



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

ADIMEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Arbaizagoitia Ugarte, Izaskun.

ZUZENDARIA: Fernandez Lasarte, Oihane.

2020-2021

LABURPENA

Lan hau, Adimen Emozionala Lehen Hezkuntzan lantzeko beharraren inguruko ikerketa batean oinarrituko da. Izan ere, gaur egun Adimen Emozionalaren gaiak pisua hartu duen arren, oraindik, lan asko geratzen da horren inguruan egiteko. Azken urteetara arte, pertsona baten adimena bere maila kognitiboarekin soilik lotzen zen, baina gaur egun adimen anitzak daudela eta guztiak landu behar direlakoaren ideiak garrantzia hartu du. Horregatik, ikerketa honen helburuak hurrengoak izango dira: Adimen Emozionala Lehen Hezkuntzan lantzearen beharra aztertzea; Hezkuntza Sistemak eta Curriculumak gai honen inguruan dituzten gabeziak ikertzea; eskolak eta irakasleek umeen garapen emozionalean jorratzen duten paper garrantzitsua frogatzea; hezkuntza integralaren lanketa ematen den egiaztatzea; eta umeei dituzten gabezia emozionalak aztertzea. Helburuak lortzeko inkesta presentzial bat burutu da Bizkaiko hiri txiki bateko eskola publiko batean eta 35 ikasleek (5. mailako 13k eta 6.mailako 22k) eta 7 irakasleek parte hartu dute. Azkenik, datuen analisia egin ostean lortutako emaitzak kontuan hartuta, hainbat ondorio atera dira. Bukatzeko, amaieran lana burutzean izandako mugak eta hobetzeko proposamenak ageri dira.

HITZ GAKOAK: Adimen Emozionala, Lehen Hezkuntza, Hezkuntza Emozionala, Emozioak, Curriculuma.

RESUMEN

Este trabajo se basa en una investigación sobre la necesidad de trabajar la Inteligencia Emocional en Educación Primaria. El tema de la Inteligencia Emocional está cogiendo fuerza hoy en día, pero todavía falta mucho trabajo por hacer en torno a ella. En los últimos años, la inteligencia de una persona se limitaba a su nivel cognitivo, pero hoy en día, se ha fortalecido la idea de que hay diferentes tipos de inteligencias y se deben trabajar todas ellas. Por eso, los objetivos de esta investigación son los siguientes: analizar la necesidad de trabajar la Inteligencia Emocional en Educación Primaria; investigar las carencias que tienen el Sistema Educativo y el Curriculum en torno a este tema; comprobar el papel importante que tienen las escuelas y el profesorado en el desarrollo de las emociones; verificar si se trabaja la Educación Integral y analizar las carencias emocionales de los niños y niñas. Para conseguir los objetivos, se ha utilizado una encuesta presencial que se ha llevado a cabo en una escuela pública de una ciudad pequeña de Vizcaya y han participado 35 alumnos y alumnas (13 de quinto curso y 22 de sexto curso) y 7 docentes. Por último, después de hacer el análisis de datos y teniendo en cuenta los resultados, se han extraído varias conclusiones. Para terminar, al final del trabajo aparecen las limitaciones y las propuestas de mejora del trabajo.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia Emocional, Educación Primaria, Educación Emocional, emociones, curriculum.

AURKIBIDEA

Sarrera.....	3
Justifikazioa.....	3
Marko Teorikoa.....	5
1. Adimen Emozionala.....	5
1.1. Emozioak.....	5
1.2. Adimen Anitzak.....	7
1.3. Adimen Emozionala.....	9
1.4. Hezkuntza Emozionala.....	13
2. Adimen EmozionalaLehen Hezkuntzan.....	16
3. Esku-Hartze Programak.....	19
Helburuak.....	21
Metodoa.....	22
1. Partaideak.....	22
2. Tresnak.....	23
3. Prozedura.....	23
4. Datuen Analisia.....	24
Emaitzak.....	24
Ondorioak.....	34
Mugak eta hobekuntza proposamenak.....	36
Erreferentziak.....	38
Eranskinak.....	41
I.Eraskina:Irakasleentzako galdetegia.....	41
II.Eranskina: Ikasleentzako galdetegia.....	45

SARRERA

Gradu Amaierako Lan hau, adimen emozionalaren garrantziaren inguruko ikerketan oinarrituko da. Izan ere, adimen emozionalaren gaiari gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio gaur egun eskoletan, baina oraindik ere, lan asko geratzen da horren inguruan egiteko.

Gure gizartea etengabe aldatzen doan moduan, baita hezkuntza sistemak ere aldaketa berri horietara moldatzeko gai izan behar du. Izan ere, hezkuntza sistemak gaur egungo eta etorkizuneko gizartearen beharrak asetzeko gai izan behar du, bermatzen den hezkuntza kalitatezkoa eta aproposa dela ziurtatuz. Horretarako, ezinbestekoa da eskoletan arlo kognitiboaz gain, arlo emozionala eta soziala lantzea.

Azken urteetara arte, pertsona baten adimena haren maila kognitiboarekin bakarrik lotzen zen. Baina gaur egun, baita pertsonen adimen emozionalari ere garrantzia ematen zaio, pertsona baten zorientasuna eta arrakasta emozioekin guztiz lotuta dagoelako (Sanz, 2002). Horregatik, hezkuntzan emozioak lantzeko beharra ezinbestekoa da, baina ez da zeharkako modu batean landu behar, arlo konkretu bat bezala baizik.

Horretaz gain, irakasleei gaiaren inguruko prestakuntza egoki bat bermatzea ezinbestekoa da ikasleei ematen zaien informazioa egokia eta aberasgarria izan dadin bermatzeko eta umeei haien emozioak ondo ezagutzen eta kudeatzen ikasteko. Honek, ikasleei haien garapen pertsonal eta kognitiboan laguntzeaz gain, klaseko giroa hobetu dezake, irakasle eta ikasleen arteko harreman estuagoak garatuz.

Aurreko guztia kontuan hartuta, lan honen bitartez adimen emozionalaren arloa hezkuntzan lantzeak duen garrantziaren ideia aldarrikatzen eta sustatzen saiatuko naiz. Horretarako, lehenengo gaia zergatik aukeratu dudan azalduko dut justifikazio akademiko eta pertsonal baten bitartez. Ondoren, gaiaren inguruko marko teoriko bat garatuko dut arlo teorikoa lantzeko eta gero, arlo teoriko hori ikerketa txiki baten bitartez praktikan jarriko dut. Jarraian, praktikaren bitartez lortutako emaitzak aztertuko ditut eta hainbat ondorio aterako ditut. Azkenik, lana burutu bitartean izandako mugak eta arazoak aztertuko ditut hobetzeko hainbat proposamen garatuz.

JUSTIFIKAZIOA

Aurreko atalean aipatu bezala, azken urteetan hezkuntza etengabeko aldaketa batean murgilduta dago. Orain arte hezkuntzaren oinarri nagusiena ikasleen adimen kognitiboa lantzea zen, hau da, ikasleen koefiziente intelektuala. Baina gaur egun, berriz, adimen emozionalak gero

eta garrantzi handiagoa hartu du, pertsona baten zoriontasuna eta arrakasta emozioekin guztiz lotuta dagoelako (Sanz, 2002).

Horretaz gain, aipatzekoa da adimen emozionala gure emozioak eta sentimenduak ezagutu eta erabiltzeko edota besteen sentimenduak eta emozioak interpretatzeko aukera ematen duen trebetasuna dela (Aierdi et al., 2010). Emozioak gure barne egoerak edo afektuak dira eta pertsonak esperientzia desberdinei aurre egitean agertzen dira, eta sentimenduak berriz, denboran luzatzen diren emozioak dira (Punset, 2005).

Aurrekoaz gain, esan beharra dago emozioak eta sentimenduak gure nortasunaren atal garrantzitsu bat direla eta horregatik, oso garrantzitsua dela hauek kontrolatzeko gai izatea. Izan ere, adimena eta emozioak bateragarriak dira orekan daudenean (Goleman, 1996). Oreka horren bitartez, adimenak emozioak bideratzen ditu eta pertsonak emaitza arrakastatsiak lortu ditzakete. Gainera, oreka horren bidez, pertsonak euren inpultsoak kontrolatzeko gai bihurtzen dira, haien burua motibatzea lortzen dute, empatia izateko gai bihurtzen dira eta horrek elkarbizitzan laguntzen die (Aguilar, 2019). Bestalde, burua emozionalki ondo egotea lortzen ez bada, desoreka bat sortzen da pertsonengan eta kontrola galduko da, bakoitzarengan ezinegon handia sortuz. Honek, pertsonen bizitzako arlo desberdinetan eragin dezake modu negatibo batean.

Nire esperientzia pertsonalean zentratuz, aipatu beharra dut txikiak garenetik eskolan gure arlo kognitiboa lantzeari garrantzi handia ematen diotela, baina arlo emozionala bigarren maila batean egon da beti. Horregatik, askotan ez dakigu oso ondo nola sentitzen garen edo zergatik sentitzen garen horrela eta ez dakigu nola jokatu behar dugun momentu bakoitzean gure sentimenduak modu positiboan jorratzeko.

Horrek, nire bizitzan zehar egoera askotan nire buruarengan kontrola galtzea eragin dit, ez nintzelako gai sentitzen nuen ezinegona kontrolatzeko, ez nituelako nire emozio eta sentimenduak ulertzen. Horrek, baita nire bizitzako momentu askotan blokeatuta geratzera edo galdua sentitzera eraman nau, arlo desberdin ugarietan eraginez (arlotan akademikoan, nire jokatzeko moduan, nire osasunean...). Hau gertatzeko arrazoiak desberdinak izan dira nire bizitzan zehar: nire inguruko pertsona baten bat-bateko heriotza, eskolan jasandako bullying-a, osasun arazoak izatea... Horregatik, adimen emozionala eskolan adin goiztiarretik lantzea oso garrantzitsua eta beharrezkoa iruditzen zait. Rich-Harrisek (2003) esan zuen moduan: eskola beste testuinguru batzuen artean oso esparru garrantzitsua da umearen garapen emozionalerako eta haren nortasunaren eraikuntzarako.

MARKO TEORIKOA

1. ADIMEN EMOZIONALA

XXI. mendetik aurrera gure gizartea informazio eta ezagutzaren gizartea bihurtu da. Horregatik, hasiera batean, instituzioek pertsonak gizartean sortu berri diren ezagutza tekniko eta teorikoak oinarri izanik hezi behar zirela adostu zuten, etengabe aldatzen den gizarte berrira moldatzeko gai izan daitezen bermatzeko. Hala ere, instituzioak konturatu dira informazio eta formazio kognitiboaz gain gizabanakoek gizartean modu egokian aurrera egiteko kognitiboak ez diren beste gaitasun batzuk behar dituztela (Fernandez eta Extremera, 2005). Hau da, gizabanakoak etengabe aldatzen ari den eta arrisku eta erronka desberdinak dituen mundura egokitzeko aukera izateko, alderdi emozionala eta soziala lantzea ezinbestekoa dela ondorioztatu dute (Mayer eta Cobb, 2000). Izan ere, pertsonen arrakasta eta zorientasuna bere emozioekin guztiz lotuta dago (Sanz, 2002). Horregatik, adimen emozionala garrantzi handiagoa hartzen ari da gure gizartean, eta gero eta ikerketa zientifiko gehiago egiten ari dira bere inguruan.

Era berean, aipatu beharra dago adimen emozionalak egungo gizartean garrantzia hartzearen arrazoiak anitzak direla. Alde batetik, pertsonen ikaskuntza prozesuan eragiten du; emozioek arreta bideratzen dutelako eta memorian eta motibazioan eragiten dutelako. Beste alde batetik berriz, adimen emozionala ulertzea eta menperatzea gaur egun arrakasta lortzeko oinarrietako bat bihurtzen ari da, lan munduan eta egunerokotasunean eragin positiboa duelako (Munoz, 2020). Izan ere, gizakiek askotan emozioak nahasten dituzte edo ez dituzte ulertzen eta adimen mota honek, haien buruaren gaineko kontrola izatea bermatzen die, emozioak antzemateko, kontrolatzeko eta hauek transformatzeko aukera ematen dietelako. Honek, elkarbizitzarako, bakoitzaren autonomiarako edo ongizaterako eragin positiboak izan ditzake beste askoren artean (Munoz, 2020).

1.1. EMOZIOAK

Emozioak estimulu jakin baten aurrean gure organismoa modu instintiboan jokatzeko prestatzen duten ekintza inkontzienteak dira (Idigoras eta Trefois, 2020). Erreakzio hauek hiru dimentsio desberdinetan ematen dira (Ezkurdia, 2017):

- Dimentsio neurofisiologikoa: nahigabe ematen diren erantzunak dira (takikardiak, izerditzea, gorritasuna...).
- Jokabidearen dimentsioa: aurpegiaren adierazpenak, ahotsaren tonua, gorputzeko mugimenduak... dira (dimentsio hau disimulatu egin daiteke).

- Dimentsio kognitiboa: bizipen subjektiboak, sinesmenak, arrazonamendua, ezagutza eskemak... barne hartzen ditu eta autoinformazioaren bidez soilik ezagutu daitezke.

Era berean, aipatu beharra dago emozioen funtzio nagusienak bi direla: ingurunera moldatzea eta funtzio soziala (Munizaga, 2014). Horretaz gain, esan beharra dago emozioen adierazpena berezkoa dela eta animalia eta gizaki guztietan ematen dela hiru printzipio nagusik haien agerpena eraginez (Darwin, 1872): ohitura erabilgarrien printzipioa (ohitura), antitesia (erreflexua) eta nerbio sistemaren ekintza zuzena (instintua).

Aurrekoaz gain, aipatzekoa da emozioen artean oinarrizko emozioak edo unibertsalak aurkitu daitezkeela. Emozio hauek aurpegiaren espresioaren bitartez adierazten dira, unibertsalak dira, hau da, munduko leku guztietan ematen dira, jaiotzetik ematen dira, denboran zehar irauten dute eta kutsatu egiten dira (pertsona bat barrezka ikustean, bere poztasunak kutsatu egiten du) (Idigoras eta Trefois, 2020).

