



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

EMOZIOEN LANKETA ETA KUDEAKETA

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Vázquez Rodríguez, Jone

ZUZENDARIA: Duque Ingunza, Ainara

2022

LABURPENA

Lan honen bitartez emozioen inguruko atal teoriko eta praktikoa biltzen da. Hezkuntza emozionala jasotzea oso komenigarria da, gure ongizatearen atal handi bat emozioen araberakoa baita. Lan honekin ikasleek konpetentzia emozionalak lor ditzaten bilatzen da, emozioen garrantzia, hauen kontzientzia eta kudeaketa landuz. Horretarako, jarduera ezberdinak planteatzen dira eta batzuk praktikan jarri ere. Saio guztiak aurrera eramanez diren arren, inplementatu dituzdan ikasleengandik oso harrera ona izan dute eta atera diren emaitzak ere oso onak izan dira. Horien artean, emozioen inguruan hitz egiteko ausardia lortu, haien eta inguruko emozioak identifikatzen ikasi eta emozio baten edo beste baten aurrean jokatzeko estrategiak bereganatu dituzte.

Hitz gakoak: Emozioak, Adimen emozionala, Hezkuntza emozionala, Lehen Hezkuntza, Sekuentzia didaktikoa.

RESUMEN

Este trabajo recoge un apartado teórico y práctico sobre las emociones. Es muy conveniente recibir educación emocional ya que gran parte de nuestro bienestar depende de las emociones. Con este trabajo se busca que el alumnado alcance competencias emocionales, trabajando la importancia de las emociones, su conciencia y su gestión. Para ello se plantean diferentes actividades y algunas se ponen en práctica. A pesar de que no se han llevado a cabo todas las sesiones, las que he implementado han tenido una gran acogida por parte de los alumnos y los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios. Entre ellos, han adquirido valor para hablar de las emociones, han aprendido a identificar sus emociones y las de los demás y han adquirido estrategias para actuar frente a una u otra emoción.

Palabras clave: Emociones, Inteligencia emocional, Educación emocional, Educación Primaria, Secuencia didáctica.

ABSTRACT

This work includes a theoretical and practical section on emotions. It is very convenient to receive emotional education as a large part of our well-being depends on emotions. The aim of this work is for students to achieve emotional competences, working on the importance of emotions, their awareness and their management. To this end, different activities are proposed and some of them are put into practice. Although not all the sessions have been carried out, the ones I have implemented have been very well received by the pupils and the results obtained have been very satisfactory. Among

them, they have acquired the courage to talk about emotions, they have learned to identify their emotions and those of others and they have acquired strategies to act in the face of one emotion or another.

Key words: Emotions, Emotional intelligence, Emotional education, Primary Education, Didactic sequence.

AURKIBIDEA

1. SARRERA	5
2. MARKO TEORIKOA	6
2.1 Emozioak	6
2.2. Hezkuntza emozionala	7
2.3. Adimen emozionala.....	9
2.4. Konpetentzia emozionalak	11
2.5. Emozioak ikasgelan nola landu	15
2.6. Lehen Hezkuntzako hirugarren mailako ikasleen ezaugarri psikologikoak.....	16
3. LANAREN HELBURU NAGUSIAK.....	17
4. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA “Emozioen mundua esploratzen”	17
4.1. Irakasgaia.....	17
4.2. Gaia	17
4.3. Maila	17
4.4. Saio kopurua	17
4.5. Proposamenaren justifikazioa.....	18
4.6. Arazo egoera.....	18
4.7. Zeregina.....	18
4.8. Oinarrizko gaitasunak (Heziberri, 2020).....	18
4.9. Etapako helburuak (Heziberri, 2020)	19
4.10. Edukiak (Heziberri, 2020)	20
4.11. Metodologia.....	21
4.12. Saioak	21
4.13. Ebaluazioa	27
4.13.1. Irakaslearen ebaluazioa	27
4.13.2. Ikaslearen ebaluazioa (Heziberri, 2020).....	28
5. METODOLOGIA	29
5.1. Parte hartzaileak	29

5.2. Instrumentua	29
5.3. Prozedura.....	29
6. EMAITZAK.....	30
7. ONDORIOAK.....	33
7.1. Esku-hartzearen ondorioak.....	33
7.2. Gaiaren ondorio orokorrak.....	35
8. ERREFERENTZIAK.....	37
9. ERANSKINAK.....	40
9.1. Esku-hartzea praktikan jartzean ateratako argazkiak.....	40
9.2. Materiala	42

1. SARRERA

Bizitza on bat izatera eramaten gaituzten gaitasun gehienak emozionalak dira. Haurren mundu emozionala konplexua dela esan genezake. Hori dela eta, haurrari sentitzen duena eta nola eragiten dion identifikatzen lagunduko dioten tresnak eskaini behar dizkiogu (de Andrés Vilorio, 2005).

Hezkuntza emozionala jasotzea gure eguneroko bizitzan erabakigarria izan daiteke, sentitzen duguna zer den jakin ezker nola jokatu dezakegun jakin dezakegulako, gure ongizatea bermatuz. Bizipenek gure izaera baldintzatzen dute eta horietako bakoitzak emozio batekin edo besterekin lotzen ditugu. Emozio positiboak zeintzuk diren identifikatu eta gure egunerokoan emozio hau sentiarazten diguten egoerak bilatu behar dira. Hala ere, horrek ez du esan nahi beste emozio mota batzuk sentitzeak kalterik egingo digunik, beti ere hauei nola aurre egin diezaiekegun jakinez gero. Azken finean ez da emoziorik erreprimitu behar, denek zerbait irakasten digute.

Emozioak gure bizitzaren parte dira eta hauekin elkarbizitzen jakin beharra dugu. Praktikak burutu ditudan eskolan emozioei behar adina garrantzia ematen ez zaiela konturatu naiz eta ikasleen arazo asko hortik datozela ikusita, emozioak lantzeko sekuentzia didaktiko bat diseinatzea beharreakoa ikusi dut. Hezkuntza emozionalaren praktika hainbat jarduera biltzen dituzten eta introspektzioa eta autoanalisia errazten duten metodologia bizipenen eta parte-hartzaileen bidez egin behar da nagusiki (Pérez eta Filella, 2019) eta diseinua egiterako orduan ideia hori izan dut buruan. Lan honekin nik ere pertsonalki asko ikasi dut eta nire ikaskuntza prozesuan garrantzitsua izan dela esan daiteke.

Lan honen helburua, etorkizuneko gizartea emozionalki prestatua egotea da. Horretarako, hurrengo orrialdeetan zehar emozioen inguruan jakin beharreko teoria aurkitzeaz gain, Lehen Hezkuntzako 3. mailako ikasleentzako 8 saioz osatutako proposamen didaktiko bat aurkezten da. Gainera, jarduera guztiak aurrera eramanez ezin diren arren, 4 saio praktikan jartzeko aukera izan dut eta horrek analisi sakon bat egiteko eta emaitza eta ondorio anitzak ateratzeko aukera eman dit, saioen baliagarritasuna zein den adieraziz.

Hasieran ezarritako helburuak bete ditudala esango nuke eta oso pozik nago lortu dudan guztiarekin. Eskerrak eman nahi dizkiot saio batzuk aurrera eramaten utzi didaten irakasle eta ikasleei, azkenengo hauen jarrera aktiboa oso lagungarria izan baita.

2. MARKO TEORIKOA

Gaur egun bizitza on bat izatera eramaten gaituzten gaitasun gehienak emozionalak dira eta ez intelektualak askok pentsatu dezaketen moduan (de Andrés Viloría, 2005). Hezitzaile askok salatu dute ikaskuntza irakasgai akademiko arruntetan soilik zentratzeak ez duela behar adina laguntzen etorkizuneko belaunaldien garapen integralari dagokionez. Hori dela eta, azken urteetan, hezkuntza emozionala berrikuntza psikopedagogiko gisa sustatzeak, zabaltzeak eta garatzeak duen garrantziaren aldeko mugimendua sortu da. Modu horretan, orain arte behar bezala erantzuten ez ziren gizarte- eta hezkuntza-premia batzuei erantzun egoki bat eman nahi da (Pérez eta Filella 2019).

