintza posibleak: jauzi egin, astindu, erori, flotatu, laztandu, korrika egin...

c) 3.Jarduera: Txontxongilo sentikorra.

Ikasleak bikoteka espazio osoan zehar sakabanatuko dira. Pertsona batek, manipulatzailerik deituko, besteari txontxongiloa balitz bezala forma libre emango dio. Zeregin hau bukatu eta gero, txontxongiloaren rola egiten duenak bere postura zein emozioekin erlazionatzen duen esango du, eta ondoren, manipulatzailerik bere hitza edo azalpena egingo du.

Gero alderantziz egingo da, hau da, manipulatzailerik emozio edo egoera bat pentsatuko du, eta ideia horrekin lagunari gorputz forma emango dio. Jarraian, besteak zein emozio edo egoera sentitzen duen azalduz.

d) 4.Jarduera: Rol-playing

Ikasleak 4 pertsonako taldeetan jarriko dira eta guztiei hasiera edo egoera berdina emango zaie. Hauen helburua emandako horrentzat erantzun edo jarraipen bat ematea izango da. Pentsatu ondoren, besteen aurrean antzeztuko dute. Irakaslearen lana da hasiera bat pentsatzea non emozioak parte garrantzitsu bat izango diren. Proposatutako hasierak/egoerak: kutxa baten barruan zaudete eta ezin zarete betatik atera, ilun dago eta beldurtzen hasi zarete...; mendira igotzen hasi zarete baina tontorrera iritsi baino lehen leher eginda zaudete...

e) 5.Jarduera: Erlaxazioa.

Jarduera honetan irakasleak ipuin edo kontakizun bat kontatzen du. Ipuin horretan gorputz atal ezberdinak, emozio desberdinak, sentsazio anitzak deskribatzen joango da eta ikasleak gimnasioan zehar lurrean etzanda sakabanaturik haien gorputzetan sentitu beharko dute. Sentitzen dutena adierazteko aukera dute haien gorputzak erabiliz, mugituz

9.3. Eranskina: Elkarrizketak

a) Gorputz Hezkuntzako irakasleari egindako elkarrizketa

- Adina: 36
- Sexua: Emakumea

1. Zenbat denbora daramazu irakaskuntzan?

Irakaskuntzan 8 urte daramatzat, 2 tutore lanetan eta gainontzeko 6 urteak Gorputz Hezkuntzako irakasle moduan. Aurretik eskolaz kanpoko multi kirolean aritu nintzen 4 urtez.

2. Zure ustez, oro har, emozioen lanketa ematen da eskoletan/ikastetxeetan?

Nik uste dut eskoletan orokorrean ez dela emozioen lanketa aurrera eramaten curriculum ezkutuko kontua delako eta orokorrean aipaturiko curriculum ezkutuari ez diogulako behar besteko garrantzia ematen.

3. Ematen den lanketa egokia da? Haurren beharrak asetzen ditu?

Aipatu bezala, orokorrean ez da emozioen lanketa aurrera eramaten, hortaz, ez litzateke ez lanketa egokia ezta lanketa ez egokirik egongo, azken batean honen lanketa egongo ez litzatekeelako. Egia da batzuetan hortan interes berezia dugun irakasleak gaudela eta orduan bai ematen dela lanketa egokia, edo hori uste dut behintzat.

Ez nintzateke ausartuko haurraren beharrak guztiz asetzen ditugula esaten emozioen lanketa egokia ematen denean, baia hein handi batean haurraren ongizatea bermatzeko pausu handi bat izango litzateke. Nire kasuan, adibidez, saiaturen naiz hezkuntza emozionala lantzen baina osotasunean lantzen ez dudan zapora gazi-gozoarekin geratzen naiz. Bi arrazoi nagusi aipatu nahiko nituzke. Batetik, curriculumeko beste zenbait edukiri garrantzi gehiago ematen zaionez emozioen gaia alde batean geratzen delako eta bestetik, gaur egun geletan dagoen aniztasuna eta baldintzak aintzat hartuta, oso zaila da orokorrean edozein esparru osotasunean eta modu egokian lantzea. Beraz, esango nuke nahiz eta saiatu ez dela lortzen haurren behar guztiak asetzea, denboraz gain faktore asko baitaude gaia lantzea mugatzen dutenak.