Ildo beretik aipatzekoa da, oinarrizko emozioak edo unibertsalak animalia guztien aurpegietan islatzen diren emozioak direla eta Darwinen arabera (1872) oinarrizko sei emozioak hauek dira: poztasuna, nazka, beldurra, harridura, tristura eta amorrua. Era berean, Ekmanek aurrerago Darwinen hipotesia defendatu zuen. Izan ere, berarentzako, emozioak ez dira kulturaren arabera zehazten, jatorri biologikoa dute eta inkontzienteak, nahigabekoak eta unibertsalak dira (Ekman, 1972). Hortik aurrera, Ekmanek emozioen komunikazio ez-ahozkoa eta aurpegiko espresioak aztertzen jarraitu zuen eta hau ondorioztatu zuen (Ekman, 1972):

- Amorrua: egoera batek pertsona batengan frustrazioa edo nazka eragiten duenean agertzen da. Helburu bat lortzeko bidalitako jarrera blokeatu egiten da mina egingo duela edo gezurra dela sentitzen delako. Bere ez-ahozko komunikazioa honetan datza: bekainak elkartzen dira beherantz jarrita, begirada sarkorra sortzen da eta ezpainak estutu egiten dira.
- Nazka: nazka edo ezinikusia sortzen duten estimuluek sortzen dute eta zerbait arbuiatzeko erabiltzen da. Kasu honetan, ez-ahozko komunikazioa goiko ezpaina altxatzean eta sudurra zimurtzean datza.
- Beldurra: biziraupena du helburu eta arriskuren bat hautematen denean agertzen da. Bere erantzuna ihes egitea edo estimulua saihestea izaten da. Bere ez-ahozko komunikazioa bekainak altxatu eta elkartzean, goiko betazalak altxatzean, beheko betazalak tenkatzean eta ezpainak modu horizontalean atzerantz luzatzean oinarritzen da.
- Poztasuna: arrakastak, gertaera positiboek edo helburuak lortzeak sortzen duten emozio positiboa da. Bere ez-ahozko komunikazioa honetan datza: zimurrak erazten dira begien

ertzean, masailak altxatzen dira eta mugimendua nabaritzen da begiak mugitzen dituzten muskuluetan.

- Tristura: porrot egiteagatik edo maite duzun pertsonengandik banatzean eman daiteke, egoera emozionala negatiboa bihurtzen du eta jarduera kognitiboaren maila jaitsi egiten da. Kasu honetan ez-ahozko komunikazioan goiko betazala beherantz jartzen da, gaizki enfokatzen da eta ezpainen muturrak beherantz jartzen dira.
- Harridura: zerbait ezezagunak edo espero ez diren bat-bateko estimuluek sortutako emozioa da. Bere ez-ahozko komunikazioa bekainak altxatzean eta ahoa eta begiak zabaltzean oinarritzen da.

Azkenik, aipatu beharra dago denboran zehar autore desberdinek teoria desberdinak sortu dituztela oinarritzko emozioen inguruan. Adibidez, Plutchik-ek (1980) emozioen gurpila sortu zuen. Bere esanetan, bi motatako emozioak daude: oinarritzko emozioak eta konposatuak. Lehenengoak, pertsonengan modu naturalean dauden emozioak dira eta bigarrenak berriz, oinarritzko emozioak konbinatzean sortzen dira. Berarentzako, oinarritzko emozioak zortzi dira: poztasuna, konfiantza, beldurra, harridura, tristura, nazka, amorrua eta aurrerapena (Plutchik, 1980).

1.2. ADIMEN ANITZAK

Howard Gardnerrek (1995) Adimen Anitzen Teoria sortu zuen. Bere esanetan, adimena eguneroko arazoak konpontzeko gaitasuna da. Historian zehar, gizakiek adimen mota bakarra zutela pentsatzen zen (adimen kognitiboa), baina teoria honek berriz, gizakiek adimen anitzak dituztela esaten du.

Gardnerren arabera (1995), pertsona guztiek adimen guztiak dituzte, baina pertsona bakoitzak adimen bat beste batek baino garatuagoa izan dezake faktore genetiko, kulturalen eta bizi duten testuinguruaren arabera. Hala ere, kontuan hartu behar da adimenak lantzen badira hauek garatzeko aukera dagoela eta adimen guztiak garrantzi berdina dutela, bizitzari aurre egiteko adimen gehienak kontrolatzea beharrezkoa delako. Hauek dira Adimen Anitzen Teoriaren zazpi adimenak (Gardner, 1995):

- Adimen linguistikoa: hizkuntza komunikatzeko gaitasunean oinarritzen da. Gaitasun hau kultura guztietan ematen da (unibertsala da) eta ahoz edo idatziz sentimenduak eta ideiak transmititzeko, hizkuntzaren bitartez komunikatzeko eta informazioa lortzeko aukera bermatzen du. Adimen mota hau garatua duten pertsonak: idazleak, kazetariak, abokatuak, politikariak... izan daitezke.

- Adimen musikala: adimen mota hau unibertsala da kultura guztietan musika motaren bat ematen delako. Adimen honen bitartez, musika formak bereizi, hauteman eta adierazi daitezke eta erritmoak, melodiak, tonuak... antzemateko eta erabiltzeko gaitasuna garatzen da. Abeslariak, dantzariak, bertsolariak... adimen mota hau oso garatua izan ohi dute.
- Adimen logiko-matematikoa: historian zehar adimen logiko-matematikoa pertsonen adimena neurtzeko tresna bakarra zen, horregatik gure gizartean garrantzi eta errekonozimendu handia izan du beti. Adimen honek, operazio matematikoak, hipotesiak, problemak, argudioak, ondorioak... proposatzeko gaitasuna eskatzen du. Gainera, pentsamendu logikoaren bitartez, patroia abstraktu eta konplexuen harremanak antzemateko trebetasuna bermatzen du. Adimen mota hau garatuagoa duten pertsonak: ingeniariak, matematikariak, zientzialariak, informatikoak... izan daitezke.
- Adimen espaziala: adimen hau mundua eta objektuak ikuspuntu desberdinetatik ikusteko gaitasunean oinarritzen da. Hau da, adimen mota honek irudien bidez pentsatzeko eta ideiak grafikoki jartzeko gaitasuna eskatzen du, sistema sinbolikoak erabiliz, baita, espazioaren antolakuntza irudikatzen eta eraldatzeko gaitasuna ere. Adimen hau irudigileak, artistak, arkitektoak... oso garatua izaten dute.
- Adimen kinestesikoa: adimen honek gorputza ideia desberdinak adierazteko, ikasteko, arazoak ekiditeko, jarduerak burutzeko eta produktuak sortzeko erabiltzeko gaitasunean oinarritzen da. Gainera, gorputza eta zentzu-organoen bidez informazioa jasotzeko trebetasuna izaten da. Adimen hau garatuagoa izaten duten pertsonak: dantzariak, artisauak, medikuak... izan daitezke.
- Adimen interpersonala: adimen honek pertsonentzako garrantzitsuak diren gauzetan arreta jartzeko gaitasuna eskatzen du. Horrela, beste pertsonak sentitzen dutena ulertzen da, hau da, haien nahiak, asmoak, motibazioak... antzematen eta ulertzen dira bakoitzaren pentsamendu eta sentimenduetatik haratago begiratuaz. Adimen honi esker, empatia sentitzeko gaitasuna lortzen da. Aholkulariak, liderrek, hezitzaileak... adimen mota hau garatua izaten dute.
- Adimen intrapersonala: adimen honen bitartez, gizabanako bakoitzak bere burua ezagutzeko gaitasuna eskuratzen du, bere alde indartsuenak eta ahulenak ezagutzen eta ulertzen dituelako. Pertsona bakoitza bere sentimendu eta emozioen inguruan hausnartzeko gai bihurtzen da eta hauek kudeatzeko eta gidatzeko ahalmena lortzen du, ekintzak burutzeko orduan bere helburuak lortzeko. Adimen mota hau filosofoek, liderrek, psikologoek... garatuagoa izaten dute.

Bukatzeko, aipatu beharra dago gaur egun indarrean dagoen Heziberri Curriculumak (2015) adimen mota hauek guztiak barne hartzen dituela erlazioa duten hainbat zeharkako eta oinarritzko kompetentzia landuz:

- Adimen intrapertsonala: norberaren autonomiarako kompetentzia, izaten ikasteko kompetentzia eta ikasten ikasteko kompetentzien bitartez lantzen da.
- Adimen interpertsonala: gizarterako eta hiritartasunerako kompetentzia eta elkarbizitzarako kompetentzien bidez lantzen da.
- Adimen linguistikoa: hizkuntza eta literatura komunikaziorako kompetentzia eta hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentziak lantzen ditu.
- Adimen logiko-matematikoa: matematikarako kompetentzia eta informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko kompetentzien bitartez lantzen da.
- Adimen espaziala: arterako kompetentzia eta informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko kompetentzien bitartez lantzen da.
- Adimen musikala: musikarako kompetentzia eta informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko kompetentzien bitartez lantzen da.
- Adimen kinestesikoa: kompetentzia motorra eta hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentziak lantzen ditu.

1.3. ADIMEN EMOZIONALA

Hasteko, aipatu beharra dago adimen emozionalaren inguruan lehenengo definizioa eman zutenak Salovey eta Mayer izan zirela 1990. urtean. Hauen esanetan (Salovey eta Mayer, 1990): adimen emozionala pertsonen haien buruarengan eta besteengan dauden emozioak modu egokian adierazteko, ulertzeko eta kudeatzeko gaitasuna da. Gaitasun honen bitartez, gizabanakoa haren pentsamenduak eta ekintzak bideratzeko gai izan daiteke bere emozioak erregulatzen baditu.

Horretaz gain, aipatu beharra dago Salovey eta Mayer adimen emozionalaren kontzeptuaren inguruko ikuspegi zientifikoa garatzen saiatu direla beti. Horretarako, adimen emozionalaren modeloa garatu zuten 1997. urtean. Modelo hau, emozioen erabilpen egokian eta honek pentsamenduan duen eraginean oinarritzen da eta arlo kognitiboan oinarritzen diren lau alderdi nagusi ditu (Mayer eta Salovey, 1997):

Pertzepzio eta ebaluazio emozionala

Pertzepzio eta ebaluazio emozionala gizabanako bakoitzaren zein besteen emozioak eta sentimenduak hautemateko gaitasuna da. Gaitasun honek, arreta mantentzea eta seinale emozionalak deskodifikatzea eskatzen du (aurpegiaren espresioa, gorputzeko mugimenduak edota ahots tonua). Gaitasun honen bitartez, pertsona bakoitzak bere egoera emozionala, sentsazio fisiologikoak eta kognitiboak eta hauek dituzten ondorioak modu egokian identifikatu ditzake. Klasean adibidez, ikasleek haien ekintzak irakaslearen begiradaren arabera erregulatzen dituztenean ematen da edo irakasleak ikasleen aurpegiko espresioak ikusita aspertuta dauden edo ez ikusten duenean.

Asimilazio emozionala

Asimilazio emozionalak arrazoitzeko edo arazoak konpontzeko momentuan sentimenduak kontuan izatea eskatzen du. Gaitasun hau, emozioek sistema kognitiboan nola eragiten duten eta egoera afektiboek erabakiak hartzean duten eraginean zentratzen da. Horretaz gain, oinarrizko prozesu kognitiboei garrantzia ematen laguntzen du, arreta alderdi garrantzitsuetan zentratzen duelako. Izan ere, egoera emozionalen arabera arazoengatik inguruko ikuspuntuak aldatu egiten dira, pentsamendu sortzailea hobetzea eraginez. Hau da, gaitasun honen bitartez, emozioek gizabanako bakoitzaren arrazonamendua eta informazioa jorrazteko modua bilakatzen dute. Adibidez, ikasle batzuk ikasteko orduan egoera emozional positibo bat behar dute hobeto kontzentratzeko, baina beste batzuk aldiz, tentsioa eragiten dien egoera emozional bat sortu behar dute hobeto memorizatu edo arrazoitzeko, horregatik, ikasle batzuk denborarekin ikasten dute azterketetarako, baina beste batzuk berriz, azkeneko egunetan hobeto ikasten dute presioa sentitzen dutelako.

Ulermen eta arrazonamendu emozionala

Ulermen eta arrazonamendu emozionala seinale emozionalak hautemateko, emozioak etiketatu eta sentimenduak zein mailatan multzokatzen diren hautemateko kapazitatea eskatzen du. Gainera, egoera emozionalaren arazoak ezagutzeko eta hauek izango dituzten ondorioak jakiteko trebetasuna bermatzen du. Horretaz gain, gaitasun honek emozioak elkartzen direnean sortzen diren bigarren mailako emozioak ulertzeko ahalmena ematen du, baita egoera emozionalen transferentzia hautemateko eta emozioak ulertzeko eta interpretatzeko gaitasuna ere, emozioen bat-bateko agerpena eta haien arteko kontraesana aldi berean ematen denean. Ikasleak adibidez, gaitasun honen bitartez haien ikaskideen lekuan jartzeko gai izango dira eta laguntza bermatuko diete, esaterako egoera latz bat igarotzen ari direnean. Irakasleek baita gaitasun honen bitartez haien ikasleak klasetik kanpo egoera latz bat bizi duten edo arazoak dituzten identifikatzeko gai izan daitezke eta beharrezko laguntza bermatu diezaiekete.

Erregulazio emozionala

Erregulazio emozionala adimen emozionalaren arloan gaitasunik zailena da. Gaitasun honen bitartez, gizabanakoak sentimendu positiboak zein negatiboak izatera ohitu behar dira eta hauen inguruan hausnartzeko gai izan beharko dira, hauek bermatzen dieten informazioa gordetzeko edo baztertzeke haien beharren arabera. Era berean, gizabanako bakoitzak haien emozioak zein besteenak erregulatzeko gaitasuna barne hartzen du, emozio negatiboak baretuz eta positiboak indartuz. Hau da, gaitasun honek gure barneko mundu intrapertsonala eta interpersonala kontrolatzeko gai izatea eskatzen du. Adibidez, alde batetik, ikasle batek azterketen aurretik duen antsietatea erregulatzeko duenean estrategia desberdinen bitartez adimen intrapertsonala erabiltzen ari da egoera emozionala kudeatzeko, eta beste alde batetik berriz, patioan arazo bat ematen denean bi ikasleen artean eta beste batek modu lasaian egoera kudeatzen duenean adimen interpersonala erabiltzen ari da, besteen emozioak kudeatzen dituelako egoera baretzeko asmoarekin.

Ildo beretik, aipatzekoa da Daniel Goleman adimen emozionalaren gaiaren zabalkuntzan eragin handiena izan duen autorea izan dela bere best-sellerraren eraginez *Emotional Intelligence* 1995.urtean. Honek alde batetik eragin positiboa izan zuen momentu horretara arte oso entzuna ez zen gai bat famatu egin zuelako, baina beste alde batetik berriz, bere lanak Salovey eta Mayerrek adimen emozionalaren inguruan hasiera batean sortutako definizioa aldatu egin zuen, beste ikuspuntu zabalago bat garatuz (Lopez, 2016).

Golemanentzat (1996) adimen emozionala bakoitzaren sentimenduak zein besteenak hautemateko gaitasuna da. Gaitasun honen bitartez, pertsonak motibatu egiten dira eta erlazioak modu egokian kudeatzen dira. Bere esanetan, adimen emozionala ekintza jakin batzuk burutzean oinarritzen da (Goleman, 1996):

- Bakoitzaren emozioak eta sentimenduak ezagutu behar dira hauek kontrolatzeko.
- Emozioak modu egokian kudeatu behar dira sentimenduak modu egokian adierazten direla bermatzeko, horretarako, pertsonak emozio positiboak autosortzeko gai izan behar dira.
- Bakoitzak bere burua motibatu behar du eta jarrera positiboa izan behar du, bere helburuak lortzeko. Izan ere, bakoitzak bere emozioak kontrolatzen dituen emankorragoa eta eraginkorragoa bihurtzen da burutzen dituen jardueretan.
- Besteen emozioak hauteman behar dira, besteekiko empatia izateko eta haien emozioen arabera beharrezko laguntza bermatzeko.

- Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia garatu behar da bizitzak sortzen dituen erronkei aurre egiteko jokabide eta trebetasun egokiak erabiliz eta harremanak sortzeko gai izateko.

Beraz, adimen emozionalak prozesu afektiboak eta kognitiboak bateratzen dituela esan daiteke, sortu zen arte banatuak zeudela edo kontrako kontzeptuak zirela pentsatzen zen arren (Mayer et al., 2000). Honek, egunerokotasunean ematen diren arazoak konpontzeko aukera berri bat bermatzen du, gaitasun kognitiboez gain, egoera afektiboez sortzen duten informazioa erabili daitekeelako arazo horien erantzuna bilatzeko (Mayer et al., 2000). Izan ere, emozioak eta haien adierazpenak pertsonen eguneroko bizitzako parte dira, horregatik, oso garrantzitsua da pertsonen egoera bakoitzaren inguruan egiten dituzten interpretazio edo ebaluazioak kontuan izatea (Lazarus, 2007). Izan ere, egoera bakoitzean emozioek pertsona bakoitzaren jarrerak modu konkretu batean bideratzeko gaitasuna dute (Reeve, 2005).

Azkenik, adimen emozionalaren atalarekin bukatzeko, aztertzea da generoak eta berarekin erlazioa duten estereotipoek adimen emozionalean duten eragina. Hasteko, esan beharra dago adimen emozionalaren arloan desberdintasun sexualen jatorria arlo sozialean oinarritzen dela (Gartzia et al., 2012). Genero identitatea ezaugarri estereotipatuaren identifikazioa bezala ulertuta alde maskulinoa instrumentalagoa da eta alde femeninoa berriz, adierazgarriagoa. Honek, emakume eta gizonen sozializatzeko moduan eragin zuzena du: haien pentsatzeko modua, jarrera eta sentitzeko modua determinatzen duelako (Bem, 1974).

Ildo beretik, aipatzekoa da adierazgarritasunak estereotipo femenino ugari barne hartzen dituela: sozializazioa, besteen beharrak asetzea, sentsibilitatea edo enpatia eta alde instrumentalak aldiz, estereotipo maskulinoak hartzen ditu: independentzia, asertibitatea, autokonfiantza edo anbizioa (Lopez, 2016). Horretaz gain, aipatzekoa da pertsona instrumentalak emozio negatiboetan gutxiago zentratzen direla. Izan ere, pertsona instrumentalek autoestima maila handiagoa izan ohi dute, horregatik, gizonek orokorrean haien emozioak hobeto erregulatzen dituzte emakumeek baino (Brody eta Hall, 2000).

Aurrekoaren harira, esan beharra dago generoen arteko desberdintasunak daudela egoera emozionalei aurre egiterako momentuan, batez ere, emozio negatiboak kudeatzeko erabiltzen diren estrategiei erreparatzean (Lopez, 2016). Hau zergatik gertatzen den ulertzeko alderdi biologiko eta pertsonalez gain, alderdi sozial eta kulturalak kontuan hartzea beharrezkoa da. Izan ere, emakumeak depresioa edo antsietatea pairatzeko joera handiagoak dituzte gizonek baino, baina hau ez da emakumearen alderdi biologikoengatik ematen jaiotzen denetik, nerabezaroan sortu ohi dira, gizarteak emakumeengan sortzen duen presioaren ondorioz autoestima galdu ohi dutelako (Lopez, 2016).

Bukatzeko, aipatu beharra dago alderdi adierazgarri eta instrumentaleko ezaugarriekin identifikatzen diren pertsonak (pertsonek androgenoak) adimen emozionalerako maila altuago bat adierazten dutela identitate estereotipatuagoa duten pertsonen baino (Gartzia, 2010).

1.4. HEZKUNTZA EMOZIONALA

Hezkuntza emozionala hezkuntzan prozesu jarraitua eta etengabekoa da eta bere helburu nagusia arlo emozionala garatzea da garapen kognitiboaren osagaia izateko, bi arloak garapen integral batean oinarritzeko elementuak direlako. Horretarako, emozioen inguruko jakintza eta gaitasunak garatzea bilatzen da, gizabanako bakoitzari eguneroko arazoak ekiditeko gaitasuna bermatuz eta bakoitzaren ongizate pertsonal eta soziala hobetuz (Bisquerra, 2000).

Ildo beretik, aipatu daiteke hezkuntza emozionalaren helburu nagusienak hurrengo hauek direla (Bisquerra, 2000): emozioen inguruko jakintzak garatzea hauek hobeto ezagutzeko, besteen emozioak identifikatzeko gai izatea, bakoitzaren emozioak erregulatzen ikastea, emozio negatiboak sortzen dituzten ondorioak saihestea, emozio positiboak garatzeko gai izatea, automotibatze gaitasuna eskuratzea eta jarrera positibo bat garatzea.

Aurreko helburu hauek lortzeko, Bisquerrak (2003) hezkuntza emozionalean garatu beharreko bost konpetentzia sortu zituen. Konpetentzia hauek bere esanetan bizitzan garapen integral bat lortzeko erabiltzen ikastea eta garatzea ezinbestekoa da (Bisquerra, 2003):

- Kontzientzia emozionalerako konpetentziak, bakoitzaren zein besteen emozioak hautemateko, izendatzeko eta ezagutzeko gaitasuna eskatzen du, baita testuinguru konkretu batean sortzen den klima emozionala identifikatzeko ere.
- Erregulazio emozionalerako konpetentzia, emozioak erregulatzeko gaitasunean oinarritzen da. Horretaz gain, emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna izatea, arlo emozional, arlo kognitibo eta jokabidearen arteko interakzioaz kontzientzia izatea, emozio negatiboak kudeatzeko gai izatea autoerregulazio estrategien bidez, eta emozio positiboak sortzeko gaitasuna izatea eskatzen du.
- Autonomia emozionalerako konpetentzia, pertsona bakoitzaren autogestioan oinarritzen da eta hainbat ezaugarri barne hartzen ditu: autoestimua (bakoitzak bere buruaren inguruan irudi positibo bat izatean datza), automotibatze eta jarrera positibo bat garatzeko gaitasuna izatea, jarrera seguru, osasuntsu eta etikoak izateko arduraren garatzea, emozioen eraginkortasuna lortzea eta gizartean dauden arauen inguruan kritikoak izateko gaitasuna garatzea.
- Konpetentzia soziala beste pertsonekin harreman onak mantentzeko gaitasunean oinarritzen da. Hori lortzeko oinarritzeko gaitasun sozialak kontrolatzea, besteenganako

errespetua izatea, komunikazio adierazgarria lantzea, emozioak partekatzea, jarrera kooperatibo bat garatzea, asertibitatea izatea (jarrera orekatu bat izateko), gatazkak prebenitzeko eta konpontzeko gaitasuna izatea eta egoera emozionalak kudeatzeko gaitasuna izatea beharrezkoa da.

- Bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia, jarrera egoki eta arduratsuak izatean oinarritzen da bizitzak egunerokotasunean sortzen dituen erronkei aurre egiteko. Horretarako, helburu errealistak eta positiboak garatzeko gaitasuna izatea beharrezkoa da, pertsonak laguntza eta errekurtsioak bilatzeko eta erabakiak hartzeko gai izan behar dira eta ongizateaz gozatzeko eta hiritar aktibo, arduratsu eta kritikoak izateko gai izan behar dira.

Ildo beretik, aipatu beharra dago Bisquerraren esanetan (2000) hezkuntza emozionalak emaitza positibo ugari izan ditzakeela gizabanakoarengan:

- Gaitasun sozialak eta erlazio pertsonal positiboak garatzen dira.
- Autoestimua hobetzen da eta norberaren pentsamendua kaltetzeko joera gutxitu egiten da.
- Biolentzia eta jokaera oldarkorren gutxitzea sortzen da.
- Jokabide antisozial eta desordenatuen gutxitzea bermatzen da.
- Errendimendu akademikoa hobetzen da.
- Drogen erabilpenaren murrizpena ematen da.
- Eskolan, familian eta gizartean moldatzeko erraztasunak sortzen dira.
- Tristura, depresioa, antsietatea eta estresaren gutxitzea bermatzen da.
- Janariarekin erlazionatutako gaixotasunen gutxitzea ematen da.

Bukatzeko, esan beharra dago 1990.urtera arte hezkuntza emozionalari ez zitzaiola garrantzia ematen, baina Salovey, Mayer eta Golemanek egindako lanei esker gaiak garrantzi handia hartu zuen gizartean. Horregatik, 1994. urtean CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) sortu zen hezkuntza emozionala eta soziala munduan zehar indartzeko eta zabaltzeko helburuarekin (Bisquerra, 2003). Gaur egun hezkuntza emozionalaren gaiakindarra hartu duen arren, oraindik gizartean eta eskoletan ez zaio beharrezko garrantzia ematen (Mollon, 2015).

Aurrekoaren harira, aipatzekoa da familia dela umeen lehenengo testuinguru soziala, horregatik oso garrantzitsua da familien esku-hartzea kontuan izatea umeen garapen integrala bermatzeko. Izan ere, umeak bere adineko umeekin erlazioan jartzen hasten direnean etxean ikasitako estilo emozionala erabiliko dute. Beraz, familiak garrantzi handia hartzen du umeen garapen integralean, bertan emango direlako amorrua edo tentsioa bezalako emozio negatiboak

sortuko dituzten eta kontrolatzeko zailagoak diren lehenengo egoerak (Mollon, 2015). Kasu honetan, oso garrantzitsua da gurasoek haien emozioak erregulatzeko gaitasuna izatea, guraso bakoitzak haien seme-alabekin hezkuntza eta diziplina teknika desberdinak erabiltzen dituztelako, eta hauek umeen emozioetan eta haien erreakzioetan eragin desberdinak izan ditzaketelako (positibo edo negatiboak) egoera desberdinen aurrean (Mollon, 2015).

Aurrekoaz gain, gurasoek umeen hezkuntza emozionalean paper garrantzitsu bat jorratzen dutela esan beharra dago, haien lehenengo elementu sozializtzaileak direlako (Bisquerra, 2003). Hau da, haiekin sortzen dira lehenengo erlazioak eta lotura afektiboak eta umeen jokatzeko moduan eredu bihurtzen dira. Umeei haien gurasoek egiten dituzten gauzak errepikatuko dituzte, horregatik oso garrantzitsua da gurasoek kontrol emozional egoki bat izatea. Izan ere, gurasoek haien emozioak ezagutzeko eta identifikatzeko gai badira errazagoa izango da umeentzako zer gertatzen zaien jakitea eta haien seme-alabei adimen emozional garatuago bat izaten lagunduko diete (Mollon, 2015).

Beraz, gurasoek maila emozionala dutenean eta hezkuntza emozionalaren jarraibideak jarraitzen dituztenean haien seme-alabengan hainbat onura hauteman daitezke (Gottman et al., 1994): erlaxatuagoak egon ohi dira, arreta mantentzeko gaitasun handiagoa izan ohi dute, errendimendu akademiko hobetua lortzen dute, haien ikaskide eta irakasleengatik maitatuagoak izan ohi dira gaitasun sozial handiak izaten dituztelako, jarrera arazo gutxiago izaten dituzte, gurasoekin erlazio afektiboagoak izaten dituzte, eta haien emozioak hobeto kontrolatzen eta erregulatzen dituzte.

Azkenik, aipatu beharra dago gaur egun ikuspuntu pedagogiko berriek ikasketa planetan konpetentzia emozionalak lantzeko eta ikasleak hiritar arduratsu, kritiko, aktibo eta sensibletan izateko beharra aldarrikatzen dutela. Hala ere, gaur egun indarrean dauden hezkuntza marko juridikoek ez dute eduki emozionalaren trataera oso bat bermatzen (Garcia, 2017). Indarrean dagoen Heziberri (2015) curriculumak aipatutakoaren adibide argia da. Izan ere, curriculumak matematika, zientzia edo hizkuntza eta literatura bezalako konpetentzietan oinarritzen da eta artea, musika eta balore sozialak adibidez bigarren maila batean uzten ditu.

Gainera, curriculumean erabiltzen den ebaluazio metodoa oso mugatua da eta ikasleek ikasten dutenaren inguruko emaitzetan bakarrik zentratzen da, irakasleei ikasleen ebaluazio integral bat egiteko mugak ezarriz (Garcia, 2017). Era berean, aipatzekoa da curriculumak ez duela arlo konkretu bat gaitasun emozionalak lantzeko. Bere lanketa tutoretza orduetan ematen da edo beste ikasgaien bitartez zeharka lantzen da. Honek, hezkuntza emozional bat izateko aukera mugatzen du, ezin delako modu jarrai eta aberasgarrian landu eta ezin direlako proiektu egokiak sortu (Garcia, 2017).

Aurrekoaz gain kontuan hartu behar da hezkuntza emozionalaren arloa oraindik irakasle askorentzako ezezaguna dela eta ezjakintasun maila handia dagoela haien artean gaiaren inguruan. Honek, hezkuntza emozionala lantzean proiektuek arrakasta lortu ez dezaten eragin dezake, irakasleak ikasleen eredu izan behar direlako haien ikaskuntza prozesuan. Horregatik, oso garrantzitsua da hezkuntza emozionalari curriculumean leku bat ematea gai modu zuzen batean lantzeko aukera bermatuz eta irakasleei gaiaren inguruko beharrezko hezkuntza ematea irakatsiko dutenaren eredu eta alde positiboa izan daitezen (Garcia, 2017).

Bisquerraren (2003) esanetan, hezkuntza emozionalaren inguruko programa bat sortu nahi bada, konpetentzia emozionalak garatuko dituzten jarduerak garatzea beharrezkoa da. Hau lortzeko ardatzak beste batzuen artean hauek izan behar dira (Bisquerra, 2003): enpatia, introspektzioa, amorraren kudeaketa, bakoitzaren emozioen inguruko kontzientzia, egoerei aurre egiteko gai izatea eta beste pertsonen emozioen inguruko kontzientzia. Horretaz gain, programa baliagarria izan dadin bermatzeko hainbat ezaugarri izan behar ditu (Bisquerra, 2003):

- Jarraitua izatea: hainbat kursoetan zehar landu behar da.
- Aktiboa izatea: rol-playing, dramatizazioak, eztabaidak... egin behar dira.
- Konpetentzia emozionalak lantzean zentratu behar da.
- Esplizitua izan behar du: helburu argiak izan behar ditu.

2. ADIMEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

Atzera begiratzen bada, historian zehar irakasleak orokorrean edozer gauzarekin konformatzen ziren, gutxi eskatzen zuten eta nota onak ateratzen zituzten umeak nahiago zituztela ikus daiteke. Ume hauek klasean arreta mantentzen zuten eta irakasleak emandako informazioa memorizatzen zuten, gero ikasitakoa azaltzeko eta nota onak ateratzeko. Baina, ume bat etorkizunean profesionala izan dadin, ezin ditu kontzeptuak bakarrik memorizatu, gizartea soziala delako eta pertsonekin harremanak eskatzen duelako. Horregatik, garapen integral bat lortzeko, bizitzako arazoei aurre egiteko eta formakuntza akademiko oso bat lortzeko umeekin adimen emozionala lantzea beharrezkoa da. Adibidez, ikasle bat oso azkarra den arren, etorkizunean autoestimua baxua badu influentzia desberdinengatik ikasketak uzten bukatu dezake (Flores, 2010).