Haurren mundu emozionala konplexua dela esan genezake. Haurrari sentitzen duena eta nola eragiten dion identifikatzen lagunduko dioten tresnak eskaini behar dizkiogu. Ez da gauza bera triste egotea edo haserre egotea, ezta lotsa, antipatia edo beldurra sentitzea, emozio desberdinak dira (de Andrés Viloría, 2005).

2.1 Emozioak

Emozio bat organismoaren egoera konplexu bat da, ekintzarako joera ematen duen kitzikapen bat ezaugarri duena (Bisquerra, 2000). Emozioak kanpoko edo barneko gertaera bati erantzuteko sortzen dira eta egoera berdin batek emozio desberdinak sor ditzake pertsona bakoitzean (Bisquerra, 2009).

Emozioak ez dira prozesu estatikoak, baizik eta inguruneko eskaeren arabera aldatzen dira, esperientzia pertsonalaren eta sozialaren eraginez (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín eta Domínguez, 2011)

Gizakiak hazkunde emozionala izaten du jaiotzen den unetik beretik. Bizitzako lehen hilabeteetako egoera emozionala, mugatua eta bizia izateaz gain, bizirauteko oinarrizko beharrak betetzearekin eta besteekin komunikatzeko desioarekin lotzen da (Mestre eta Guil, 2012).

Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) autoreek emozio mota desberdinak daudela aitortzen dute. Honelakoa da haien sailkapena: oinarrizkoak, bigarren mailakoak, positiboak, negatiboak eta neutroak.

- **Oinarrizkoak**

Oinarrizkoak gure jaiotegunetik bertatik aurkezten direnak dira eta sei nabarmentzen dira: higuina, sorpresa, zoriona, tristura, haserre eta beldurra (Goleman, 2015).

- **Bigarren mailakoak**

Bigarren mailakoei dagokienez, ez dituzte pertsona guztiek berdinak partekatzen, ikasiak baitira eta gutxienez oinarrizko bi emozio elkartzen baitituzte (Goleman, 2015).

Emozio mota hauek gizarte-eraikuntza dira, subjektua bizi den gizartearen berezko arauak edo balioak eskuratzearekin zerikusia dutenak; adibidez, jeloskor egotea. (En Badenes, Serrano eta Estevan, 2000).

- **Positiboak**

Emozio positiboak plazeraren edo ongizatearen eragile nagusiak dira (Diener, Larsen eta Lucas, 2003). Fredrickson-ek (1998) lau emozio positibo proposatzen ditu: poza, interesa, maitasuna eta gogobetetasuna. Emozio positiboak sentitzea giza izaeraren berriarazko jarduera da, pertsonen bizi kalitatean laguntzen baitu.

- **Negatiboak**

Psikologian gehien ikasi diren emozioak emozio negatiboak dira eta igarri daiteken moduan esperientzia desatseginekin erlazio zuzena dutenak dira. Garrantzitsuenak antsietatea, haserrea eta tristura dira, hain zuzen ere, hiru emozio hauek oinarrizkoak baitira egoera garrantzitsuei aurre egiteko momentuan (Vindel, 2010).

- **Neutroak**

Erreakziorik sortzen ez dutenak dira, ez atseginak ez desatseginak, hau da, ezin dira positibotzat edo negatibotzat hartu, eta etorkizuneko egoera emozionalen agerpena erraztea helburu dute; adibidez, sorpresa (Fernández Abascal, Martín eta Domínguez, 2001).

2.2. Hezkuntza emozionala

Hezkuntza emozionala gaur egungo gizartean dauden behar batzuei (antsietatea, depresioa, indarkeria ...) erantzuteko hezkuntza-erantzun gisa sortzen da (Álvarez et al., 2000). Bere helburu nagusia gaitasun emozionalak eta ongizatea garatzea da (Bisquerra eta Pérez-Escoda, 2007). Norberaren eta besteen emozioak eta sentimenduak aurkitzeko behararen aurrean sentsibilizaziorako jarrera positiboak sortu behar dira, bai eta pertsonen arteko harremanak hobetzeko komenigarritasun sozial eta pertsonala ere (Vallés, 2000).

Hezkuntza emozionaltzat hartzen dugu hezkuntza-prozesu jarraitu eta iraunkorra, norberaren eta besteen emozioei buruzko ezagutza garatu nahi duena, gizabanakoa

prebentzioaren eta giza garapenaren printzipioak kontuan hartzen dituzten portaerak hartzen dituen (Bisquerra, 2000).

Hezkuntza emozionalaren ikuspegitik, ez da nahikoa noizean behin jarduera batzuk egitea. Lan intentzional, sistematiko eta eraginkorra egotea behar da, eta, horretarako, beharrezkoa da jarduera multzo antolatu, koherente eta integratu bat izatea, zeintzuk helburu komun batekin artikulatuak dauden (Pérez eta Filella, 2019).

Hezkuntzak bizitzarako prestatzen gaitu eta garapen emozionalari arreta jarri behar dio, garapen kognitiboaren ezinbesteko osagarri gisa. Hezkuntza emozionalak gizabanakoaren nortasun integrala garatzea proposatzen du (de Andrés Vilorio, 2005).

Lehen, hezkuntza-jardueran, etxean nahiz eskolan, emozioak kontuan hartzen zirenean, erreprimitzeko izaten zen batez ere, bere burua menderatzearen garrantzia gogoratzeko. Baina une honetan emozioen garrantzia kontuan hartuta ez da onargarria analfabetizazio emozionala egotea (Segura eta Arcas, 2007).

Hezkuntza emozionala justifikatzeko erabil daitezkeen argudioen artean, Alvarezek (2001) honako hauek azpimarratzen ditu:

- *Bizi-egoerak*: Gure bizitzako bizipen pertsonaletan emozioak etengabe sentitzen ditugu, emozioak sortzen dizkiguten estimuluak jasotzen ari gara denbora osoan hain zuzen ere.
- *Hezkuntza-egoerak*:
 - Hezkuntzaren helburua ikasleen nortasun integrala erabat garatzea da. Garapen horretan, gutxienez bi alderdi nagusi bereiz daitezke: garapen kognitiboa eta garapen emozionala.
 - Gure burua ezagutzea gizakiaren helburuetako bat izan da beti eta hezkuntzan presente egon behar du. Autoezagutza horren barruan, alderdi garrantzitsuenetako bat dimentsio emozionala da.
 - Hezkuntzaren ezaugarria pertsonen arteko harremana da. Pertsonen arteko harreman guztiak fenomeno emozionalez beteta daude.
- *Gizarte-egoerak*: Gizarte-harremanak gatazka-iturri izan daitezke, bai lanbidean, familian, komunitatean edo aisialdian, bai pertsona baten bizitza garatzen den edozein testuingurutan. Gatazka horiek sentimenduei eragiten diete.
- *Argudio psikopedagogikoak*: Eskola-porrotaren indize altuak ikusten dira, ikasteko zailtasunak... Gertaera horiek egoera emozional negatiboak eragiten dituzte.

Irakasleek hartzen duten jarrera oso garrantzitsua da eta horregatik Hezkuntza emozionalak izan behar duen rolari buruzko hausnarketa egitea erabakigarria da. Gaur egun, ez da zalantzan jartzen haurrak irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan izan behar duen jarrera aktiboa, irakaslea prozesu horren bideratzailea izanik. Baina hori lortzeko betiko irakaslearen figura aldatu behar da, zeinek prozesua modu eraginkorrean landuko duen. Irakasle berri horrek ikasleei eredu emozionalak eta balio desberdinak transmititzeko gai izan behar da (de Andrés Vilorio, 2005).