4. Zer erlazio dagoela esango zenuke Gorputz Hezkuntza eta emozioen artean?

Erlazio zuzena dagoela esango nuke, baina ez bakarrik Gorputz Hezkuntza eta emozioen artean bizitzako alor guztietan jokatzeko baitute paper garrantzitsua

emozioek. Geure buruarekin ondo bagaude edo hobeto esanda geure buruan zer gertatzen den baldin badakigu, egunerokotasuneko gertaera ezberdinetan erantzun egokiago bat emateko gai izango gara. Gorputz Hezkuntzako espezialista moduan konturatzen naiz ikasleak gimnasia sartzen direnean askatasuna adierazten dutela, askeagoak sentitzen direla oro har. Lehen momentutik emozio positibo batek hartzen du haien gorputza eta saioek aurrera egin ahala emozio desberdinetatik pasatzen dira.

Esaterako, jolas berri bat proposatzen diedanean motibazioa eta alaitasuna adierazten dute, aldiz, jolas horretan ari garen bitartean gatazkaren bat gertatuz gero haserretu edo frustratu egiten dira. Hortaz, segundu batetik bestera emozio horiek alda daitezke eta garrantzitsua da saioa ahalik eta modu egokienean aurrera eramateko emozioak kudeatzen jakitea.

5. Zure saioetan emozioei garrantzia ematen al diezu?

Lehenago esan dizudan bezala, emozioak oinarrizkoak direla iruditzen zaidan irakasle horietakoa naiz, beraz, garrantzi handia ematen diet hauen lanketari. Saiatzen naiz ahalik eta modu egokienean hori aurrera eramaten eta onartu beharra daukat beste eskola batzuetan emozioen lanketari esker ikasle batzuk barne orekatzen irakastea. Baina, onartu beharra daukat eskola honetako ikasle gehienek motxila handiak dituztela eta ondorioz, konplexuagoa dela emozioen lanketa. Hala ere, ni beti saiatzen naiz saio bakoitzean emozioek behar duten presentzia (adierazten, identifikatzen, kontrolatzen) ematea ezinbestekoak baitira gure egunerokotasunean.

6. Nola lantzen dituzu emozioak eta hezkuntza emozionala Gorputz Hezkuntzako saioetan?

Gehienetan saioen amaierako 10 minutuak hartzen ditugu emozioen lanketan espezifikoak diren jarduerak egiteko. Jarduera hauetan emozioen alor desberdinak lantzen dira, izan daiteke emozioak adierazten ikastea, baita horiek identifikatzen ikastea eta azkenik, emozioak kudeatzen ikastea. Nik uste dut egunero pixka bat egiten hobeto funtzionatzen duela bi astetako saioak emozioen lanketan enfokatzeari baino. Horregatik, saio bakoitzeko 10-15 minutu hartuta emozioen lanketaren inguruan jardueraren bat egiteko nahikoa izango litzateke.

Gainera, oso garrantzitsua iruditzen zait saioaren hasieran haiek nola sentitzen diren jakitea eta horretarako zerrenda pasatzeko aprobetxatzen dut bakoitza izendatzearekin batera nola sentitzen diren esaten didatelako.

Oinarrizkoa da nola dauden jakitea horren arabera egun horretarako prestatutako saioa agian moldatu behar delako ikasleen beharretara egokitzeko. Behin baino gehiagotan tokatu izan zait hasierako giroa orokorrean ez oso osasuntsua izatea haien artean zenbait gatazka zituztelako eta saio osoa hori konpontzen egotea, baina beharrezkoa iruditzen zait ikasle bakoitzaren ongizatea nahi badugu.

Aipatutakoaz gain, "GORPUTZALDIAK" ere aurrera eramaten ditut hiruhileko bakoitzean bi saio. Normalean orain arte lehen lauhilekoan enpatia landu izan dut, bigarreanean, autokontzientzia eta azken hiruhilekoan emozioak. Saio hauek jarduera batzuetan oinarritzen dira non aipatutako gaiak lantzeko baliagarriak diren. Gainera, jarduerak banaka, binaka edo taldetan egiten dira beti ere gimnasioan eta jarduera bakoitzerako musika edo soinu jakin bat jartzen da. Horretarako, "GORPUTZALDIAK" unitate didaktikoa erabiltzen dut.

Azkenik, maila txikienetan ez baina maila altuagoetan, 5. eta 6. mailetan batez ere, azterketa garaian nahiko urduri egoten dira eta momentu hori aprobetxatzen dut erlaxazio saioen bat egiteko.

b) Tutoreari egindako elkarrizketa

- Adina: 39
- Sexua: Emakumea

1. Zenbat denbora daramazu irakaskuntzan?

14 urte inguru daramatzat irakaskuntzan eta Euskal Herriko hamaika eskoletatik pasatu naiz. Eskola txikiak, ikastolak... beraz, hainbat testuinguru desberdinetako ikastetxetan izan naiz.