Ildo beretik, aipatzekoa da adimen emozionala eskolan ezartzearekin batera lortu nahi diren helburuak hurrengo hauek direla (Flores 2010): arlo emozionala garatu gabe dituzten ikasleak identifikatzea, bakoitzaren zein besteen emozioak hautemateko eta identifikatzeko gai izatea, sentimenduak eta egoera emozionalak mailakatzeko gai izatea, emozionalitatea kudeatzea eta erregulatzea, sortzen diren frustrazioen inguruko tolerantzia garatzea, resiliencia

garatzea, drogaren kontsumoa eta jarrera desegokiak prebenitzea, bizitzaren aurrean jarrera positibo bat izaten ikastea, arazo interpersonalak prebenitzea eta ikasleen eskolako bizitza hobetzea.

Aurreko helburuak lortzeko irakaslearen papera oso garrantzitsua da. Izan ere, irakaslea ikasleen eredu izan behar da, eta horretarako, bere emozioei aurre egiteko, enpatikoa izateko eta arazoak modu lasaian konpontzeko eta haien inguruan hausnartzeko gai izan behar du. Hau bermatzeko, irakaslearen funtzio nagusiak hauek izango dira (Flores, 2010):

- Ikasleen beharrak, motibazioak, interesak eta objektiboak hautematea.
- Ikasleei helburu pertsonalak garatzen lagundu behar die.
- Erabakiak eta ardura pertsonalak hartzeko prozesuak erraztea.
- Ikaslea orientatu behar du.
- Klima emozional positibo bat garatzea, laguntza pertsonala eta soziala bermatuz ikasleen autokonfiantza handitzeko.
- Ikasleentzako eredu izan behar da.

Azkenik, aipatu beharra dago ikasleak Lehen Hezkuntzan daudenean sei eta hamabi urteko tartea bizi dutela, hau da, garai honetako lehenengo urteetan, umeak egozentrismoarekin bukatzen joaten dira eta berdinen arteko erlazioek garrantzia hartzen dute. Gainera, tarte honetan umeak haien izateko modua eraikitzen doaz eta haien pertsonalitatea gero eta sendoagoa bihurtzen da. Etapako azkeneko urteetan, umeak nerabezaroan sartzen hasten dira eta garai honetan berdinen arteko erlazioek garrantzi handiena hartzen dute, horretaz gain, ume gehienak arazoak izaten hasten dira, beldurrak eta intseguritateak gero eta handiagoak direlako eta haien autoestimua galtzen doazelako. Honek, umeengan eragin negatiboak izaten ditu irakaslearen ongizatea kaltetzen delako eta bere arlo akademikoan beste askoren artean ondorio txarrak izan ditzakeelako (Martin, 2014).

Aurrekoa kontuan hartuz, oso garrantzitsua da Lehen Hezkuntzako etapan umeekin adimen emozionala lantzea, umeak emozioak identifikatzeko eta erregulatzeko gai bihurtu daitezten, etorkizun oparo bat bermatuz. Beraz, ikasleek errendimendu akademiko altu bat izateko hainbat faktore izan behar dituzte (Flores, 2010):

- Beren buruarengan eta gaitasunetan konfiantza izan behar dute.
- Gauza berriak ikasteko nahia izan behar dute.
- Ekintzak burutzeko gai direla sentitu behar dute.
- Autokontrola izan behar dute.
- Komunikatzeko gai izan behar dira.

- Haien ikaskideekin erlazioan behar dira eta modu kooperatiboan jokatu behar dute.

Bukatzeko, aipatzekoa da adimen emozionalak oraindik ez duela leku zehatz bat curriculumaren barnean, hau da, hainbat kompetentzien bitartez zeharkako modu batean lantzen den arren, oraindik ez du leku zehatzik gaur egun indarrean dagoen Heziberri (2015) curriculumaren barnean (Garcia, 2017). Hala ere, Heziberri (2015) curriculumaren oinarriko kompetentziek adimen emozionalari LOMCE (2013) curriculumarenak baino garrantzi handiagoa ematen diotela esan daiteke oinarriko gaitasunak aztertzen badira. Izan ere, Heziberri (2015) adimen emozionalaren oinarri diren adimen intrapertsonala (norberaren garapen pertsonala lantzea) eta interpertsonala (besteekiko elkarbizitza lantzea) ditu oinarri:

<p style="text-align: center;">ONARRIZKO GAITASUNAK</p> <p style="text-align: center;">LOMCE (2013)</p>	<p style="text-align: center;">ONARRIZKO GAITASUNAK</p> <p style="text-align: center;">HEZIBERRI (2015)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ikasten Ikastea. • Ekimena eta ekintzailea-espirtua. • Gizarterako kompetentziak eta kompetentzia zibikoak. • Hizkuntza komunikazioa kompetentzia digitala. • Kompetentzia matematikoa eta zientziarako eta teknologiarako kompetentziak. • Kultura-kontzientzia eta adierazpena. 	<p>Zeharkako Kompetentziak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia. • Ekimenerako eta espirtu ekintzailerako kompetentzia. • Elkarbizitzarako kompetentzia. • Norbera izaten ikasteko kompetentzia. • Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia. <p>Diziplina barneko kompetentziak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gizarterako eta herritartasunerako kompetentzia. • Hizkuntza eta literaturarako kompetentzia. • Zientziarako kompetentzia. • Matematikarako kompetentzia. • Teknologiarako kompetentzia. • Arterako kompetentzia. • Kompetentzia motorra.

3. ESKU-HARTZE PROGRAMAK

Adimen emozionala gaur egun curriculumaren barnean modu zehatzean lantzen ez den arren, denboran zehar hainbat esku-hartze garatu dira adimen emozionala lantzeko helburuarekin. Ozáezek (2015) bere lanean Lehen Hezkuntzan lantzeko hainbat programa aipatzen ditu:

- Hezkuntza Emozionalaren programa.
- Hezkuntza afektiboaren programa.
- Gurekin bizi programa.
- Hezkuntza emozionala.
- PIELE programa. Hezkuntza eta askatasun emozionalerako programa instrukzionala: Bizitzen ikasi.
- DSA. Garapen afektiboaren programa.
- DIE programa, Adimen emozionala garatzen.
- Adimen emozionalaren garapena II.
- S.I.C.L.E. programa emozioekin adimentsua izaten.
- Zure burua ezagutu programa.
- Sentitu eta pentsatu. Eskolan hezkuntza emozionala garatzeko jardueraz osatutako programa.

Aurreko programa guztien artean DIE (Valles, 1999) eta sentitu eta pentsatu (2005) programak osatuen daudenak direla eta Lehen Hezkuntzan praktikan jartzeko oso antolatutak eta sinpleak direla esan daiteke (Ozáez, 2015). Programa hauek Lehen Hezkuntza osoan erabili daitezkeen arren, maila bakoitzaren ezaugarrietara moldatzea eskatzen dute.

DIE programa (Valles, 1999)

EOS metodoa Lehen Hezkuntzako etapa guztietan erabili daiteke. Programa honen helburu nagusia elkarbizitza positibo bat bermatzea da ikasleen gaitasun sozialak hobetuz eta arazoan ebazpena bermatuz. Hauek dira DIE programaren (EOS metodoa, 1999) helburuak: autokontzientzia emozionala lortzea, emozioen kontrol egokia bermatzea, besteen emozioak ulertzeko enpatia garatzea eta erlazio interpersonalki hobetzea.

Aurreko helburuak lortzeko, adimen emozionala lantzeko programa honetan erabiltzen diren edukiak hauek dira (EOS metodoa, 1999): emozioak ebaluatzea, emozioak ezagutzea, emozio negatiboak, emozio positiboak, enpatia besteek sentitzen dutena ulertzeko eta gaitasun emozionalak eta komunikaziorako gaitasunak.

Ildo beretik, aipatzekoa da programak esandako helburu eta edukiekin erlazioa duten jarduerak zortzi bloke desberdinetan banatzen dituztela:

- 1.Blokea: Zure autoestimua eta emozioak ezagutu.
- 2.Blokea: Nola sentitzen zara?
- 3.Blokea: Emozio txarrak.
- 4.Blokea: Emozio onak.
- 5.Blokea: Nola sentitzen dira besteak?
- 6.Blokea: Gaitasun emozionalak ikasten.
- 7.Blokea: Besteekin arazoak ekiditen ditut.
- 8.Blokea: Ondo komunikatzen ikasten dut.

Bloke desberdinetan egiten diren jarduera gehienak fotokopiatu daitezkeen fitxen bitartez burutzen dira eta modu indibidualean egiten dira. Adibidez, ikasleek bukatu gabeko esaldiak bete behar dituzte edo galderak erantzun behar dituzte. Jarduera hauek edozein unitate didaktikoan sartu daitezke eta programazioaren osagarri gisa erabili daitezke. Gainera, jarduerak egiteko oso errazak dira eta ikasleak oso motibatuak eta parte-hartzaileak egoten dira hauek egitean.

Sentitu eta pentsatu, adimen emozionalaren programa (2005)

Programa honen helburu nagusienak hauek dira: ikasleak haien emozioak adierazteko eta kontrolatzeko gaitasuna izatea, bere inguruan dituzten pertsonetikiko enpatia garatzeko gai izatea, arazo eta zailtasunak ematen direnean eguneroko bizitzan modu positiboan ekiditeko gaitasuna izatea eta bere buruaz kontzientzia izatea.

Proiektua Lehen Hezkuntzako maila desberdinetan erabili daiteke, urte batean zehar burutu daiteke astean behin berrogei minutuko saioak burutuz eta ikasleak modu aktiboan eta motibatuan mantentzen ditu. Programa bederatzi blokeetan banatzen da eta bloke bakoitzak eduki eta helburu hauek lantzen ditu:

- Blokea: Autoezagutza: bakoitzak bere burua ezagutzea eta baloratzea, erabakiak hartzeko gai izatea, hitzen bidez eta gorputzarekin sentimendu eta emozioak adieraztea eta bakoitzaren buruarengan eta besteengan konfiantza izatea eta errespetatzea.
- Blokea: Autonomia: bakoitzak bere ekintzen inguruko erantzukizuna garatu behar du, ardurak hartzeko gai izatea, kontrol emozionala eta hausnartzeko gaitasuna izatea eta bakoitzak bere burua baloratzea eta iniziatiba izatea.

- Blokea: Autoestimua: bakoitza bere buruarekin pozik egotea eta onartzea, zailtasunak gainditzea eta bakoitzaren lorpen eta akatsak onartzea.
- Blokea: Komunikazioa: emozioak eta sentimenduak adieraztea ahozko hizkuntza eta ez-ahozko hizkuntzaren bidez, publiko aurrean hitz egiteko gai izatea, besteak ulertzea eta erlazio sozialak aberastea.
- Blokea: Gaitasun sozialak: talde baten parte sentitzea, erlazioetan emandako arazoak konpontzea, akatsak onartzea eta agurtzeko, barkamena eskatzeko, eskertzeko eta baimena eskatzeko gai izatea.
- Blokea: Entzumena: besteak entzuteko eta ulertzeko gai izatea, tolerantzia eta enpatia garatzea, hitz egiteko txandak errespetatzea eta besteen sentimendu eta emozioak hautematea.
- Blokea: Arazoen ebazpena: autokonfiantza, tolerantzia eta sormena garatzea, ikuspuntu desberdinak ulertzeko gai izatea eta taldean lan egiteko eta arazoen aurrean konponbideak bilatzeko gaitasuna garatzea.
- Blokea: Pentsamendu positiboa: lortu nahi diren gauzak planifikatzea, gustura egoteko eta gozatzeko gai izatea, pentsamendu negatiboan inguruan kontziente izatea.
- Blokea: Asertibitatea: ezetz esateko gai izatea lotsarik izan gabe, bakoitzaren akatsez kontziente izatea, kritika konstruktiboak egiteko gai izatea eta bakoitzaren zein besteen eskubideak defendatzeko gaitasuna izatea.

Bukatzeko, aipatzekoa da esku-hartze programa hauek modu jarraian lantzeak adimen emozionala hobetzea eragiten duela. Horretaz gain, ongizate sozial eta emozionala, osasun mentala, konpetentzia sozialak, pertsonen arteko harremanak, kooperazioa, komunikazioa eta hazkuntza morala hobetzen dituzte. Gainera, maila akademikoa igotzen laguntzen dute eta autokontrola, autoestimua eta asertibitatea bezalako gaitasunak garatzeko aukera bermatzen dute (Sarrionandia eta Garaigordobil, 2016).

HELBURUAK

Lan honetan burututako ikerketaren bitartez, hainbat helburu lortzea bermatu nahi da:

- Adimen Emozionala Lehen Hezkuntzan lantzearen beharra aztertzea.
- Hezkuntza Sistemak eta Curriculumak dituzten gabeziak ikertzea.
- Eskolak eta irakasleek umeen garapen emozionalean jorratzen duten paper garrantzitsua frogatzea.
- Hezkuntza integralaren lanketa ematen den egiaztatzea.
- Umeek dituzten gabezia emozionalak aztertzea.

METODOA

1. PARTAIDEAK

Lanean burutu den ikerketan, bi ikerketa multzo desberdin sortu dira. Bat Lehen Hezkuntzako irakasleek osatu dute eta bestea, Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren mailako ikasleek. Partaide guztiak Bizkaiko hiri txiki bateko eskola publikoan ikasten edo irakasten dute. Eskola hau, Bizkaiko probintzian kokatuta dagoen hiri txiki batean dago. Hiriak bost mila biztanle inguru ditu eta bertan, bi eskola daude, inkesta burutu dugun eskola publikoa eta beste eskola kontzertatu bat.

Aurrekoaren harira, aipatu beharra dago, ikerketa burutu den eskola publikoa, eskola txikia dela, 332 ikasle inguru ditu osotara eta maila bakoitzeko klase lerro bakarra dauka. Ikasleen arteko maila sozioekonomikoa nahiko antzekoa da, ez daude desberdintasun oso nabarmenak haien artean eta aniztasun kultural handia dago. Ikerketan parte hartu duten ikasleak 35 izan dira guztira: 13 bosgarren mailako ikasleak (5 neska eta 8 mutil) izan dira eta 22 seigarren mailakoak (9 neska eta 13 mutil). Ikasle guztien artean guztira 14 neskek izan dira eta 21 mutilak.

Bukatzeko, esan beharra dago eskolako irakasle taldea 18 irakaslek osatzen dutela: Haur Hezkuntzako tutoreak, Lehen Hezkuntzako tutoreak, Gorputz Hezkuntzako irakaslea, PT-a... Irakasle taldean guztira emakumeak dira nagusi, 15 emakume daude eta 3 gizon. Ikerketan parte hartu duten irakasleak 1. Taulan agertzen dira.