Hezitzaileen paperarekin jarraituz, irakasleek garatu beharreko 4 funtzio desberdinu daitezke (Verónica, 2004):

- Ikasleen beharrak, motibazioak, interesak eta helburuak hautematea.
- Helburu pertsonalak ezartzen laguntzea.
- Erabakiak hartzeko prozesuak eta norberaren erantzukizuna erraztea.
- Giro emozional positiboa ezartzea.

Atal honi amaiera bat emateko, aipatzekoa da beste hainbat autorek hezkuntza emozionaletik haratago doazela eta hezkuntza sozio-emozionalari egiten diotela erreferentzia. Garapen sozio-emozionalarekin zerikusia duten alderdien sustapenez arduratzen den hezkuntza da, zeinek haurrak zein nerabeak pertsona arduratsu, jator eta zintzo bihurtzea helburu duena (Reizabal eta Acha, 2012). Gure bizitzan ia momentu oro beste pertsonekin sozializatzen gaude eta horretarako besteekin batera elkarbizitzeko gaitasuna edukitzea ezinbestekoa da. Heziberri (2020) dekretuan aurkitu daitekeen moduan honi hezkuntza arloan bere lekua ematen zaio ere. Dekretuan dokumentuan elkarbizitzarako kompetentzia aipatzen da, zeinek ondorengo definizioa jasotzen duen: *“Norberaren eta besteren nahiak asebate daitezzen uztertzea komunikazioetan; hau da, norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu asertiboan adieraztea eta, aldi berean, besteren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adi entzutea eta kontuan hartzea.”*

Hezkuntza emozionala/sozio-emozionala adimen emozionala lantzen eta luzatzen saiatzen da eta hau lortzeko hainbat kompetentzia emozional lortzea ezinbestekoa da. Hori dela eta hurrengo puntuetan adimen emozionala eta kompetentzia emozionalak definitu eta ezberdindu dira.

2.3. Adimen emozionala

Aspalditik dakigu emozioek eragin handia dutela gure bizitzan ematen ditugun urrats guztietan. Gure erabaki guztien %95ek gure egoera emozionalean eragiten dute, hain

zuzen ere. Frogatu da, emozio-koefiziente handia baina ez hainbeste intelektuala duen pertsona batek kasu askotan erabaki hobeak har ditzakeela emoziozkoa baino adimen-koefiziente handiagoa duen pertsona batek baino (Martin, 2018).

Adimen emozional terminoa duela gutxi erabiltzen hasi den arren, arlo honetako ikerketa ez da fenomeno berria. Azken berrogeita hamar urteetan milaka azterlan egin dira, haurren adimen emozionalaren garapenarekin zerikusia dutenak.

Adimen emozionalaren kontzeptuarekiko grina haurrak hezteko eta hezteko dituen ondorioetatik hasten da, baina lantokira eta ia giza harreman eta ekimen guztietara zabaltzen da (Shapiro eta Tiscornia, 1997).

Adimen emozionalak aurrekari batzuk ditu adimenari buruzko ikerketen bilakaera historikoan, XX. mendearen hasieratik hasi eta laurogei urte geroago arte, hain zuzen ere (Bisquerra, 2020). Golemanen aburuz (1995) adimen emozionala norberaren emozioak ezagutzea, emozioak erabiltzea, bere burua motibatzea, besteen emozioak ezagutzea eta harremanak ezartzea da.

Mayer et al. (2000) esaten dutenez adimen emozionala gutxienez hiru modutan ulertzeko aukera ematen dute: mugimendu kultural gisa, nortasunaren ezaugarri gisa eta gaitasun mental gisa.

Adimen emozionala informazio emozionalaren prozesamenduan esku hartzen duten elkarren arteko lau trebetasunek osatzen dute: emozioak hautematea, emozioak pentsamendua errazteko erabiltzea, emozioak ulertzea eta besteen emozioak eta emozioak erregulatzea (Lopes, Salovey, Cote, eta Beers, 2005). Gure emozioak eta horiek gugan eta besteengan duten eragina ezagutzea adimen emozionalaren ezinbesteko gaitasunetako bat da (Vivas, Gallego, eta González, 2007).

Adimen emozionalak informazioaren prozesamendu emozionalarekin zerikusia duten gaitasun batzuk biltzen ditu: gaitasun emozionalak, kognitiboak eta jokabidezkoak. Gure adimen emozionala garatzeko, emozionala eta kognitiboa harmonizatu behar ditugu, emozioa eta arrazoia gizakia den osotasun baten parte baitira. Harmonizazio hori lortzen badugu, gizakiaren hezkuntza integrala lortzera helduko gara (Foz Blesa, Gasca Beltrán, Gómez Ruiz eta Sancho Diez, 2010).

Adimen emozionala emozioen psikopedagogiaren alderdi garrantzitsu bat da, hainbat arrazoiengatik: esku-hartzearen oinarri gisa, gaitasun emozionalen oinarri gisa, heziketa emozionalaren erreferente gisa... (Bisquerra, 2020)

Ikasgelan egiten diren jarduerak dira irakasleen eta ikaslearen arteko harremanetarako bide nagusia. Hor jartzen da jokoan emozio- eta afektibitate-karga. Hezkuntza metodologia aktiborik eraginkorrena haurren alde aurreko ezagutzan, haien interes eta behar kaltegarri eta sozialetan oinarritua da. Horretarako, lagungarri izan daitezke, kutsu emozionala piztea eta emozioak esperimentatzeko aukera ematea (Elia lopez, 2012).

2.4. Konpetentzia emozionalak

Ezer baino lehen garrantzitsua da konpetentzia hitzak zer esan nahi duen ondo jakitea. Hori dela eta, Bisquerrak (2020) kontzeptu honen hanbat ezaugarri azpimarratzen ditu:

- Pertsoneri aplikatu dakieke, banaka edota taldeka.
- Berekin dakartza elkarren artean integratuta dauden ezagutzak, trebetasunak, jarrerak eta jokabideak.
- Gaitasun/konpetentzia bat bizitzan zehar garatzen doa.
- Pertsona batek konpetentzia bat adieraz dezake arlo jakin batean eta testuinguru jakin batean, baina beste testuinguru batean gaitasunik gabe joka dezake.

Konpetentzia bat zer den ondo barneratuta dugula, konpetentzia emozionalan murgiltzen hasi gaitzke.

Gaitasun emozionalak fenomeno emozionalak modu egokian ulertu, adierazi eta arautzeko behar diren ezagutza, gaitasun, trebetasun eta jarreraren multzoak dira, zeintzuk bizitzeko beharrezkoak diren. (Pérez eta Filella, 2019; Bisquerra, 2009; Bisquerra eta Pérez Escoda, 2007).

Konpetentzia emozionalak garatzeko hezkuntza-metodologiarik eraginkorrena haur eta nerabeen alde aurreko ezagutzak kontuan hartzen dituen eta haien bizipenak, interesak eta behar pertsonal eta sozialak kontuan hartzen dituen da. Hezkuntza emozionalaren praktika hainbat jarduerara biltzen dituzten eta introspektzioa eta autoanalisia errazten duten metodologia bizipenen eta parte-hartzaileen bidez egin behar da nagusiki (Pérez eta Filella, 2019).

Bisquerrak (2003) bost konpetentzia nagusi bereizten ditu:

-Kontzientzia emozionala: norberaren emozioez eta besteen emozioez jabetzeko gaitasuna, testuinguru jakin bateko emozio-giroa hautemateko trebetasuna barne.

Bisquerrak (2020) lau azpikonpetentzia bereizten ditu:

- *Norberaren emozioez jabetzea*: norberaren sentimenduak eta emozioak zehaztasunez hautemateko, identifikatzeko eta etiketatzeko gaitasuna da.
- *Emozioei izena ematea*: hiztegi emozional egokia eraginkortasunez erabiltzea da, eta testuinguru kultural jakin batean dauden adierazpenak erabiltzea fenomeno emozionalak izendatzeko.
- *Besteen emozioak ulertzea*: besteen emozioak eta sentimenduak zehaztasunez hautemateko eta haien bizipen emozionaletan enpatiaz inplikatze gaitasuna da.
- *Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren arteko elkarrekintzaz jabetzea*: egoera emozionalak jokabidean eragiten dute, eta horiek emozioan; biak kognizioaren bidez arautu daitezke.