2. Zure ustez, oro har, emozioen lanketa ematen da eskoletan/ikastetxeetan?

Nik uste dut orokorrean ez dela emozioen lanketa egiten, egia da oso noizean behin gai honetaz apur bat hitz egiten dela, baina, apur bat airean geratzen da.

3. Ematen den lanketa egokia da? Haurren beharrak asetzen ditu?

Lanketa egokia da gai honen inguruan adituak etortzen direnean, esaterako, hitzaldiak ematera, orduan bai izaten da lanketa egokia. Ez da, ordea, oso lanketa egokia egiten irakasleok garenean lan hori egin behar

duguna. Eta inondik inora ere ez ditu haurrek emozionalki dituzten gabeziak asetzen.

4. Irakasleek formakuntza egokia eta nahikoa jaso duzuela uste duzu alor honetan?

Nik uste dut irakasleok ez dugula formakuntza egokia jaso, gehiago esatera ausartuko nintzateke, ez dugula formakuntza nahikorik jasotzen arlo honen inguruan. Eta hau goikoarekin lotu nahiko nuke; esan bezala irakasle onaldetik emozioen lanketa egokia ematea ia ezinezkoa zaigu gu geu garelako gai honetan behar besteko ezagutza ez dugunak.

5. Emozioen lanketaren inguruan prestakuntza edota formakuntza jasotzeko aukera izan duzu lanean aritu zarenetik?

14 urte hauetan lanean aritu naizenean ez dut inolako formakuntzarik jaso gai honen inguruan. Bai jaso izan dudala curriculum ezkutuaren inguruko formakuntza bat eta hor zeharka aipatzen ziren emozioen beharra eta lanketa, baina oso-oso zeharka. Beti pentsatu izan dut batzuetan zein beharrezkoak ikusi izan ditudan emozio, gatazken kudeaketa... bezalako formakuntzak eskolako gure egunerokotasunean gertatzen diren hainbat gertaerei erantzun egoki bat emateko baliagarriak izango lirakeelako.

Nire kabuz egin izan ditut emozioen inguruko formakuntza eta ikastaro batzuk eta onartu beharra daukat oso interesgarriak iruditu zaizkidala eta gainera, baliagarriak. Askotan erabili izan ditut bertan ikasitako hainbat estrategia eta laguntzazkoak izan dira nire irakaskuntza ibilbidea aberasteko.

6. Emozioen lanketa aurrera eramateko Lehen Hezkuntzara bideratutako programarik ezagutzen al duzu?

Ez dut ezagutzen programarik, aipatu bezala formakuntzarik jaso ez dugulako izango dela pentsatzen dut. Bai ezagutzen ditut unitate didaktikoak, jarduerak... eta horrelakoak baina programa zehatzik ez.

Hemen, Urkizuko eskolan, hezkidetza batzordeak duela pare bat urte tutoretza saioetan gai hau lantzeko jarduera, ekintza, jolas... bildu eta esku hartze bat sortu zuen. Gainera, Gipuzkoako Foru Aldundiak adimen emozionala eskolan lantzeko hainbat material sortu zuen, adinaren arabera sailkatua. Material hau erabili izan dut saioetan zehar eta oso egokia eta erabilgarria iruditzen zait.

7. Zein puntura arte esango zenuke dela garrantzitsua emozioa eta hezkuntza emozionala klasean lantzea?

Nik uste dut oinarrizkoa dela klasean hauek lantzea. Alde batetik, tutore naizen heinean nire ikasleak gustura egotea nahi dut, haien buruekin seguru, orekatuak... eta horretarako emozioak identifikatzea eta hauek kudeatzea oso garrantzitsua iruditzen zait ikasle ororen ongizatea hein handi batean bermatzeko. Beste alde batetik, egunerokotasunean egiten ditugun ekintzak emozioz betea daude, eta haurrek haien egunaren zati handiena eskolan ematen dute bera, non hobeto eskolan, klaseetan, patioan edo bazkal orduan emozio horiek lantzeko aukera edukitzea baino.

8. Emozioen lanketan zein hutsune topatu duzu?

Niri gai hau asko interesatzen zaidan arren eta lanketa askoz ere sakonagoa eta egokiagoa egingo nukeen arren bi traba nagusirekin aurkitzen garela iruditzen zait. Batetik denbora falta, hau da, curriculumak garrantzi askoz ere handiagoa ematen die zenbait eduki garatzeari eta horregatik, horrelako gaiak bigarren plano batean geratzen dira. Adibidez, irakasle asko ezagutzen ditut matematikako edukiren bat denbora faltagatik eman ez dutena eta tutoretzako orduak erabiltzen dituztenak horretarako. Beraz, hasieraz aipaturiko denbora faltagatik baino zeri ematen diogun lehentasuna izango litzateke gakoa. Bestetik, irakasleon esku geratzen da emozioak eta hezkuntza emozionala lantzea baina, guk formakuntza edo prestakuntzarik jasotzen ez badugu nola lortuko dugu ikasleekin lanketa egokia ematea?