1. Taula. *Irakasleak*

GENEROA	ESPERIENTZIA	IKASKETAK	LH- KO ZEIN MAILATAN LAN EGITEN DUTEN
Emakumea	5 Urte	-Lehen Hezkuntzako Gradua, Haur Hezkuntzako Gradua eta Psikopedagogiako Masterra	Aholkularia eta PT-a Lehen Hezkuntzako maila guztietan
Emakumea	3 Urte	-Lehen Hezkuntzako Gradua	6. Mailako Tutorea
Emakumea	7 Urte	-Lehen Hezkuntzako Gradua, Haur Hezkuntzako Gradua,	5. Mailako Tutorea

		Atzeriko Hizkuntzan Especializazioa	
Gizona	16 Urte	-Lehen Hezkuntzako Gradua, Psikopedagogia, Ikerketa eta Berrikuntza Masterra	1. Mailan Tutorea
Emakumea	14 Urte	-Lehen Hezkuntzako Gradua	4. Mailako Tutorea
Emakumea	20 Urte	-Frantses Filologia Lehen Hezkuntzan	2. Mailako Tutorea
Gizona	6 Urte	-Lehen Hezkuntzako gradua, Atzeriko Hizkuntzan Aipamena	3. Mailako Tutorea

2. TRESNAK

Ikerketa txiki hau burutzeko bi inkesta desberdin erabiltzea erabaki da. Alde batetik, Lehen Hezkuntzako irakasleentzat bideratuta dagoen inkesta bat burutu da 17 galdera dituen (I.Eranskina) eta bestetik berriz, Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren mailako ikasleei bideratutako beste inkesta bat sortu da 10 galderekin (II.Eranskina). Inkesta hauen bitartez, bi motatako galderak egin dira: bai, ez edo batzuetan erantzunez erantzuteko galdera zehatzak, ondoren datu kuantitatiboak ateratzeko; eta galderak osatzeko, bakoitzean bigarren galdera gehigarri bat partaide bakoitzak galderen inguruan haien hausnarketak eta bizipenak gehitu ahal izateko eta analisi kualitatiboa egitea bermatzeko. Metodo honen bitartez, ikertzen ari den gaiarekin lehen eskuko harremana duten pertsonen iritziak eta bizipenak jasotzeko aukera izan da, errealitatean Lehen Hezkuntzan gertatzen dena bertan dauden pertsonen eskutik nolakoa den ezagutzeko.

3. PROZEDURA

Lanean proposatutako ikerketa burutzeko hasieran joratu nahi zen gaia landu da. Hasteko gaiaren inguruan informazioa bilatu eta interesgarriagoak ziruditen arloak modu sakonagoan aztertu dira. Behin gaia landuta, ikerketa burututako eskola publikoarekin kontaktuan jarri nintzen nire ikerketa txikia burutzeko, txikitan bertan ikasi nuenez hainbat irakasle ezagutzen nituelako eta seigarren eta bosgarren mailan errefortzu klaseak ematen ditudanez arratsaldeetan, ikasle asko ezagutzen nituelako.

Hasieran, lana zertan zetzan azaldu nien eskolako hainbat irakasleei eta burutu nahi nuen ikerketa nolakoa zen azaldu nien haien iritzia ezagutzeko. Ideia hasieratik erakargarria zela esan zidatenez, baimena bermatu zidaten umeekin inkestak modu presentzialean egiteko klaseko azken orduan. Behin ikasleekin inkestak burututa izan nituenean, irakasleenak egiten hasi nintzen. Horretarako, Lehen Hezkuntzako irakasleen bilera batera bertaratu nintzen eta nire lanaren helburua zein zen azaldu nien, haien parte hartzea eskatuz lana osatzeko. Gehienak lehenengo momentutik laguntzeko prest egon ziren, beraz inkestak banatu nituen eta hurrengo egunean guztiak batu nituen eskola bukatzean.

Azkenik, aipatu behar da inkestak modu presentzialean egiteko erabakia hartu nuela ikasle eta irakasleekin kontaktu zuzena izateko, horrela, partaideak lanean gehiago murgiltzeko aukera bermatzen zuela pentsatzen nuelako. Izan ere, lanaren zergatia azalduz, haien parte hartzea gogo handiagoekin egingo zutela pentsatu nuen, eta hori gertatu dela iruditu zait. Izan ere, ikasle zein irakasleen inplikazioa orokorrean oso handia izan da hasieratik eta ez dut arazorik izan erantzunak jasotzeko.

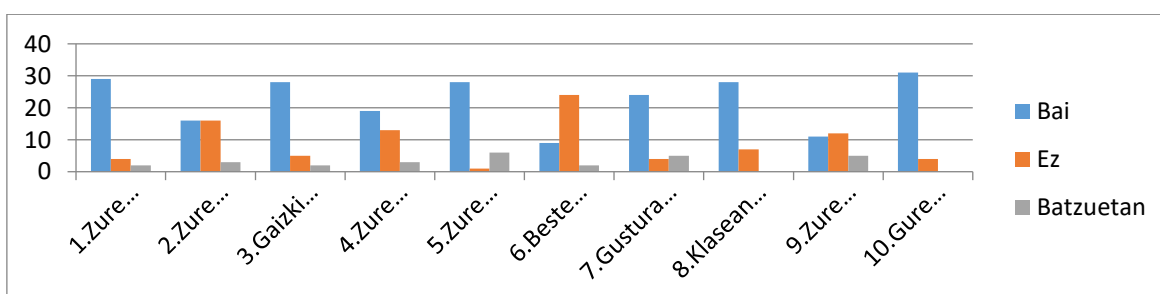
4. DATUEN ANALISIA

Atal honetan, burututako ikerketarekin lortutako datuak aztertuko dira. Horretarako, barra grafikoen bitartez ikasle zein irakasleen inkestekin lortutako datu kuantitatiboak irudikatuko dira. Analisi kuantitatiboa egiteko, ikasle zein irakasleei bai, ez edo batzuetan erantzunez erantzuteko galderak eman zitzaizkien, eta galdera erantzunen zenbakiak barra grafikoen bidez irudikatu dira, kolore desberdinekin (bai erantzuna urdinez, ez erantzuna laranja eta batzuetan erantzuna grisez). Ondoren, garatzeko galderen bitartez lortutako datu kualitatiboak aztertuko dira, lortutako emaitza garatuen inguruko laburpenak eginez eta antzekotasunak eta desberdintasunak adieraziz.

EMAITZAK

Hasteko, grafiko honen bidez, ikasleek orokorrean emandako erantzun zehatzak adierazi dira (1.Grafikoa).

1. Grafikoa. *Ikasleen erantzunak orokorrean*



1. Grafikoan ikusi daitekeenez, lehenengo galderan orokorrean ikasleen gehiengoek (29 pertsonak) haien emozioak ulertzen dituztela adierazi dute, lauk pertsonak ezetz esan dute eta beste bik batzuetan erantzuna aukeratu dute. Zelako emozioak sentitzen dituzten galdetzean erantzunak nahiko antzekoak izan dira orokorrean. Gehienek, poza, tristura, haserrea, amorrua, lotsa, beldurra eta urduritasuna bezalako emozioak aipatu dituzte, hainbat ikaslek “ez dakit” edo “ezin dut azaldu” erantzun dute, baina beste batzuk, erantzun desberdinak eman dituzte: “Denak sentitzen ditut” 6. mailako mutilak; “Ezerez” 6. mailako mutilak; “Onak eta ez hain onak, normalean: poza eta amorrua” 6. mailako neska; “Emozio asko ditut” 6. mailako neska.

Ildo beretik, zure emozioak kontrolatzeko arazoak dituzun galderari (bigarren galdera) 16 ikasleek baietz eta beste 16 ikasleek ezetz erantzun diote (hiru pertsonak batzuetan erantzuna aukeratu dute). Baietz erantzutean, momentu hauen azalpenak eskatzen dira eta hauek dira ikasleek bermatutako adibide batzuk: “Fornitean jolasten” 5. mailako mutilak; “Ikusten dudanean beldurrezko filma eta lotara noanean” 6. Mailako neska; “Gauza asko sentitzen ditudanean” 6. mailako neska; “Nire familiarekin” 6. mailako mutilak; “Klasean” 6. mailako mutilak; “Urduri nagoenean edo amorrua daukadanean” 6. Mailako mutilak.

Hirugarren galderari dagokionez, ikasle gehienek (28 pertsonak) txarto sentitzen direnean lan egitea gehiago kostatzen zaiela adierazi dute, 5 ikasleek ezetz esan dute eta beste bik batzuetan erantzuna aukeratu dute. Gehientzako arrazoiak izan duten arazoan pentsatzen ari direla, txarto sentitzen direla edo kontzentratu ezin direla dira. Beste batzuk aldiz, erantzun desberdinak eman dituzte: “Ez nagoelako egin behar ditudan gauzak egiten, lana egiten dut, baina ez nago guztiz kontzentratua eta blokeatzen naiz” 6. mailako neska; “Nire zerebroa estresatuta dago” 6. mailako neska; “Ez naizelako kontrolatzen” 6. mailako mutilak. Bestalde, aipatzekoa da ezetz erantzun duen seigarren mailako mutil baten arrazoiak hurrengoak izan dela “kontzentratua egon behar naiz nire lanean ez beste gauzetan”.

Laugarren galderari erreparatuz gero, ikasleen gehiengoek (19 pertsonak) haien ikaskideen lekuan jartzeko gai direla adierazi dutela ikusi daiteke. Baina beste ikasle talde handi batek (13 pertsonak) ezetz erantzun du eta gainerako ikasleek (3 pertsonak) batzuetan erantzuna aukeratu dute. Adibideak azaltzeko eskatzean baietz erantzun dutenen artean hauek izan dira adierazgarrienak: “Lagun batek bere arazoak kontatu zizkidan eta txarto geratu naiz” 6. mailako mutilak; “Hitz egiten dudanean eta molestetzen dudanean, esaten didate eta isiltzen naiz besteak ez molestatzeko, ikasi nahi dutelako” 6. mailako mutilak; “Bat triste dagoenean, galdetzen diot zer gertatzen zaio eta gero azaltzen didanean ulertzen diot” 6. mailako mutilak; “Pertsona bat haserre dagoenean, nik ulertzen diot eta haserretu egiten naiz bere lekuan jartzen naizelako” 6. mailako neska. Galdera honetan ezetz erantzun duten ikasleen artean bi erantzun izan dira

deigarrienak: “Ze ez dira nire problemak, eta berak ez dit niri esan nahi” 6. mailako neskak eta “Niri gertatzen ez bazait ez dakit konpontzen” 5. mailako neskak.

Bosgarren galderan, haien buruarengan konfiantza duten galdetzean ia ikasle guztiek baietz adierazi dute (28 pertsonak), ikasle batek ezetz adierazi du eta gainerako seiek batzuetan erantzuna hautatu dute. Baiezko erantzuna eman dutenen artean, gehienek haien burua ondo ikusten duten momenturen bat adierazi dute azalpen bezala, baina erantzun desberdin ugari eman dituzte: “Kirolean” 6. mailako mutilak; “Patinetean bai eta matematikan ez” 5. mailako neskak; “Bakarrik joaten naizenean” 6. mailako mutilak; “Momentu guztietan” 6. Mailako mutilak; “Gauza onak esaten dizkidanenean” 6. mailako mutilak; “Batzuetan ez daukat konfiantza asko baina izaten hasten ari naiz” 6. mailako neskak.

Seigarren galderan ikasleei beste ikasleekin arazoak dituzten edo ez galdetzean, gehienek ezetz erantzun dute (24 pertsonak), beste bik batzuetan erantzuna aukeratu dute, baina baiezko erantzuna eman duten ikasleen artean (9 ikasleek) erantzun desberdin ugari egon dira, arazoak nola konpontzen dituzten azaltzerako orduan: “Ez hitz egiten beraiekin” 6. mailako mutilak; “Haserretzen naiz eta bakarrik pasatzen zait, ez dut konpontzen” 6. mailako mutilak; “Nik esaten diot barkatu, ematen diot besarkada bat eta jolasten dut berarekin” 6. mailako neskak; “Besteekin hitz egiten” 5. mailako neskak; “ Ez dut konpontzen buruan geratzen zaidalako” 5. mailako neskak.

Zazpigarren galderan umeen gehienek (24 ikasleek) klasean gustura daudela erantzun dute, klasean lagunak dituztela edo gainerakoak haiekin ondo portatzen direla adieraziz. Baina tarte txiki batek, klasean gustura ez dagoela (4 pertsonak) edo batzuetan bakarrik (5 pertsonak) erantzun du. Hauek izan dira haien arrazoi adierazgarrienak: “Ze askotan oihukatzen dute klasean eta ez zait gustatzen” 5. mailako neskak; “Klasean aspertzen naiz” 5. mailako mutilak; “Batzuetan klasekoak molestatzen daudelako” 6. mailako neskak; “Pertsona askok txarto tratatzen naute” 6. mailako mutilak; “Batzuetan nirekin sartzen dira eta hitz itsusiak esaten dizkidan” 6. mailako mutilak.

Zortzigarren galderari dagokionez, ikasleen gehiengoak klasean emozioak lantzen dituztela esan du (28 pertsonak) eta erantzunak nahiko antzekoak izan dira: “Baloreetan eta tutoretzan lantzen ditugu” 6. mailako mutilak; “Bideoak ikusten ditugu eta hitz egiten dugu tutoretzan” 6. mailako neskak; “Jolasak egiten ditugu tutoretzan edo arbelera joaten gara eta jartzen dugu nola sentitzen garen” 5. mailako neskak; “Arazoak daudenean hitz egiten dugu” 6.

mailako mutilak. Era berean, aipatzekoa da ezetz esan duten ikasle talde txikiaren artean (7 pertsonen) seigarren mailako ume batek hau idatzi duela “ez dut lantzen, erlijiora noa”.

Bederatzigarren galderan ikasle gehienek haien emozioen inguruan hitz egiteko arazoak beti (12 pertsonen) edo batzuetan (5 pertsonen) izaten dituztela erantzun dute. Hauek izan dira zergatiari eman dizkioten erantzunetako batzuk: “Lotsa ematen didalako” 5. mailako bi mutilek eta neska batek eta 6. mailako bi mutilek; “Momentuan ditudan sentimenduen arabera” 5. mailako neskek; “Nire gauzak direlako” 5. mailako neskek; “Ez dut nahi jendea kezkatuta egotea niregatik” 6. mailako mutilak; “Urduri jartzen naiz eta blokeatzen naiz” 6. mailako mutilak; “Negar egitea ez zait kostatzen baina zergatik nagoen triste, haserre edo negarrez esatea bai” 6. mailako neskek; “Ez dut nahi besteak nire emozioak jakitea” 6. mailako neskek. Aldiz, beste ikasle batzuk (11 ikasleek) haien emozioak adierazteko arazorik ez dutela esan dute eta hauek izan dira haien erantzun nabarmenenak: “Nire emozioak nabarmentzen zaizkit” 5. mailako neskek; “Normala delako” 6. mailako mutilak; “Ez daukadalako beldurra” 6. mailako mutilak; “Ez zait kostatzen, betidanik hitz egin dut emozioez” 6. mailako neskek.