-Erregulazio emozionala: emozioak egoki erabiltzeko gaitasuna. Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren arteko erlazioaz jabetzea esan nahi du; aurre egiteko estrategia onak izatea; emozio positiboak autogeneratzeko gaitasuna izatea, etab.

Pertsonen emozioak erregulatzeko duten moduak beren harremanei, ongizateari eta estresari eragiten die (Gross, 2002).

Bisquerraren arabera (2020), mikrokonpetentzia hauek osatzen dute:

- *Adierazpen emozional egokia*: emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna da. Barne egoera emozionalak kanpoko adierazpenarekin bat etorri beharrik ez duela ulertzeko trebetasuna eskatzen du.
- *Emozioak eta sentimenduak erregulatzeko*: emozioak eta sentimenduak kontrolatzea da eta horretarako askotan hauek arautu egin behar dira.
- *Aurre egiteko trebetasunak*: erronkei eta gatazka-egoerei aurre egiteko trebetasuna da. Horrek egoera emozionalen intentsitatea eta iraupena kudeatzeko autoerregulazio-estrategiak eskatzen ditu.
- *Emozio positiboak autokudeatzeko gaitasuna*: norberaren burua sortzeko eta emozio positiboak borondatez eta kontzienteki esperimendatzeko gaitasuna da.

-Autonomia emozionala: autonomia pertsonalaren barruan, autogestio pertsonalarekin zerikusia duten zenbait ezaugarri sartzen dira, hala nola autoestimua, erantzukizuna, bizitzarekiko jarrera positiboa, gizarte-arauak kritikoki aztertze gaitasuna, laguntza eta baliabideak bilatzeko gaitasuna eta autoeraginkortasun emozionala.

Autonomia emozionalak askatasuna eman behar digu gu nahi dudana sentitzera, inork ezin gaitu behartu eta inork ezin du erabaki nola sentitu behar garen; batez ere emozio negatiboak edo suntsitzaileak direnean (Fernandez Rodriguez, 2013).

Mikrokonpetentzia gisa, honako hauek ditugu (Bisquerra, 2020):

- *Autoestima:* autonomia emozionalaren ezaugarri hau bere buruaren irudi positiboa izateari dagokio.
- *Automotibazioa:* bizitza pertsonaleko, sozialeko, profesionaleko, aisialdiko eta abarretako askotariko jardueretan automotibatze eta emozionalki inplikatzeko gaitasuna da. Motibazioa eta emozioa eskutik doaz.
- *Autoeraginkortasun emozionala:* norberaren esperientzia emozionala onartzen dela esan nahi du, bai bakarra eta eszentrikoa denean, bai kulturalki konbentzionala denean.
- *Erantzukizuna:* norberaren egintzei erantzuteko gaitasuna da. Beste era batera esanda, erabakiak hartzeko erantzukizuna bere gain hartzea.
- *Jarrera positiboa:* bizitzaren aurrean jarrera positiboa hartuko dudala erabakitzeko gaitasuna da. Ahal den guztietan, baikortasuna adieraztea eta besteekiko adeitasun- eta errespetu-jarrerak izatea.
- *Gizarte-arauei azterketa kritikoa:* gizarte-arauei eta jokabide pertsonalei buruzko mezu sozialak, kulturalak eta batez bestekoen mezuak kritikoki ebaluatzeko gaitasuna da. Gizarte gogoetage eta akritikoaren berezko jokabide estereotipatuak alde batera utzi behar dira.
- *Erresilientzia:* pertsona batek bizi-baldintza oso txarrei arrakastaz aurre egiteko duen gaitasuna da.

-Konpetentzia soziala/ Adimen interpertsonala: pertsonen arteko adimena beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasuna da. Horretarako, trebetasun

sozialak, komunikazio eraginkorrerako gaitasuna, errespetua, gizartearen aldeko jarrerak eta asertibitatea menderatu behar dira.

Bisquerrak (2020) gaitasun sozialak mikrokonpetentzia hauek dituela dio:

- *Oinarrizko gizarte-trebetasunak menderatzea*: entzutea da gizarte-trebetasunetako lehena. Hori gabe, zaila da besteak menderatzea.
- *Besteekiko errespetua*: norbanakoen eta taldeen arteko desberdintasunak onartu eta pertsona guztien eskubideak baloratzeko asmoa da.
- *Komunikazio hartzailea praktikatzea*: mezuak zehaztasunez jasotzeko besteei arreta emateko gaitasuna da, bai hitzezko komunikazioan, bai hitzik gabekoan.
- *Adierazpenezko komunikazioa praktikatzea*: elkarrizketei ekiteko eta eusteko gaitasuna da, norberaren pentsamenduak eta sentimenduak argi eta garbi adierazteko gaitasuna, bai hitzezko komunikazioan, bai hitzik gabekoan.
- *Emozioak partekatzea*: gure emozioak besteei erakusteko gaitasuna da. Emozio sakonak partekatzea ez da beti erraza.
- *Portaera prosoziala eta lankidetzak*: borondatez beste pertsona batzuen aldeko ekintzak egiteko gaitasuna da.
- *Asertibitatea*: agresibitatearen eta pasibotasunaren arteko portaera orekatua mantentzea esan nahi du. Horrek berarekin dakar norberaren eskubideak, iritziak eta sentimenduak defendatzeko eta adierazteko gaitasuna, eta, aldi berean, besteak errespetatzen dira, haien iritzi eta eskubideekin.
- *Gatazkak prebenitzea eta konpontzea*: gizarte-gatazkak eta pertsonen arteko arazoak identifikatzeko, horiei aurrea hartzeko edo konponbidez aurre egiteko gaitasuna da. Prebentzio-irtenbide edo -erabaki bat eskatzen duten egoerak identifikatzeko eta arriskuak, oztopoak eta baliabideak ebaluatzeko gaitasuna eskatzen du.
- *Egoera emozionalak kudeatzeko gaitasuna*: gizarte-testuinguruetan egoera emozionalak bideratzeko trebetasuna da.

-Bizitza eta ongizate trebetasunak/ konpetentziak: arazo pertsonal, familiar, profesional eta sozialak konpontzeko portaera egokiak eta arduratsuak hartzeko gaitasunari deritzo, guztiak ongizate pertsonala eta soziala helburu izanik.

Bisquerraren aburuz (2020), mikrokonpetentzia gisa honako hauek sartzen dira:

- *Egokitzeko helburuak finkatzea*: helburu positiboak eta errealistak finkatzeko gaitasuna da. Batzuk epe laburrera eta beste batzuk epe luzera.
- *Erabakiak hartzea*: eguneroko bizitzan gertatzen diren egoera pertsonal, familiar, akademiko, profesional, sozial eta aisialdiko egoeretan erabakiak atzerapenik gabe hartzeko mekanismo pertsonalak garatzea. Norberaren erabakiekiko erantzukizuna bere gain hartzea dakar, alderdi etikoak, sozialak eta segurtasunekoak kontuan hartuta.
- *Laguntza eta baliabideak bilatu*: laguntza- eta asistentzia-premia identifikatzeko eta eskura dauden baliabide egokiak eskuratzen jakiteko gaitasuna da. Herritartasun aktiboa, parte-hartzailea, kritikoa, arduratsua eta konprometitua.
- *Ongizate emozionala*: ongizateaz modu kontzientean goatzeko gaitasuna da eta elkarreragiten zaien pertsoneri hori transmititzen saiatzea. Norberaren ongizatea bilatzeko eskubidea eta betebeharra onartzea, modu aktiboan lagun baitaiteke bizi garen komunitatearen ongizatean.
- *Jariatzea*: bizitza profesionalean, pertsonalean eta sozialean esperientzia optimoak sortzeko gaitasuna.