Azken puntuarekin bukatzeko, gabezia bat ikusten dut eta hurrengoia da: bizitzan osoan zehar egiten den prozesu bat da, hau da, haur hezkuntzatik hasita, lehen hezkuntzan jarraitu behar dugu ikasle bakoitzari haien emozioak identifikatu, adierazi eta kontrolatzeko/kudeatzeko tresnak eskaintzen eta erakusten. Hortik, gure ikasleek haien garapen emozionalarekin jarraitu dezaten. Baina gabezia handiarekin etortzen dira haur hezkuntzatik ere aipaturiko bi arazoengatik (denbora falta eta irakasleen prestakuntza/formakuntza eza).

- c) Dantzaterapiako adituari egindako elkarrizketa

1. Kaixo Uxue, aurkeztu zure burua

Uxue Pascual naiz, debarra eta 36 urte ditut. Psikologia ikasketak egin nituen eta baita dantza ikastaro batzuk ere, beraz, psikologia ikasketak egin

ondoren, lau urteko Dantza mugimendu terapia masterra egin nuen Bartzelonan. Hezitzaile moduan ere aritu izan naiz, beraz, haurrekin ere lotura estua izan dut. Horregatik, psikologia, terapia, dantza eta haurrak uztartzen zituen ideiarekin atzetik nabil etengabean.

2. Txikitatik egon al zara dantza munduan murgilduta?

Bai, ni txikitan euskal dantzen munduan murgildu nintzen Euskal Herrian jende asko bezala, baina zerbait gehiago behar nuen ikusten bainuen ez nuela nire barrua guztiz kanporatzen. Beraz, ondoren, ballet-ean hasi nintzen baina hemen ere berdina gertatu zitzaidan oso zurruna baitzen niretzat. Urte batzuk geroago, Josu Mujika herrira etorri zen eta hor dantza garaikidearen bidez nire barnea ateratzeko aukera izan nuen.

3. Eta zer da zuretzat dantza? Zer da ateratzen dizun hori?

Niretzat eta nik uste dut jende askorentzat izan da eta da modu bat nire barnearekin konektatzeko, askatzeko, ni naizen horrekin konektatzeko eta adierazteko, libre, momentu presentean egon... niretzako dantza arnasbide bat da

4. Psikologia ikasketak egin zenituen, nolatan uztartu zenituen psikologia eta dantza?

Bai bitxia da oroitzapenetan atzera egiten dudanean, lehenengo egunetan aurkezpen dinamika batzuk egin genituela eta neska batekin elkartu nintzen bera dantza mundutik zetorrena psikologia ikastera. Eta nik nire kabuz dantza ikastaroak egindakoa nintzen. Beraz, psikologia ikastera sartu nintzenean lagun hari esan nion nire ideia dantza eta psikologia elkartzea, lortzea zela, baina zerbait intuitiboa zen, alegia, ez nekien oso ondo ez nola ez zer eta hor utzi nuen.

Psikologia ikasketak egin bitartean, beste ikastaro batzuk egiten nituen eta halako batean dantza ikastaro batean neska bat ezagutu nuen eta hark esan zidan dantzaterapeuta zela. Orduan harrিতuta geratu nintzen, nik asmatu beharreko gauza bat zela uste nuen buruan nuen hori eta asmatuta zegoen. Saltseatzen ibili ondoren Dantza Mugimendu Terapia masterra egiteko erabakia hartu nuen Bartzelonan lau urte luzez, bi urte teoriko eta bi urte praktiko batzen zituena.

5. Zer da dantzaterapia?

Dantzaterapia norberarekin konektatzeko terapia mota bat da. Norberarekin konektatzeko, norbere emozioekin konektatu eta emozio horietatik trantsitatu. Gainera, dantzaterapia sormen terapien barruan sartzen da musikoterapia, arteterapia eta dramaterapiarekin batera. Terapia hauetariko bakoitzak bide bat hartzen du mundu emozional horrekin konektatu eta eraldatzeko. Kurioso da “con nosotros mismos” euskaraz esatean norbera bere buruarekin esaten dugula, buruarekin soilik, gorputza existituko ez balitz bezala.