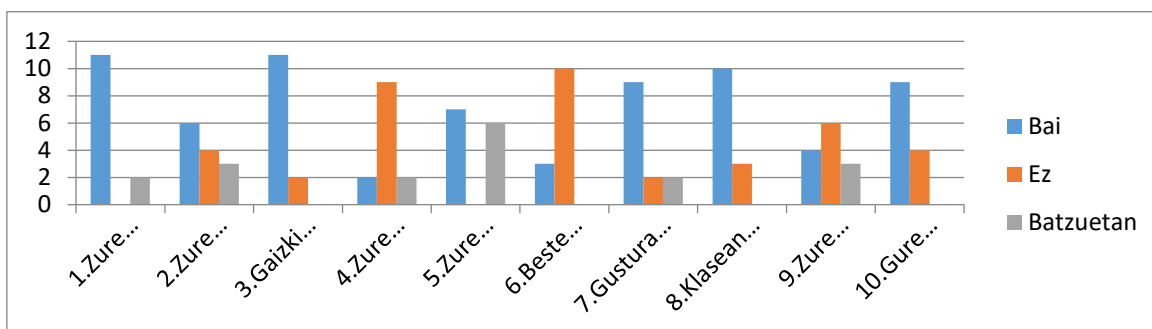
Azkeneko galderari, hau da, gure emozioak ezagutzea eta lantzea garrantzitsua den galdetzen duen galderari erreparatuz, umeen gehiengoak (31 pertsona) baietz erantzun diola ikusi dezakegu, lau ikaslek izan ezik. Azkeneko hauen artean arrazoiak jarri duen bakarria bosgarren mailako neska bat izan da eta hau adierazi du: “ez zait inporta”. Beste guztiek emozioak ezagutzea eta lantzea garrantzitsua delakoaren idearen alde egin dute, erantzun desberdin ugari adieraziz: “Arazoak konpontzeko behar da” 6. mailako mutilak; “Hausnartzen duzulako” 6. mailako mutilak; “Inportantea da emozioak ulertzeko” 6. mailako mutilak; “Emozioak kontrolatzeko behar da” 5. mailako mutilak; “Beti triste edo haserre ez egoteko, bestela deprimitu zaitezke” 6. mailako neskek; “Ondo sentitzeko” 6. mailako neskek; “Trebeak izateko emozioen inguruan hitz egiten” 6. mailako neskek; “Jakiteko ze emozio zauden adierazten eta zure buruan konfiantza izateko” 6. mailako mutilak; “Burua arintzeko” 5. mailako bi neskek eta lau mutilek.

1. Grafikoarekin bukatzeko, aipatzekoa da galdera gehienetan ikasleen gehiengoak erantzun berdinak adierazi dituztela, baina hainbat galderetan aldiz, ikasleen erantzunak nahiko zatituak egon dira baiezkoa eta ezezkoaren artean. Bigarren galderan, 16 ikaslek haien emozioak kontrolatzeko arazoak dituztela adierazi dute eta beste 16 ikaslek berriz, ezetz adierazi dute (3 pertsonen batzuetan erantzuna aukeratu dute). Era berean, laugarren galderan, ikasleen gehiengoak (19 pertsonen) haien ikaskideen lekuan jartzeko gai direla adierazi duten arren, ikasle tarte handi batek (13 pertsonen) ezetz adierazi dute eta beste hiruk batzuetan aukera jarri

dute. Azkenik, emozioak adierazteko zailtasunak dituzten galderan, 11 ikaslek baietz erantzun dute, hamabik ezetz eta bost ikaslek batzuetan aukera adierazi dute.

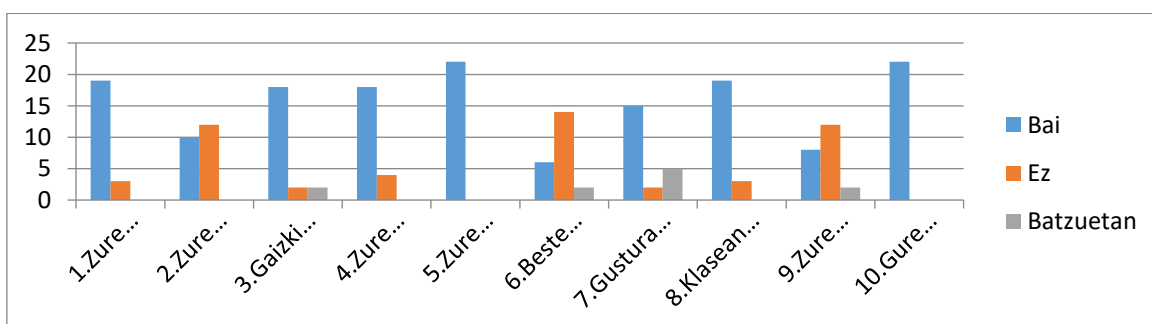
Hurrengo grafikoa bosgarren mailako ikasleen (13 pertsonen) emaitza kuantitatiboak irudikatuta agertuko dira (2.Grafikoa) eta ondorengo grafikoa berriz, seigarren mailako ikasleenak, hau da, 22 pertsonenak (3.Grafikoa).

2. Grafikoa. Bosgarren mailako ikasleen erantzunak



2.Grafikoa, bosgarren mailako ikasleek eman dituzten erantzun zehatzak orokorrean nahiko antzekoak izan direla ikusi dezakegu. Hala ere, hiru galderetan, erantzunak nahiko zatituak egon dira. Bigarren galderan, emozioak kontrolatzeko arazoak dituzten galdetzean, ikasleen gehiengoak (6 pertsonak) baietz erantzun dute, baina beste lauk ezetz esan dute eta gainerako hirurek batzuetan erantzuna aukeratu dute. Era berean, haien buruarengan konfiantza duten galdetzean, bosgarren mailako 7 ikasleek baietz erantzun duten arren, beste 6 ikasleek ezetz erantzun dute. Azkenik, haien emozioak adierazteko zailtasunak dituzten galderan, 6 pertsonak ezetz adierazi dute, baina beste ikasleen artean, lauk baietz erantzun dute eta gainerako hirurek batzuetan.

3. Grafikoa. Seigarren mailako ikasleen erantzunak



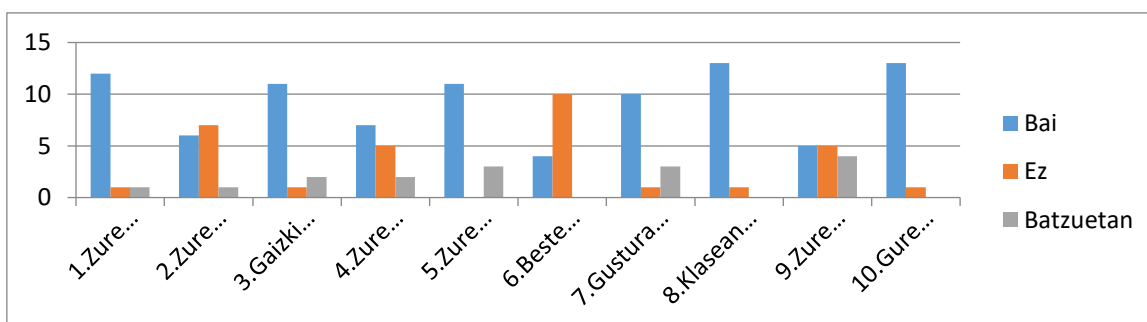
3.Grafikoa aztertzen bada, seigarren mailako ikasleen datu kuantitatiboak behatu daitezke. Kasu honetan, seigarren mailako ikasleek galdera gehienetan erantzun antzekoak eman dituztela ikusi daiteke. Bosgarren galderan (Zure buruarengan konfiantza duzu?) eta azkenengoan (Gure emozioak ezagutzea eta lantzea garrantzitsua dela uste duzu?) ikasle guztiek

baiezko erantzuna eman dute, hau da, 22 ikasleek erantzun berbera aukeratu dute. Baina beste bi galderetan berriz erantzunak nahiko zatituak egon dira. Alde batetik, bigarren galderan ikasleen gehiengoek (12 pertsonen) haien emozioak kontrolatzeko arazorik ez dituztela adierazi dute, baina beste hamar pertsonen baietz erantzun dute. Beste aldetik berriz, bederatzigarren galderan, ikasleen gehiengoek (13 pertsonen) haien emozioak adierazteko arazorik ez dutela adierazi dute, baina beste tarte handi batek (9 pertsonen) baietz erantzun du eta gainerako bi ikasleek batzuetan erantzuna aukeratu dute.

Seigarren eta bosgarren mailako ikasleen erantzunak konparatzean, laugarren galderan, haien ikaskideen lekuan jartzeko gai diren galderari, bosgarren mailako ikasle gehienek (9 ikasleek) ezetz erantzun diote, baina seigarren mailako ikasleen artean, aldiz, ia guztiek (18 pertsonen) haien ikaskideen lekuan jartzeko gai direla pentsatzen dute. Era berean, seigarren mailan ikasle guztiek (22 pertsonen) haien buruarengan konfiantza dutela adierazi dute, baina bosgarren mailan, berriz, zazpi pertsonen baietz erantzun dute, baina gainerako seiek batzuetan erantzuna aukeratu dute. Azkenik, seigarren mailan ikasle guztiek (22 ikasleek) haien emozioak ezagutzea eta lantzea garrantzitsua dela adierazi dute, baina bosgarren mailan, berriz, guztien artean lauk ezetz esan dute. Bukatzeko, aipatzekoa da bosgarren mailako ikasleek garatutako emaitzak oso eskasak eta antzekoak izan direla haien artean. Bosgarren mailako ikasleek askotan erantzunak zuriz utzi dituzte edo "ez dakit" idatzi dute, baina seigarren mailako ikasleek berriz, orokorrean erantzun desberdinak eta anitzak garatu dituzte.

Ondorengo grafikoetan neskek eta mutilek emandako erantzun zehatzak modu kuantitatiboan irudikatuta agertuko dira bi barra grafikoaren bitartez. Lehenengoan, 14 nesken erantzunak agertuko dira (4.Grafikoa) eta bigarreanean aldiz, 21 mutilen erantzunak (5.Grafikoa).

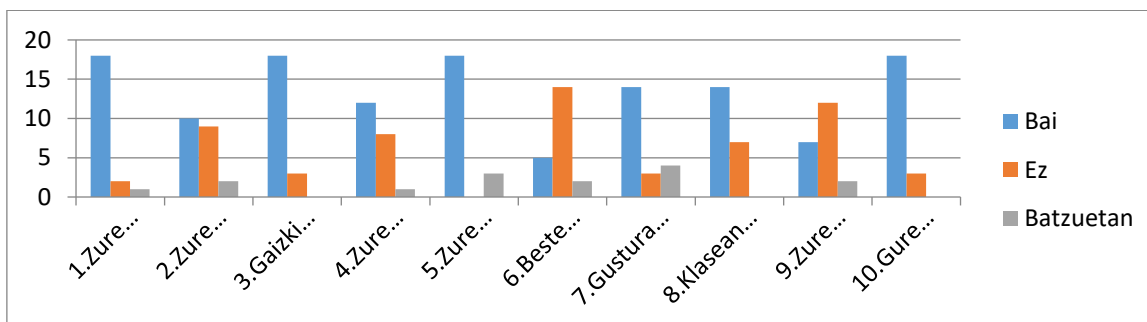
4. Grafikoa. *Ikasle nesken erantzunak*



4.Grafikoan, irudikatutako datu kuantitatiboak behatuz, nesken gehiengoek galdera gehienetan orokorrean erantzun berdina aukeratu dituztela ikusi daiteke, hala ere, hiru galderetan erantzunak oso zatituak egon dira. Izan ere, haien emozioak kontrolatzen dituzten galdetean (bigarren galdera) nesken erdiak ezezko erantzuna adierazi du (7 pertsonen) eta

gainerako neskek baiezko erantzuna (6 pertsonak) edo batzuetan erantzuna (pertsonek) aukeratu dituzte. Era berean, laugarren galderan, nesken erdiek haien ikaskideen lekuan jartzeko gai direla adierazi dute (7 pertsonak), beste bostek ezetz esan dute eta gainerako biek batzuetan erantzuna aukeratu dute. Azkenik, haien emozioen inguruan hitz egiteko arazoak dituzten galdetzean, bost neskek baietz adierazi dute, beste bostek ezetz eta lauk batzuetan aukera jarri dute.

5. Grafikoa. *Ikasle mutilen erantzunak*

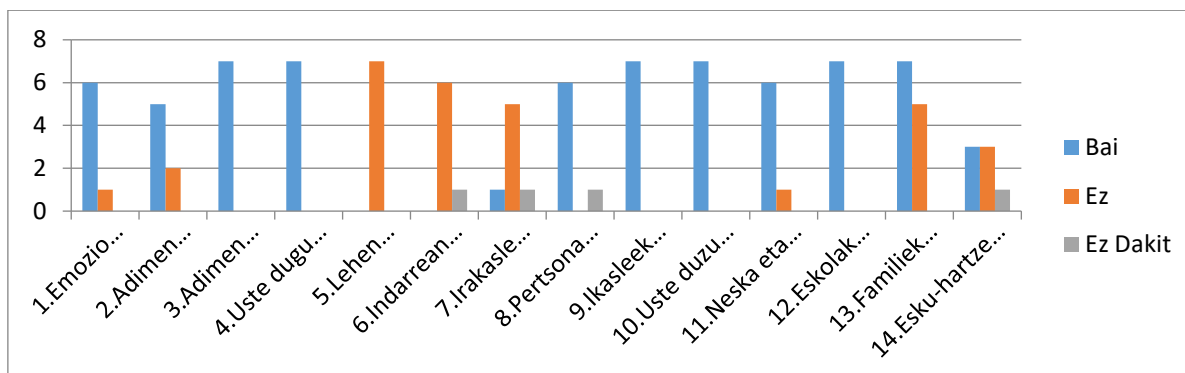


5. grafikoan, mutilen erantzunak banatuz lortutako datu kuantitatiboak behatu daitezke. Kasu honetan, mutil gehienek erantzunak nahiko antzekoak izan dira galdera gehienetan, baina galdera batzuetan, erantzunak nahiko zatituak egon dira. Bigarren galderan, 10 ikaslek haien emozioak kontrolatzeko arazoak dituztela aipatu dute, bederatzik ezetz esan dute eta bik batzuetan erantzuna aukeratu dute. Era berean, laugarren galderan gehienek (12 pertsonak) haien ikaskideen lekuan jartzeko gai direla aldarrikatu dute, baina beste tarte handi batek (8 pertsonak) ezetz esan dute eta ikasle batek batzuetan erantzuna aukeratu du. Bestalde, klasean emozioak lantzen dituzten galdetzean ikasle gehienek baiezko erantzuna eman duten arren (14 pertsonak), zazpi pertsonak ezetz adierazi dute. Azkenik, bederatzigarren galderan haien emozioen inguruan hitz egiteko arazoak dituzten galdetzean gehienek ezetz adierazi dute (12 pertsonak), baina beste zazpi baietz esan dute eta gainerako biek batzuetan erantzuna jarri dute.