2.5. Emozioak ikasgelan nola landu

Ikasgelan emozioak lantzeko estrategia eta metodologia asko erabil daitezke, ez dira gutxi horien inguruan topa ditzakegun baliabide pedagogikoak. Irakasleak hurrei edo gazteei emozioak egoki bizitzen laguntzeko jarrera aktiboa izatea garrantzitsua da.

Irakasleak heziketa emozionala aurrera eraman ahal izateko baldintzak hauek dira (Céspedes, 2008):

- Haurren adinari buruzko ezagutza intuitiboa edo informatua izatea, bereziki haien ezaugarri psikologikoak eta haiek betetzeko lanak.
- Emozionalki seguruak diren inguruek haurren afektibitatearen garapenean duten garrantzia ezagutzea.
- Oreka psikologikoa eta psikopatologiarik eza izatea.
- Gatazkei aurre egiteko teknika afektiboak ezagutzea.

- Autoritatea eta boterea administratzeko estilo afektiboak erabiltzea.
- Komunikazio afektibo eta eraginkorra.
- Autoikaskuntza-lan etengabea eta zintzoa.

2.6. Lehen Hezkuntzako hirugarren mailako ikasleen ezaugarri psikologikoak

Umeeek, haien bizitzako zein etapatan dauden kontuan hartuz gero, ezaugarri batzuk edo beste izaten dituzte. Honako hauek 6-9 urteko ikasleen ezaugarri psikologikoak dira (Céspedes, 2008):

- Sei urtetik aurrera, indarberritze sinaptiko aktiboa hasten da, eta, horri esker, haurrak lasaitasuna berreskuratu eta esperientzia berrietara gozoki ireki daiteke.
- Autokontrola pixkanaka agertzen da.
- Atribunalitatea eta locusa kanpokoak dira.
- Garapen morala pixkanaka agertzen ari da, ezarritako obediencia batetik balioak eta portaera-printzipio etikoak poliki-poliki barneratzera.
- Fantasia eta errealitatea argi bereizten hasten da
- Helduen bebesa bilatzen du.
- Estresak ezegonkortzen ditu, baina konpromiso emozionaleko seinale gutxi batzuk saihestu ohi ditu.

Adin horrekin umeeek hainbat helburu bete behar dituzte emozionalki eta sozialki hazteko (Céspedes, 2008):

- Hausnartzen ikastea eta autoezagutzarako bidea pixkanaka hastea.
- Autokontrolerako gaitasuna sendotzea, hizkuntza emozioen bitartekari gisa gehiago erabiliz.
- Autonomia babestua lortzea.
- Ekintzen ondorioez arduratzen ikastea.
- Izaera indartzea.
- Gaitasun kognitiboak indartu, areagotu eta bultzatzea.

3. LANAREN HELBURU NAGUSIAK

Lan honen helburua ikasleen garapen integrala lortzeko hezkuntza emozionala aintzat hartzen duen sistema bultzatzea da. Ikusi bezala emozioek gure eguneroko bizitzan pisu handia dute. Hartzen ditugun erabaki guztiak emozio batekin lotu daitezke. Hori dela eta, ezinbestekoa iruditzen zait ikasleek txikitatik hauek identifikatzen eta kudeatzen ikastea. Modu honetan, egoera desberdinei aurre egiteko gaitasuna lortuko dute eta arrakasta lortu ere.

Azken finean hezkuntza emozionalak gizabanakoen ongizatea bilatzen du, eta hauen inguruan informazio eta estrategia desberdinak luzatzea hori lortzen laguntzen dute. Horretarako, proposamen didaktiko baten diseinua egin da eta feedbacka lortzeko saio batzuk aurrera eramán dira.

Lan honek hainbat helburu nagusi biltzen ditu, horien artean:

- Emozioek bizitzako arlo guztietan duten garrantzia islatzea.
- Emozioei definizio bat ematea, hau da, emozioen inguruko ezagutza.
- Emozioak kudeatzeko estrategia desberdinak eskaintzea.
- Emozioak lantzeko esku-hartze bat diseinatzea eta eskola batean praktikan jartzea.
- Emozioen kontzientzia eta erregulazio emozionalaren konpetentziak garatzea.

4. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA “Emozioen mundua esploratzen”

4.1. Irakasgaia

Tutoretzako, gorputz hezkuntzako edota arte hezkuntzako saioak baliatu daitezke.

4.2. Gaia

Emozioen lanketa eta kudeaketa.

4.3. Maila

Lehen Hezkuntzako 3. mailan dauden ikasleei bideratuta dago.

4.4. Saio kopurua

8 saio proposatzen dira.

4.5. Proposamenaren justifikazioa

Emozioak nahi edo ez nahi gure bizitzetako alor guztietan aurkitu daitezke. Txikitatik hauek identifikatzen eta hauei erantzun egoki bat ematen jakitea oso garrantzitsua da. Hori dela eta hezkuntzan, hezkuntza emozionalak merezi duen garrantzia eman behar zaio eta etorkizuneko gizartea emozionalki aberatsa izan dadin saiatu behar gara. Askotan emozioak oinarri dituzten gatazkak ematen dira eta hauek ekiditeko estrategiak luzatzea proposamen hau aukeratzearen zergatia da.

4.6. Arazo egoera

Praktikak egin ditudan eskolan emozioekin lotutako arazo asko hauteman izan ditut. Emozioak zeharka lantzen direla ikusi dut eta honen inguruko lanketa oso pobrea iruditzen zait, gauza asko eman gabe geratzen baitira.

Oso ikasle onak diren arren, batzuetan egoera ezberdinen aurrean haien emozioak identifikatzeko eta kudeatzeko arazoak izaten dituzte. Ikasleen artean harreman ezberdinak sortzen dira eta hainbat emozio esperimendatzen dituzte. Emozio hauek askotan gainezka egiten dute eta arazoak sortu daitezke (gaizki ulertuak, liskarrak...). Adibidez, zerbaitetara jolasten dutenean haien artean gatazkak egoten dira eta sentitzen zituzten emozioak modu desegoki batean azaleratzen dituzte. Beste askotan nola sentitzen ziren galdetzen zaienean ez dakitela erantzuten dute, lotsagatik edota agian argi ez dutelako. Bat edo beste izanik, ezinbestekoa iruditzen zait ikasleek emozio ezberdinen inguruan informazioa jasotzea eta hauek modu egokian erregulatzen jakitea. Emozioak denok ditugu eta denok argi izan behar dugu hauek plazaratzea oso normala dela eta ez dagoela erreprimitu beharrik.

4.7. Zeregina

Emozioen inguruko hainbat saio eginez ikasleek emozioen inguruko jakintza eta kontrol gehiago izan dezaten bilatzen da.

4.8. Oinarrizko gaitasunak (Heziberri, 2020)

Zehar kompetentziak

1. Hitzezko, hitzik gabeko eta komunikazio digitalerako kompetentzia.
2. Ikasteko eta pentsatzeko kompetentzia.
3. Elkarbizitzarako kompetentzia.
4. Ekimen eta espiritu ekintzailerako kompetentzia.