6. Deskribatu dezakezu zure dantzaterapiako saio bat? Eta zein motatako jendearekin eramaten dituzu aurrera?

Lehenik eta behin nik komentatu nahi dut nik formakuntza dantza mugimendu terapian daukadala, eta gero denok bezala formakuntza ezberdinak hartzen joaten gara eta bide ezberdinak jorratzen. Ematen ez duen arren gai hau oso zabala da eta bakoitza bide batean murgiltzen da. Nire kasuan modu hezigarriagoa batean ematen ditut nire saioak, hurrek eskolaz kanpoko ekintza bat izango balitz bezala, multi-kirola, solfeoa...duten moduan dantzaterapia.

Hurrekin eta helduekin eramaten ditut nire saioak aurrera eta esan beharra daukat desberdintasuna dagoenez, saioak ere desberdin planteatzen ditudala.

Helduekin saioa konektatzen hasten gara, beti kanpora begira bizi gara eta orduan lehenengo gauza konektatzea da garrantzitsua, horretarako arnasketa ariketa batzuk egiten ditugu atentzioa barrura ekarriz, nola nago ni, zer sentitzen dudana... gorputz sentsitiboa piztuz eta esnatuz. Sentitu egun osoan zehar sentitzen dugu, baina askotan, ez gara konturatzen eta mugimendu mekanikoak egiten ditugu, baina ez da berdina mekanikoki egitea edo zentzuz egitea mugimendu horiek. Gorputzaren mugituz goazen heinean emozioak pizten joaten dira, egunerokotasunean gertatzen zaizkigun bizipenak gorde eta orain izaten da momentua horiek adierazteko, ez pilatzeko eta ateratzeko. Ondoren, deskarga gauzak egiten ditugun esaterako dantza afrikarrak indar handia dutelako lurra kolpatuz eta indar hori ateraz, terapia honetan hain garrantzitsua den “enraizamiento” bilatzen. Gero, saioaren arabera ariketa ezberdinak izaten dira baina gehienak gorputza eta norbera elkartzen dituen ariketak.

Helduez gain aniztasun funtzionala duten pertsonekin ere jarduten dut astean behin Eibarrez eta egia esan oso-oso pozik joaten naiz saio hauek

ematera. Ikasle hauei dantzaterapiak momentu presentea bizitzen laguntzen die, bertan askatu eta festa bat izaten da. Amaitzeko, erlaxazioa egiten dugu.

Hurrekin helduekin baino desberdinagoa izaten da, zortea daukat eta oso gustura etortzen dira saioetara, beraz, haiekin asko gozaten dut. Umeek mugimendua behar izaten dute, mugimendu asko eta dantzaterapiarekin mugimendu horiek modu kontzienteago batean egiten irakasten diet, horrela, haien gorputza ezagutzen doaz eta honekin emozio eta sentimenduak gorputzarekin adierazten. Gaineratu behar dut, haurrak erraztasun handiagoa dutela emozioak adierazterako orduan, eta etorkizun batean emozio horien kudeaketa modu errazago batean egin ahal izango dutela. Helduek, aldiz, halako barrera emozional antzeko bat izaten dute eta gehiago kostatzen zaie emozioak adierazten ikastea, ohitura faltagatik eta nola adierazi jakiten ez dutelako, batik bat.

Ezin dut aipatu gabe utzi, dantzaterapian musika ere oinarrizkoa dela entzuten dugunaren arabera emozioak mugimenduaren bidez adierazten baititugu.

7. Covid-ak eragina izan al du dantzaterapiako saioetan edo baldintzatu al du?

Hori nire beldur handienetarikoa zen, guk dantzan eta terapian bilatzen ditugun gauzen kontra daude neurri guzti hauek, osasunaren kontra daude neurri guzti hauek. Neurri hauek birusa, agian, ekidin dezakegu baina osasun mental eta psikologikoa beheantz doa eta nik nire burua oso zaila ikusten nuen umeei ez ukitzeko esanez, nola landuko nituen emozioak musuko batekin, nola sartu mundu emozionalera beldurrez josita gauden gizarte, telebista, guzti honetan... Orduan nire bidea aukera berriak bilatzea izan da eta nire bidea izan da mendira joatea.

8. Beraz, esan dezakegu naturarekin bete duzula Covid-ak eragindako hutsune horiek?

Bai, ahal izan dudan eran gurasoen baserrian tokitxo bat egin genuen eta taldeekin kanpoan, naturan aritzen naiz. Beraz, dantza, natura eta terapia uzartzeko aukera ere izan dut arnasten jarraitzeko bide berri bat izanik.