Nesken eta mutilen emaitzak konparatzean, bigarren galderan nesken kasuan erdiak baino gutxiagok (6 pertsonak) haien emozioak kontrolatzeko arazoak dituztela aipatu dutela, eta mutilen kasuan berriz, erdiak baino gehiagok (10 pertsonak) baietz erantzun dutela ikusi daiteke. Era berean, besteen lekuan jartzeko gaitasuna duten galdetzean (laugarren galderan), nesken erdiak baietz erantzun du (7 pertsonak), baina beste erdiak berriz, ezetz (5 pertsonak) edo batzuetan (2 pertsonak) erantzunak aukeratu dituzte. Mutilen artean talderik handienak (12 pertsonak) berriz, besteen lekuan jartzeko gai direla pentsatzen du. Azkenik, bost neskek haien emozioen inguruan hitz egiteko arazoak dituztela esan dute eta beste bostek, berriz, ezetz (gainerako lauk batzuetan aukera ipini dute). Mutilen kasuan, aldiz, gehiengoak (12 pertsonak) haien emozioen inguruan hitz egiteko arazorik ez duela adierazi du.

Azkenik, seigarren grafikoaren bitartez, Lehen Hezkuntzako zazpi irakasleek bermatutako erantzun zehatzak adieraziko dira.

6. Grafikoa. *Lehen Hezkuntzako irakasleen erantzunak*



Bukatzeko, azken atalean, irakasleen galdetegiaren bitartez lortutako erantzun orokorrak azalduko dira 6.Grafikoa kontuan hartuz.

Lehenengo galderari dagokionez, irakasle guztiek (6 irakasleek) emozio unibertsalak ezagutzen dituztela adierazi dute, irakasleetako batek izan ezik. Zeintzuk diren galdetzean irakasle guztiek ez dituzte emozio berdinak adierazi: “Poztasuna, tristura, beldurra, haserrea, nazka, harridura”. 1. mailako tutoreak (gizonak), 6. mailako tutoreak (emakumeak) eta 4. mailako tutoreak (emakumeak); “Beldurra, poztasuna, harridura, mespretxua, haserrea”. Aholkulariak eta PT-ak (emakumeak); “Poza, tristura, beldurra, nazka, haserrea, mespretxua eta ezustekoa”. 2. mailako tutoreak (emakumeak).

Era berean, gehienek (5 irakasleek) bigarren galderan adimen anitzak ezagutzen dituztela aipatu dute, bi irakasleek bakarrik jarri dute ez dituztela ezagutzen. Zeintzuk diren galdetzean irakasle guztiek erantzun berdina eman dute: “Gardner-en 8 adimenak: intrapertsonala, interpersonala, logika-matematikoa, hizkuntzarako adimena, ikus-espaziala, musikala, naturalistikoa eta kinestesikoa”.

Horretaz gain, Adimen Emozionala zer den dakiten galdetzean guztiek (7 irakasleek) baietz erantzun dute. Hauek izan dira irakasleek emandako definizioak: “Norberaren eta besteen emozioak ezagutzeko, maneiatzeko eta besteekiko harremanetan horiek kudeatzeko gaitasuna da”. 1. mailako tutoreak (gizonak); “Emozioak eta sentimenduak ulertzeko eta kudeatzeko gaitasuna da”. 6. mailako tutoreak (emakumeak); “Gure sentimenduak eta besteenak ulertzeko, errespetatzeko, maneiatzeko... gaitasuna da”. Aholkulariak eta PT-ak (emakumeak); “Gure sentimenduak aitortzeko eta adierazteko gaitasuna”. 4. mailako tutorea (emakumea); “Daukagun gaitasuna gure sentimenduak eta besteenak motibatuzeko eta era egokian harremanak mantentzeko”. 2. mailako tutoreak (emakumeak); “Gure sentimenduak eta besteenak ohartzeko

eta bideratzeko gaitasuna”. 5. mailako tutoreak (emakumeak); “Norberak bere emozioak ulertu eta kudeatzeko, zein gainontzekoenak interpretatu, ulertu eta kudeatzen laguntzeko gizakiok dugun gaitasuna da”. 3. mailako tutoreak (gizonak).

Ildo beretik, Lehen Hezkuntzan Adimen Emozionala lantzea beharrezkoa den galdetzean irakasle guztiek (7 irakasleek) baiezko erantzuna eman dute eta hau azaldu dute: txarto bagaude ezinezkoa da akademikoki ondo egotea, izan ere, Adimen Emozionalak beste adimenetan eragiten du eta hau lantzeak ikasleak bere osotasunean hezteko aukera bermatzen du, pertsonak emozioak etengabe kudeatu behar dituztelako. Horregatik, txikitatik norberaren emozioak eta harremanak kudeatzeko tresnak garatu behar dira. Osterantzean frustrazioa eta bestelako ondorio negatiboak gara ditzakegulako, batez ere gaur egun dugun bizimodu estresagarrian eta anitzean.

Lehen Hezkuntzan Adimen Emozionala behar bezala lantzen den galdetzen duen galderaren kasuan, irakasle guztiek (7 irakasleek) ezetz erantzun dute. Izan ere, irakasle guztiek antzeko iritziak dituzte: curriculumak potoloogia dela, denbora gutxi dutela, garrantzi gutxi bermatzen zaiola Adimen Emozionalari eta gehienetan arazoei aurre egiteko erabiltzen dela. Haien ustez, Adimen Emozionalaren lanketa eguneroko gauza bat izan beharko luke eta hau lantzeko formakuntza eta baliabide gehiago behar dituztela uste dute. Gainera, gehienek (6 irakasleek) indarrean dagoen Heziberri Curriculumak (2015) Hezkuntza Emozionala modu egokian lantzeko aukera bermatzen ez duela adierazi dute (irakasle batek arlo hori begiratu ez duela aipatu du). Izan ere, haien esanetan curriculumean teorian Adimen Emozionalarekin erlazioa duten arloak agertzen badira ere, gehienetan praktikan jartzen ez direla uste dute arlo horiek zehaztuta ez daudelako.

Era berean, irakasle moduan Adimen Emozionala lantzeko prestatuak dauden galdera egitean, irakasle gehienek (5 irakasleek) ezetz erantzun dute, arlo horretan formakuntza eskasa dutela pentsatzen dutelako. Irakasleetako batek aldiz, bere burua prestatua ikusten duela adierazi du bere kabuz formakuntza jaso duelako eta urteetan zehar esperientzia hartu duelako (beste batek, berriz, ez dakiela erantzun du). Horretaz gain, irakasle guztiek (6 irakasleek) bat izan ezik (galdera bete gabe utzi duena), pertsona baten arrakasta bere emozioekin lotuta dagoela baieztatu dute. Haien aburuz, pertsona baten arrakasta barrutik ondo sentitzearekin gutziz lotuta dago eta emozioek erabakietan eragiten dutenez, hauek kontrolatzea ziurtasuna ematen dio bakoitzaren buruari.

Ildo beretik, guztiak (7 irakasleak) ados egon dira ikasleak haien emozioak hautemateko, ulertzeko eta erregulatzeko arazoak dituztela adieraztean. Haien ustez, ikasleek estrategia gutxi ezagutzen dituzte haien emozioak kontrolatzeko. Izan ere, eskoletan Curriculumaren arlo akademikoan emaitza onenak ateratzeari bermatzen zaio garrantzi handiena

gaur egun. Gainera, etxeetan askotan ez zaie umeei behar bezala entzuten eta honek, umeei askotan zer sentitzen duten ez ulertzea eragin dezake. Azkenik, 1. mailako tutoreak (gizonak) erantzun adierazgarri hau eman duela aipatu behar da: "nire ustez, egungo umeei hainbat arazoirengatik frustrazio maila oso baxua dutela pentsatzen dut eta horrexek emozioak kudeatzeko gaitasun eza erakusten du". Era berean, klasean egoera emozional positiboa sortzea ikasleak gustura egoteko beharrezkoa dela baieztatu dute irakasle guztiek (7 irakasleek). Izan ere, guztiek adierazi dute egoera emozionala pertsona baten zutabea dela eta horregatik, egoera emozionalak ikasleen lan egiteko modua eta ikaskuntza prozesua baldintzatzen duela.

Aurrekoaren harira, aipatzekoa da ia irakasle guztiak (6 irakasleek) ados egon direla emozioak kudeatzeko eta garatzeko orduan neska eta mutilen artean desberdintasunak daudela galdetu zaienean. Sei irakasleek neskek haien emozioak azaleratzeko erraztasun handiagoak dituztela adierazi dute. Izan ere, mutilek haien emozioak modu bortitz batean azaleratzen dituztela behatu dute irakasleek. Haien aburuz, honen zergatia gaur egun oraindik mutilek emozio batzuk adierazi ditzaten txarto ikusita dagoelako izan daiteke (adibidez, mutilek ezin dute negar egin). Era berean, irakasle batek neska eta mutilen arteko desberdintasun hori ikusten ez duela adierazi badu ere, bere erantzunean hauxe azaldu du: "ez dut nabarmentzen desberdintasun handirik neska eta mutilen artean, baina badirudi mutilek "ezin dituztela" haien emozioak erakutsi haien artean" (emakume Aholkulariak eta PT-ak).

Aldi berean, eskolak umeen garapenean paper garrantzitsua duela galdetzean irakasle guztiek (7 irakasleek) baieztatu erantzuna aukeratu dute. Guztien ustez, umeei denbora ugari igarotzen dute eskolan eta momentu oro beste pertsonekin harremanetan dabilta, horregatik, eskolak emozioak kudeatzeko baliabideak bermatu behar dizkie. Azkenik, familiek umeen garapen emozionalean eragiten dutela eta lanketa egiten dutela galdetzean, irakasle gehienek (5 irakasleek) bai eta ez aukerak hautatu dituzte. Izan ere, guztiek (7 irakasleek) familiek umeen garapen emozionalean eragiten dutela pentsatzen dute, familiak umeen eredu direlako. Baina gehiengoak (bost pertsonak) etxeetan orokorrean emozioak lantzen ez dituztela pentsatzen du, hau umeen jokatzeko moduan nabarmentzen delako.

Bukatzeko, aipatu beharra dago eskolan Adimen Emozionala lantzeko esku-hartze programak dauden galdetzean hiru irakasleek baietz erantzun dutela, beste hiruk ezetz eta batek, ez dakit aukera hautatu duela. Baietz erantzun duten irakasleen artean, guztiek Adimen Emozionala eskolan oso gutxitan lantzen dela adierazi dute, eta sarritan, tutoretza orduetan lantzen dela arazoak konpontzeko soilik.

ONDORIOAK

Lanean aipatutako lehenengo helburuari dagokionez, hau da, Adimen Emozionala Lehen Hezkuntzan lantzearen beharra aztertzea, aipatu beharra dago Adimen Emozionala Lehen Hezkuntzan lantzea beharrezkoa dela ikusi dela emaitzak aztertu ostean. Izan ere, adimena eta emozioak bateragarriak dira orekan daudenean (Goleman, 1996). Burua emozionalki ondo egotea lortzen ez bada, desoreka bat sortzen da pertsonengan, bakoitzarengan ezinegon handia sortuz, eta honek, bizitzako arlo guztietan eragiten du. Adibidez, inkestaren bitartez egoera emozional negatibo batek edo arazoek ikasleen lan egiteko moduan eragiten dutela ikusi da, ikasle gehienek, arazoak dituztenean arreta galtzen dutela, kontzentratzen ez direla edo gaizki sentiarazten dien horretan pentsatzen ari direla adierazi dutelako. Gainera, irakasleen gehiengoarentzat, pertsona baten emozioak haien arrakastarekin guztiz lotuta daude. Haien aburuz, pertsona baten arrakasta barrutik ondo sentitzearekin guztiz lotuta dago, horregatik, ikasleak txarto sentitzen badira ezin dute modu eraginkorrean lan egin.

Beraz, adimen emozionalak prozesu afektiboak eta kognitiboak bateratzen dituela esan daiteke (Mayer et al., 2000). Honek, egunerokotasunean ematen diren arazoak konpontzeko aukera berri bat bermatzen du, gaitasun kognitiboez gain, egoera afektiboek sortzen duten informazioa erabili daitekeelako arazo horien erantzuna aurkitzeko (Mayer et al., 2000). Honek ikas-irakaskuntza prozesua aberasgarriagoa eta eraginkorragoa bihurtu dezake, umeengan arreta handiagoa jartzen delako eta ikasleak haien osotasunean garatzea bermatzen duelako. Horregatik, oso garrantzitsua da Lehen Hezkuntzan Adimen Emozionala lantzea, txikitatik gure emozioak ulertzeko, erregulatzeko eta identifikatzeko gai bagara, gure eguneroko bizitzan izango ditugun zailtasun eta arazoak erraztasun handiagoarekin aurrera eramateko gai izango garelako, eta honek, umeen arlo akademikoan eragin positiboa izango duelako.

Bigarren helburuari dagokionez, hau da, Hezkuntza Sistemak eta Curriculumak dituzten gabeziak ikertzea, aipatu beharra dago irakasle guztiak bat datozela Lehen Hezkuntzan Adimen Emozionala modu desegokian lantzen dela adieraztean. Haien esanetan, Adimen Emozionala lantzea oso onuragarria izan daitekeen arren, oraindik arlo akademikoan nota onak ateratzeari bermatzen zaio garrantzi handiena eta honek, Adimen Emozionala bigarren plano batean geratzea eragiten du. Hau da, gehienetan Adimen Emozionalaren lanketa arazoei aurre egiteko erabiltzen da edo tutoretza klaseetara mugatzen da, ez dago ikas-irakaskuntza prozesuaren egunerokotasunean murgilduta. Horren ondorioz, emaitzak begiratuta ikasle askok haien emozioak kontrolatzeko arazoak izaten dituztela ikusi daiteke, eta horrek, ikasle bakoitzaren zein klase osoaren egoera emozionalean modu negatiboan eragin dezake, arazo asko ekarri ditzakeelako.

Era berean, aipatzekoa da adimen emozionalak oraindik ez duela leku zehatz bat curriculumaren barnean, hau da, hainbat kompetentzien bitartez zeharkako modu batean lantzen den arren, oraindik ez du leku zehatzik gaur egun indarrean dagoen Heziberri (2015) Curriculumaren barnean (Garcia, 2017). Irakasle gehienek aburuz, Curriculumak ez du Hezkuntza Emozionala modu egokian lantzeko aukera bermatzen. Izan ere, haien esanetan Curriculumean teoriarik Adimen Emozionalarekin erlazioa duten arloak agertzen badira ere, gehienetan praktikan jartzen ez direla uste dute, arlo horiek zehaztu gabe daudelako. Beraz, aurrekoa kontuan hartuta Hezkuntza Sistemak eta Curriculumak oraindik gabezia ugari dituztela ondorioztatu daiteke.