5. Norbera izaten ikasteko kompetentzia.

Diziplinarteko kompetentziak

1. Konpetentzia sozial eta zibikoa.

2. Arterako konpetentzia.

3. Konpetentzia motorra.

4.9. Etapako helburuak (Heziberri, 2020)

- Norberaren nortasuna, ezaugarriak eta esperientziak ezagutu eta finkatzea bere pribatutasun-espazioan, besteen nortasuna errespetatzea eta autoestimua garatzea, nork bere bizitza eta talde-bizitza baikortasunez bizitzeko.
- Nork bere balio-sistema eratzea, oinarri-oinarrizkoa bada ere, bizitza-proiektua hartan oinarritzeko. Horretarako, arrazionaltasuna, autorregulazio emozionala eta enpatia erabiliko dira, egoerei buruzko iritzi morala autonomia eta objektibotasun nahikoaz emateko.
- Arteak eta kultura bisual eta musikalak norberaren ideiak, sentimenduak eta bizipenak komunikatzeko eta espresatzeko ematen duten aukera ugarietzat hartzea, eta horretan, komunikazio-gaitasunean, pentsamendu kritikoan eta autokonfiantzan aurrera egitea.
- Trebetasun intelektualez, ekimenaz, irudimenaz eta sormenaz baliaturik, norberaren nahiz besteen sentimenduetan edo artelanetan oinarritutako ideiak birsortzea, norberaren sormen-lanak aberasteko.
- Norberak egindako artelanetan konfiantza izatea, lanean emandako denboran norberak egindakoaz gozatzea, eta horrek guztiak norberaren eta talde osoaren hazkunde pertsonalari egiten dion ekarpen itzelaz jabetzea, autoestimuan aurrera egiteko eta norberaren ideien eta sentimenduen berri emateko gaitasuna hobetzeko.
- Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko.

4.10. Edukiak (Heziberri, 2020)

Balio sozial eta zibikoak

1. MULTZOA

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Norberaren emozioak erregulatzea.

2. MULTZOA

- Duintasun pertsonala. Norberaren kontzeptua eta norberaren balioespena.
- Asertibitatea eta pertsonen arteko harremanetan duen ahalmen positiboa.
- Erabaki asertiboak hartzeko estrategiak.
- Sentimenduak eta emozioak. Identifikazio eta adierazpen positiboa.
- Enpatia.

Arte Hezkuntza

1. MULTZOA

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.
- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Norberaren emozioak erregulatzea.

4. MULTZOA

- Ideiak, sentimenduak eta emozioak adierazteko irudiak eta bestelako arte-adierazpen batzuk erabiltzearen premia hautematea.

5. MULTZOA

- Marrazkiak, margolanak, collageak, bolumenak eta antzeko lanak egitea, ideiak eta sentimenduak adierazi edo narrazioak oinarritzeko.
- Egiturek, koloreek eta formek ikaslearen lan plastikoetan betetzen dituzten funtzioak eta ematen dituzten aukerak behatzea eta komentatzea.

Gorputz Hezkuntza

1. MULTZOA

- Informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea.

- Harremanak eta komunikazioa lantzea (enpatia eta asertibitatea).
- Norberaren emozioak erregulatzea.

3. MULTZOA

- Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez kanporatzea emozioak eta sentimenduak.
- Gorputzaren bidezko komunikazioa dakarten egoeretan parte hartzea.

4.11. Metodologia

Proposamen didaktiko honetan ikaslea protagonista da, hau da, ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren erdigunea da. Ikasleak bere ikaskuntza-prozesua bizi eta ulertu behar du, ikaste duena erabilgarria eta esanguratsua dela jakin behar du. Horretarako jardueren helburuak argi utzi behar zaizkie, galduta daudela ez sentitzeko.

Jardueretan zehar oso garrantzitsua da ikasleak haiek garrantzitsuak direla ikustea, hori dela eta animatu, eskatzen badute lagundu eta irakaslea edozertarako hor dagoela erakusten saiatu beharko da. Irakasleak jarrera motibatzailea erakutsi behar du, modu horretan ikasleak ere animatzeko eta haien parte hartzea eta interesa pizteko. Irakaslea ikasleak estimulatzeko gai izan behar da, haiek haien erantzunak aurkitu ditzaten.

4.12. Saioak

1. SAIOA	
IZENA: Emozioen kontzientzia	DENBORA: 50 minutu
MATERIALA: orri zuriak, margoak, boligrafoa eta arbela.	TALDEKATZEA: talde osoa
AZALPENA	
<p>Ikasleen aurreideiak jakiteko emozioen inguruan hainbat galdera egingo zaizkie: Zer dira emozioak? Zertan desberdintzen dira sentimenduetatik? Zer emozio ezagutzen dituzue?</p> <p>Azkenengo galdera hau baliatuz banan-banan arbelera ateratzeko aukera izango dute, zeinetan bururaten zaien emozioa idatziko duten. Dakizkiten guztiak apuntatuta daudenean irakasleak baten bat faltan sumatuz gero gehitu egingo du.</p> <p>Honen ondoren, plazaratu diren emozioen inguruan hitz egiten egongo dira eta definizio bat emango zaie. Emozio bakoitza argi dutenean orri zuri batzuk emango</p>	

zaizkie eta orrialde bakoitzean emozio baten inguruan idatziko dute; emozioaren izena, definizioa, egoera bat eta marrazki bat.

Jarduera honen bitartez, sentitzen dutenari izena ematea, hau da, honen kontzientzia izatea lortuko dute.

2. SAIOA

IZENA: Gure burua analizatzen

DENBORA: 50 minutu

MATERIALA: erruleta

TALDEKATZEA: banaka eta taldeka

AZALPENA

Galdera desberdinak planteatuko zaizkie haiek eta irakasleak ere ikasleen adimen emozionala analizatu dezaten:

- Badakizu beste pertsona batzuen azalean jartzen?
- Badakizu iraganeko egintza, keinu edo hitz bat gorrotatu gabe barkatzen?
- Badakizu aldaketa, erronka eta erronka berriak onartzen eta horiei aurre egiten ikuspegi positiboarekin?
- Badakizu zure bulkada emozionalak kontrolatzen eta geldiarazten, zure erreakzioa atzeratuz?
- Hurbileko beste pertsona batzuen aurrerapenak eta lorpenak saritzen, baloratzen eta onartzen dakizu?
- Badakizu pertsona toxikoak urruntzen, zure mugak eta beharrak defendatuz?
- Badakizu zure talentuak eta nolakotasunak ezagutzen eta onartzen?
- Ba al dakizu zure jarduera berriak birdiseinatzen, iraganeko akatsetatik ikasitakoaren arabera?

Hurrengo jarduerarekin haien burua analizatu eta emozio bat edo beste bizitzen dugunean nola jokutzen duten ikusiko dute. Horretarako taldetan jarriko dira eta talde bakoitzari erruleta bat emango zaio (eranskinetan, 43. orrialdean aurkitu daiteke). Erruleta horretan emozio desberdinak idatzita egongo dira, hortaz banan-banan bota eta geziak seinalatzen duen emozioaren inguruan hainbat galdera erantzun beharko dituzte:

- Noiz agertu daiteke?
- Zer sentitzen dut?
- Zer pentsatzen dut?
- Zer egiten dut?

3. SAIOA	
IZENA: Emozioak antzeztuz	DENBORA: 50 minutu
MATERIALA: 2 kaxa, orri zuriak eta boligrafoa.	TALDEKATZEA: talde txikietan
AZALPENA	
<p>Emozioak antzerkiarekin lotuko ditugu eta egoera ezberdinak errepresentatuko dira. Irakasleak paper zati batean bizitzako egoera batzuk idatzi eta sobre batean batuko ditu, adibidez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eskolako pasabidetik ibiltzen zoaz eta jende guztiaren aurrean lurrera erortzen zara. • Itsasoan igeri egiten zaude eta bat-batean marrazo bat ikusten duzu. <p>Horretaz gain, beste paper multzo bat egongo da, zeinetan lehenengo saioan landutako emozio ezberdinak egongo diren. Ikasleak talde txikitan banatuko dira eta bakoitzak borobil bat egongo du. Borobilaren erdian bi paper multzo egongo dira, batean egoerak egongo dira eta bestean emozioak. Banan-banan multzo bakoitzetik paper bat hartu beharko dute eta tokatu zaien egoeraren inguruan antzezpen motz bat egongo dute, beti ere beste paperean jartzen duen emozioarekin antzeztu. Batzuetan zerikusia izango duten eta antzezte errazagoa egongo zaie, eta beste batzuetan emozioa eta egoerak ez dute zerikusirik izango zailtasun maila handituz. Jarduera honen bukaeran, taldekideen artean, egoera bakoitza zein emozioarekin lotuko luketen hitz egongo dute eta horretarako eranskinetan, 45. orrialdean dagoen fitxa luzatuko zaie.</p> <p>Emozioen paperak aprobetxatuz ikasleak berriro taldeka jarriko dira eta talde bakoitzak papertxo bat hartu beharko du. Tokatzen zaien emozioaren arabera errepresentazio txiki bat asmatu beharko dute eta gero haien ikaskideen aurrean antzeztu.</p>	

4. SAIOA	
IZENA: Autoestimua lantzen	DENBORA: 50 minutu
MATERIALA: koloretako kartulinak, errotulagailuak, artaziak eta itsasgarria.	TALDEKATZEA: banaka
AZALPENA	

Ikasleei kolore ezberdinetako kartulinak eskainiko zaizkie eta haiek bat aukeratuko dute. Kartulina horren erdian haien irudia margotu beharko dute eta horrek bakoitzak bere burua nola ikusten duen erakutsiko digu.

Haien irudia margotuta dutenean haien inguruko ezaugarri positiboak pentsatu beharko dituzte. Argi dituztenean paperera pasatuko dituzte eta horretarako zuzenean kartulina horretan idatzi edo beste koloretako kartulinak erabili ahalko dituzte. Amaitutakoan hauek moztu eta autoerretratuaren inguruan itsatsiko dituzte.

Haien obra bukatutzat ematen dutenean, haratago joango gara eta ondoan dugun ikaskideari pasatuko diote. Horrek obraren autoreari esleitzen dion eta jada kartulinan agertzen ez den ezaugarri positibo bat gehitu beharko du.

Jarduera honekin haien inguruko pentsamendu positiboak gogoratzeaz gain ingurukoek pentsatzen dutena ikusi ahalko dute, modu honetan autoestimua landuz.

5. SAIOA

IZENA: Mindfulness

DENBORA: 50 minutu

MATERIALA: ez da materialik behar

TALDEKATZEA: banaka eta binaka

AZALPENA

Mindfulness meditazio eta barne-bakeko praktika bat da, gure emozioen kontzientzia hartzen eta emozioetara irekita egoten laguntzen diguna. Gure erreakzio eta emozioak onartzen ikasi behar dugu, ez aldiz hauek saihesten. Teknika honekin, orainaldian gertatzen zaigunari buruzko ikuspegia izatea lortzen dugu. Gainera, mindfulnessarekin autokontrola edo erresilientzia bezalako alderdiak garatu ahal izango dira (Zespri International, 2020).

1. JARDUERA: Ikasleak bikoteka jarriko dira, bata bestearen aurrean. Batek besteari gertatutako esperientziaren bat kontatu behar dio. Egiten duen bitartean, besteak bere keinuak, begirada edo jarrera transmititzen dutela ikusten du. Jarduera honen bidez, hurrek besteek sentitzen dutena hobeto ezagutzen ikasten dute.

2. JARDUERA: Jarduera honetarako kanpora joango gara. Kalean gaudenean, ikasleek lurretik eserita sakabanatuko dira. Orduan, begiak itxita, haien ingurutik jasotzen dituzten soinu eta sentsazioaz jabetuz joango dira. Horrela, jarduera honen helburua inguratzen gaituzten soinuetan kontzentratzea izango da, lasaitasun

momentu bat lortuz. Kontzentratu ahal izateko gure burua kontrolatu beharko dugu, beste gauza batzuekin ez distraitzeko.

3. JARDUERA: Ikasleak lasai-lasai haien lekua eroso jarriko dira eta begiak itxiko dituzte. Jarduera honetan haien arnasketan zentratuko dira eta horretarako airea sudurretik hartu eta ahotik botako dute. Arnasten duten bitartean haien bularrak gora eta bera nola egiten duen fijatuko dira. Praktika hau erabilgarria zango da ikasleak haserre eta urduri daudenean lasaitua ahal izateko.

4. JARDUERA: Bi modutan hartuko dute arnas. Hasieran lehoi batek egingo lukeen bezala arnasa hartzeko eskatuko zaie. Lehoiak oso azkar egiten du korrika, eta, horretarako, arnasketa gogorragoa eta azkarragoa behar du. Ondoren, inurri bat bezala arnasa hartzeko eskatuko zaie. Inurri hori txikiagoa da, eta, beraz, motelago eta motelago hartu behar du arnasa. Jarduera honekin, hurrek azkarra (korrika egin, jauzi egin...) eta arnasketa lasaia (atseden hartu) eragiten dituzten jarduerak identifikatuko dituzte.

5. JARDUERA: Saioari amaiera emateko eta osasun fisikoa, mentala eta emozionala mantentzeko, erlaxazioari minutu batzuk eskainiko diogu. Horretarako, ikasleak lurrean etzanda begiak itxiko dituzte eta irakasleak imajinazio gidatua bideratuko du. *Adibidez; Imajinatu itsasertzean zabiltzala. Olatuek zure hankak ukitu eta hotza sentitzen duzu, nahiz eta zeruan eguzki distiratsua dagoen eta bero handia egiten duen. Oinez ibiltzean, oinutsik zoazenez, hondarra oinen artean sentitzen duzu. Olatuen eta kaioen hotsa entzuten duzu, zure buruaren gainetik hegan. Lasai ibiltzen jarraitzen duzu. Orain makurtu eta zure eskuekin ura ukitu; jarraian, eroso etzan ahal izateko leku bat bilatuko duzu. Etzan eta atsedean hartu, begiak itxi eta zaratak, usainak, tenperatura... hauteman, eta sakon arnasa hartzen duzu, oso sakon...*

6. SAIOA

IZENA: Domino emozionala

DENBORA: 50 minutu

MATERIALA: domino fitxen plantilla, margoak, artaziak eta boligrafoa

TALDEKATZEA: banaka

AZALPENA

Ikasleekin jolasak erabiltzea oso baliagarria eta lagungarria izan daiteke. Hori dela eta sekuentzia honetan emozioak lantzeko jolas bat proposatzen da, “*Domino emozionala*” hain zuzen ere. Horretarako ikasleei domino fitxen plantillak emango zaizkie eta hauek emotikono, definizio eta egoera desberdinekin bete beharko dituzte.

Emotikono bakoitzak emozio bat islatuko du, hori horrela izanik dominoan agertu behar diren definizio eta egoerak ere emozio horiekin erlazioa izan behar dute. Horrekin bukatzen dutenean haien fitxei kolorea eman ahalko diote.

Nola jolasten da? Domino tradizionalan egiten den moduan, puntu kantitate berdinak dituzten fitxak elkartzen joaten gara, domino honetan aldiz, emozio bera islatzen duten definizio, egoera edota emotikonoak elkartu beharko dira.

7. SAIOA

IZENA: Emozioak eta musika	DENBORA: 50 minutu
MATERIALA: bozgorailua, orri zuriak eta errotulagailuak	TALDEKATZEA: banaka

AZALPENA

Hasieran hainbat galdera egingo zaizkie: zelako garrantzia du musikak zuen egunerokoan? Ze musika mota entzuten duzue? Zer sentiarazten dizue? Triste zaudetenean ze musika mota entzuten duzue?

1. JARDUERA: Musika desberdina jarriko dugu eta ikasleak zelaitik libre mugituko dira. Abestiak transmititzen dien emozioan zentratu beharko dira eta mugimenduen bitartez adierazi beharko dute: mugimendu motelak, saltoak... Horrela, haien gorputzaz eta pentsamenduaz jabetuko dira.

2. JARDUERA: Musikak emozio asko pizteko gaitasuna du. Hori dela eta, entzun dituzten abestietan pentsatu eta bizi izan dituzten emozioak orrialde batean islatu beharko dituzte, burura etortzen zaiena marraztu beharko dute. Bukaeran marrazki batetik bestera ze aldaketa egon diren analizatu ahalko dute; forma, kolorea... Irakasleak ere gauza asko jaso ditzake praktika honen bitartez, marrazki batean gauza asko helarazi daitezke eta hau aprobetxatu behar da. Arazo asko identifikatu daitezke.