Hirugarren helburuaren kasuan, hau da, eskolak eta irakasleek umeen garapen emozionalean duten paper garrantzitsua frogatzea, aipatzekoa da eskola beste testuinguru batzuekin batera oso esparru garrantzitsua dela umeen garapen emozionala eta haien nortasuna eraikitzeko (Rich-Harris, 2003). Inkestan parte hartu duten irakasle guztien ustez, umeek denbora ugari igarotzen dute eskolan eta momentu oro beste pertsonekin harremanetan dabilta, horregatik, eskolak emozioak kudeatzeko baliabideak bermatu behar dizkie, bestela, ikasleek ez dute Adimen Emozionala lantzeko estrategia nahikorik izango eta arazo ugari izango dituzte. Horretaz gain, irakasleen gehiengoak Adimen Emozionala lantzeko formakuntza eskasa duela uste du eta askotan ez dute haien burua prestatuta ikusten arlo honi aurre egiteko. Gabezia honek, arazo ugari sortu ditzake irakaslearen papera oso garrantzitsua delako Adimen Emozionala lantzerako orduan. Izan ere, irakasleak ikasleen eredu izan behar du, eta horretarako, bere emozioei aurre egiteko, enpatikoa izateko eta arazoak modu lasaian konpontzeko eta haien inguruan hausnartzeko gai izan behar du (Flores, 2010). Beraz, hau kontuan hartuta eskolak eta irakasleek umeen garapen emozionalean paper garrantzitsu bat jorratzen dutela ikusi daiteke.

Aurreko guztia aintzat hartuta, laugarren helburuari dagokionez, hau da, Hezkuntza Integralaren lanketa ematen den egiaztatzea, Lehen Hezkuntzan oraindik hezkuntza integral bat bermatzen ez dela ondorioztatu daiteke, baita bosgarren helburuari dagokionez, umeek dituzten gabezia emozionalak aztertzea, ikasleek oraindik gabezia ugari dituztela ikusi da ikerketa burutu ostean. Ikasleen gehiengoak haien emozioak kontrolatzeko arazoak izaten ditu, gaizki sentitzen direnean ez dakitelako nola lan egin ez direlako gai haien emozioak kudeatzeko eta arazoak konpontzeko. Gainera, ikasle asko haien ikaskideen lekuan jartzeko gai direla pentsatzen duten arren, beste askok besteekiko enpatia izateko gai ez direla uste dute.

Era berean, ikasle askok haien emozioen inguruan hitz egiteko arazoak dituztela behatu da, lotsa edo beldurra ematen dielako eta gehienek, haien emozioak lantzea eta ezagutzea garrantzitsua dela pentsatzen duten arren, ez daukate argi zergatik den garrantzitsua. Horretaz

gain, aipatzekoa da irakasle guztiek ikasleek haien emozioak hautemateko, ulertzeko eta erregulatzeko arazoak dituztela pentsatzen dutela. Haien ustez, ikasleek estrategia gutxi ezagutzen dituzte haien emozioak kontrolatzeko. Izan ere, eskoletan Curriculumaren arlo akademikoan emaitza onenak ateratzeari bermatzen zaio garrantzi handiena gaur egun eta horrek, ez du ikasleen garapen integral eta positibo bat bermatzen.

Azkenik, aipatu beharra dago irakasleen artean ez dela bereizketarik egin lanean zehar haien erantzunak nahiko antzekoak izan direlako, baina ikasleen kasuan ikasleak generoagatik eta adinagatik bereizteko arrazoia haien artean dauden desberdintasunak ikustea izan da. Kasu honetan, genero aldetik ikasleen artean ez dira desberdintasun handiak jaso, baina adinaren aldetik berriz bai. Izan ere, seigarren mailako ikasleak orokorrean heldutasun handiagoa erakutsi dute haien buruarengan konfiantza handiagoa dutela baieztatu dutelako. Baina baieztapen hau hipotesi bat bakarrik da, beste ikerketa batzuekin frogatu beharko zena.

MUGAK ETA HOBETZEKO PROPOSAMENAK

Arlo pertsonalari dagokionez, lana burutzeko hasieran gogo handiak nituen eta gai oso interesgarria iruditzen zitzaidanez, oso erraza egin zitzaidan lanean jartzea. Hasieran, informazio ugari bilatu nuen eta eduki interesgarri asko aurkitu nituen. Horrek, bere alde ona izan zuen informazio interesgarri asko aurkitzeak lana aberasgarriagoa egiten lagundu zidalako, baina gehiegizko informazioak arlo desberdin ugari irekitzea eragin zidan. Horren ondorioz, asko kostatu zitzaidan nire lanaren bitartez lortu nahi nituen helburuak zehaztea. Azkenean, lana bideratzea lortu nuen, baina egia da hurrengo lanei begira gai zehatzago bat lantzea gustatuko litzaidakeela, ondorio zehatzagoak ateratzeko asmoz.

Hala ere, aitortu beharra dut atal praktikoa egitea zailagoa egin zitzaidala. Izan ere,atal hau hasi nuenean arazo pertsonalak izaten hasi nintzen, lan erritmoa galdu nuen eta asko kostatu zitzaidan berriro martxan jartzea, ez nuelako nire burua lanean hasieran bezala zentratzea lortzen. Azkenean, lana burutzea lortu nuen, baina ez nago guztiz gustura nire denbora kudeatzeko moduarekin.

Arlo profesionalari dagokionez, Adimen Emozionala eskolan modu zehatzagoan lantzeko beharra dagoela pentsatzen dut, izan ere, eskola familiekin batera oso esparru garrantzitsua da umeen garapen emozionala eta haien nortasuna eraikitzeko (Rich-Harris, 2003). Horregatik, hau lortzeko irakasleei arlo honetan formakuntza gehiago ematea beharrezkoa da, irakasleek umei garapen integralerako beharrezkoak diren trebetasun sozialak lantzen lagunduko dieten estrategiak ematea bermatzeko (Huegun eta Jáuregui, 2005). Horretaz gain, Adimen Emozionalari Curriculumaren barnean leku zehatz bat ematea beharrezkoa da, Hezkuntza Emozionala ikas-irakaskuntza prozesuaren egunerokotasunaren parte bihurtzea

lortzeko eta eskolek, Hezkuntza Emozionalaren inguruan esku-hartze programa aberasgarriak garatu ditzaten bermatzeko, umeen garapen integral bat lortzeko helburuarekin.

Azkenik, ikerketa lerro honekin jarraituko banu, esku-hartze programa desberdinak aztertuko nituzke. Horretarako, Berritzegune eta eskoletan formakuntza eskaintzen duten profesional ezberdinekin harremanetan jarriko nintzateke, eskoletan burutu daitezkeen esku-hartze programa aberasgarriak proposatzeko asmoz, eta irakasleei galdetegiak pasatu ostean haiekin burutzeko formakuntza berezi bat garatuko nuke, ondoren galdetegia berriro pasatzeko eta erantzunetan lortutako desberdintasunak aztertzeko.

ERREFERENTZIAK

- Aguilar, A. (2019). *La importancia de la inteligencia emocional*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional/>
- Aierdi, A., Ezeiza, B., eta Goikoetxea, K. (2010). Adimenemozionala: Bestehizkuntzabat. *HikHasi*, 147, 12-15.
- Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155-162.
- Bisquerra, R. (2000). Evaluación de programas de Educación Emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 8(2), 587-600.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación*, 21(1), 7-43.
- Brody, L. eta Hall, J. (2000). *Gender, emotion and expression*. Guilford Press.
- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Sociedad de Ediciones Mundiales.
- Ekman, P. (1972). *Darwin and facial expression*. Academic Press.
- Ezkurdia, M. (2017). Adimen Emozionala. *Slideshare*. <https://es.slideshare.net/mezkurdia/1adimen-emozionalal-77049953>
- Fernández, P. eta Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Flores, E. (2010). La Inteligencia Emocional en la Educación Primaria. *Autodidacta*. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/ieima_ciel05.pdf4
- García, A. (2017). La Educación Emocional en la escuela: Propuesta de proyectos para la etapa de Educación Primaria. *OposicionesBlog*. <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/la-educacion-emocional-en-la-escuela/?cn-reloaded=1>
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós. http://ict.edu.ar/renovacion/wp-content/uploads/2012/02/Gardner_inteligencias.pdf
- Gartzia, L. (2010). *From "Think Male" to "Think Androgynous"*. Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. eta Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología*, 28(2), 567-575.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos.

- Gottman, J., Fainsilber, L. eta Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*.
- Huegun, P eta Jáuregui, P. (2005). *Sentitu*. Utriusque vasconiae.
- Idigoras, V. eta Trefois, A. (2020). Emociones básicas: qué y cuáles son las emociones primarias y secundarias. *El Perruco*. <https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Lazarus, R. (2007). *The history of stress*. Preager.
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (Heziberri) (Decreto 236/2015, 22 de diciembre). Boletín Oficial de La Comunidad Autónoma del País Vasco, nº 9, 2015, 22 diciembre.
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). Boletín Oficial del Estado, nº 295, 2013, 10 diciembre.
- López, S. (2016). *Relación emocional y género: un estudio exploratorio con estudiantado de grados feminizados*. Universitat Jaume. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161877/TFG_Lopez%20Uso%20Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=yFac
- Martin, A. (2014). Características generales del alumnado en Educación Primaria: objetivos generales de la etapa y competencias clave. *Slideshare*. <https://es.slideshare.net/marcoscarrillo3/caractersticas-generales-del-alumnado-de-primaria>
- Mayer, J. eta Cobb, C. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12(2), 163-183.
- Mayer, J. eta Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P. eta Caruso, D. (2000). *Models of emotional intelligence*. Cambridge.
- Mollón, O. (2015). *Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+emocionales”*. Universitat Jaume. <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC2-educ-emocional.pdf>
- Munizaga, C. (2014). *Las dimensiones de la emoción*. Prezi. <https://prezi.com/isno9w8jtuys/las-dimensiones-de-la-emocion/>
- Munoz, A. (2020). *La inteligencia emocional y su gran importancia hoy día. Quien lo sabe*. <https://quienlosabe.com/la-inteligencia-emocional-y-su-importancia-hoy-en-dia/>
- Ozáez, T. (2015). Inteligencia Emocional en Educación Primaria. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 1(3), 51-60.
- Plutchik, R. (1980): *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper and Row.

- Programa “Sentir y Pensar” (2005). *Programa de Inteligencia Emocional para niños*. SM.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*. Destino.
- Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. John Wiley & Sons.
- Rich-Harris, J. (2003). *El mito de la educación*. Debolsillo.
- Salovey, P. eta Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sanz, A. (2002). *¿Quiere alguien explicarme que es la inteligencia emocional?* Hobby Club.
- Sarrionandia, A. eta Garaigordobil, M. (2016). *Nerabeengaitasunsozial eta emozionalak garatzeko programak: berrikusketa*. Euskal Herriko Unibertsitatea. <https://ojs.ehu.eus/index.php/Tantak/article/view/17483/15451>
- Valles, A. (1999). *Método EOS: programa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional*. EOS.

ERANSKINAK

I.ERANSKINA: IRAKASLEENTZAKO GALDETEGIA

ADIMEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

1. Aukeratu zure burua deskribatzen duen aukera:

- Emakumea
- Gizona
- Beste bat

2. Zenbat urte daramatzazu irakasle moduan Lehen Hezkuntzan lanean?

3. Zein ikasketa burutu dituzu?

4. Emozio unibertsalak edo oinarrizkoak ezagutzen dituzu?

- Bai
- Ez

Baiezko erantzuna eman baduzu, zeintzuk dira?

5. Adimen anitzak ezagutzen dituzu?

- Bai
- Ez

Baiezko erantzuna eman baduzu, zeintzuk dira?

6. Adimen Emozionala zer den badakizu?

- Bai
- Ez

Zer da?

7. Uste duzu garrantzitsua dela Adimen Emozionala Lehen Hezkuntzan lantzea?

- Bai
- Ez

Zergatik?

8. Lehen Hezkuntzan Adimen Emozionala behar bezala lantzen dela esango zenuke?

- Bai
- Ez

Zergatik?

9. Indarrean dagoen Heziberri Curriculumean Hezkuntza Emozionala modu egokian lantzea bermatzen dela esango zenuke?

- Bai
- Ez

Zergatik?

10. Irakasle moduan Adimen Emozionala lantzeko prestatuta zaudela esango zenuke? Beharrezko formakuntza izan duzu?

- Bai
- Ez

Zergatik?(Azaldu izandako formakuntza).

11. Pertsona baten arrakasta haien emozioekin lotuta dagoela esango zenuke?

- Bai

- Ez

Zergatik?

12. Ikasleek haien emozioak hautemateko, ulertzeko eta erregulatzeko arazoak izaten dituzte?

- Bai
- Ez

Zergatik?

13. Uste duzu klasean egoera emozional positiboa sortzea beharrezkoa dela ikasleak gustura lan egin dezaten bermatzeko?

- Bai
- Ez

Zergatik?

14. Neska eta mutilen artean desberdintasunak ikusten dituzu emozioak kudeatzeko eta garatzeko orduan?

- Bai
- Ez

Zergatik?

15. Eskolak umeen garapenen emozionalean paper garrantzitsua jorratzen duela esango zenuke?

- Bai
- Ez

Zergatik?

16. Familiek umeen garapen emozionalean eragiten dutela eta lanketa egiten dutela esango zenuke?

- **Bai**
- **Ez**

Zergatik?

17. Esku-hartze programak burutzen dira eskolan Adimen Emozionala lantzeko?

- Bai
- Ez

Zeintzuk?

II. ERANSKINA: IKASLEENTZAKO GALDETEGIA

ADIMEN EMOZIONALA LEHEN HEZKUNTZAN

Markatu zure burua deskribatzen duen aukera:

- Neska
- Mutila
- Beste bat

Zein mailatan ikasten duzu?

- 5. Maila
- 6. Maila

1. Zure emozioak ulertzen dituzu? Momentu bakoitzean nola sentitzen zaren badakizu?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Zelako emozioak sentitzen dituzu?

2. Zure emozioak kontrolatzeko arazoak izaten dituzu? Askotan haserretzen zara edo blokeatzen zara?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Baiezko erantzuna eman baduzu, noiz adibidez?

3. Gaizki sentitzen zarenean lan egitea gehiago kostatzen zaizu?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Zergatik?

4. Zure ikaskideen lekuan jartzeko gai zarela uste duzu? Besteak txarto edo ondo sentitzen direnean horrela zergatik sentitzen diren ulertzeko gai zara?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Azaldu dezakezu gertatutako adibideren bat?

5. Zure buruarengan konfiantza daukazu?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Azaldu dezakezu erantzuna? Edo noiz edo zertan duzun zure buruarengan konfiantza?

6. Beste ikasleekin arazoak izaten dituzu askotan? Bai erantzuten baduzu azaldu nola konpontzen dituzun orokorrean arazo horiek.

- Bai
- Ez
- Batzuetan

7. Gustura sentitzen zara klasean?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Zergatik?

8. Klasean emozioak eta nola sentitzen zareten lantzen dituzue?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Erantzuna baiezkoa bada, noiz eta nola lantzen dituzue?

9. Zure emozioen inguruan hitz egitea kostatzen zaizu?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Zergatik?

10. Gure emozioak ezagutzea eta hauek lantzea garrantzitsua dela uste duzu?

- Bai
- Ez
- Batzuetan

Zergatik? Zertarako?