8. SAIOA

IZENA: Beti ikasi daiteke	DENBORA: 50 minutu
MATERIALA: papertxoak egoera ezberdinekin	TALDEKATZEA: talde txikitan eta talde osoa

AZALPENA

Jarduera honen helburu nagusia da ikasleei erakustea akatsek beti zerbait irakasten dutela. Horretarako, irakasleak zenbait egoera prestatuko ditu paper-zatietan,

horietan, akats bat egiten duen pertsonaia bat aurkeztuko du, bai eta horrek dituen ondorioak ere. Ideia da adibideak ikasgelan gertatu diren egoerak izatea eta horiekin identifikatuta sentitzea.

Ondoren, ikasleak talde txikietan jarri eta pertsonaiak egindako akatsetik zer ikasi daitekeen azalduko dute. Bukaeran atera dituzten ideiak klase guztiarekin partekatuko dituzte, ikaskuntza prozesua aberatsagoa izan dadin.

4.13. Ebaluazioa

Ebaluazioari dagokionez, jarraia eta kualitatiboa da. Ikasleen azken emaitza kontuan hartzeaz gain, prozesuan zehar izan duten garapenari ere garrantzia ematen zaio.

Ebaluazioa egiteko bi errubrika diseinatu ditut, alde batetik irakaslea ebaluatzen duena eta bestetik ikaslea ebaluatzen duena. Azkenengo honekin curriculumetik hartutako edukiak bereganatzea lortu duten edo ez ikusiko da, horretarako lorpen adierazle batzuk zehaztu dira. Modu horretan, jarduerak izan duten feedbacka argi ikusi daiteke.

4.13.1. Irakaslearen ebaluazioa

Lorpen adierazleak		
Ikasleen tratua ezberdina	<ul style="list-style-type: none"> • Ikasle bakoitzaren erritmoa errespetatzen da. • Irakasleak ez ditu genero desberdintasunik egiten ikasleekin harremanak izaterako orduan. 	BAI/EZ BAI/EZ
Material didaktikoak	<ul style="list-style-type: none"> • Jolas eta jarduera ez-sexistak. • Identitate guztiak errespetatzen eta baloratzen duen materiala erabiltzen da. 	BAI/EZ BAI/EZ
Hizkuntza	<ul style="list-style-type: none"> • Ama- hizkuntza guztiak errespetatzen eta baloratzen dira. • Hizkuntzarekin zailtasunak dituzten ikasleei behar duten laguntza eskaintzen zaie. • Azalpenak ematerakoan hizkuntza egokia eta inklusiboa erabiltzen da. 	BAI/EZ BAI/EZ BAI/EZ

Ikaskuntza metodoa	<ul style="list-style-type: none"> • Metodologia inklusiboa aurrera eramaten da. • Ikasleak berdintasunean hezten dira. • Jarduera desberdinak egitean talde heterogeneoak egiten dira. 	BAI/EZ BAI/EZ BAI/EZ
Espazioen erabilera	<ul style="list-style-type: none"> • Espazioa ikasleen beharretara egokitua. • Irisgarritasuna. 	BAI/EZ BAI/EZ

4.13.2. Ikaslearen ebaluazioa (Heziberri, 2020)

Lorpen adierazleak	
Bere nortasunaren ezaugarri bereizgarriak ezagutzen eta bere gain hartzen ditu, eta asertibitatez agertzen ditu.	BAI/BIDEAN/EZ
Erabakiak autonomiaz, sormenez, hausnartuta eta arduraz hartzen ditu, zailtasunei aurre egin eta frustrazioak eta arazoekiko sentimendu negatiboak gainditzeko.	BAI/BIDEAN/EZ
Bere emozioak behar bezala ezagutzen eta identifikatzen ditu.	BAI/BIDEAN/EZ
Iritziak, sentimenduak eta emozioak garbi eta koherentziaz adierazten ditu.	BAI/BIDEAN/EZ
Enpatiaz elkarreragiten du.	BAI/BIDEAN/EZ
Asertibitatea baliatzen du.	BAI/BIDEAN/EZ
Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu sentimenduak eta ideiak komunikatzeko.	BAI/BIDEAN/EZ
Lankidetzazko harremanak ditu ikaskideekin eta erregulatu egiten ditu bere emozioak.	BAI/BIDEAN/EZ

Istorio egiazko eta asmatu laburrak kontatzen ditu, eta pertsonaiak antzezten ditu gorputzaren adierazpenari dagozkion oinarritzko teknikak erabilia	BAI/BIDEAN/EZ
Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez emozioak eta sentimenduak kanporatzen ditu.	BAI/BIDEAN/EZ
Arte-produkzio edo musika-interpretazio bihurtzen ditu gai zehatzen gainean dituen ideiak, oharpenak eta bizipenak.	BAI/BIDEAN/EZ

5. METODOLOGIA

Jarraian, nire esku hartzeren metodologia aztertuko da. Horretarako, parte hartzaileen testuingurua, erabilitako instrumentua eta hau aurrera eramateko erabili den prozeduraren nondik norakoak azalduko dira.

5.1. Parte hartzaileak

Diseinatutako esku hartzea Gasteizeko Salburua auzoan kokatuta dagoen eskola publiko baterako diseinatuta dago, Errekabarri hain zuzen ere. Jarduerak Lehen Hezkuntzako hirugarren mailako ikasleentzat bideratuta daude. Saio batzuk inplementatu ditudan klasea 25 ikaslez osatuta dago. Eskola metodologiari dagokionez berritzailea den arren, emozioen arloari dagokionez ez dituzte berrikuntza askorik izan, zeharka lantzen dira eta ikasleen hezkuntza emozionala nahiko pobrea dela esan daiteke, adibidez, zerbait ondo egiten ez dutenean haserretu eta modu txarrean jokatzeko dute.

5.2. Instrumentua

Aurreko atalean ikusi bezala 8 saioko proposamen didaktiko bat luzatzen da, zeinetan jarduera ezberdinen bitartez ikasleek emozioen inguruko jakintza desberdinak bereganatu ditzaten. Saio guztiak praktikan jarri izan ez diren arren, *“Emozioak antzeztuz”*, *“Emozioak eta musika”*, *“Autoestima lantzen”* eta *“Mindfulness”* izeneko saioak aurrera eramane dira.

5.3. Prozedura

Eskolarekin kontaktuan jarri nintzen eta aste batean zehar 4 saio eman nituen. Denak ikasgai bakar batean egiteko denbora ez zegoenez saioen eta ikasgaien artean erlazioak

egin eta ikasgai ezberdinak baliatu nituen. “Emozioak antzezten” eta “Emozioak eta musika” saioak gorputz hezkuntzan lantzea erabaki nuen, gorputz adierazpenarekin lotu ahal zirelako, hain zuzen ere. “Autoestima lantzen” saioa arte hezkuntzan inplementatzea ondo iruditu zitzaidan, helburua obra artistiko bat egitea baitzen. Azkenik, “Mindfulness” tutoretzan praktikan jarri nuen ikasleek lasaitzeko estrategiak lortu zitzaten.

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
GH: Emozioak antzeztuz		A.H: Autoestima lantzen	GH: Emozioak eta musika	T: Mindfulness

6. EMAITZAK

Hasteko, aurretik zehaztutako lorpen adierazleak kontutan hartuz proposamen didaktikoaren ebaluazio bat egingo da. Ondoren, praktikan jarri diren saioen inguruko emaitza orokorrak azalduko dira, behaketaren bitartez bildutakoak hain zuzen ere.

	Lorpen adierazleak	
1	Bere nortasunaren ezaugarri bereizgarriak ezagutzen eta bere gain hartzen ditu, eta asertibitatez agertzen ditu.	BIDEAN
2	Erabakiak autonomiaz, sormenez, hausnartuta eta arduraz hartzen ditu, zailtasunei aurre egin eta frustrazioak eta arazoekiko sentimendu negatiboak gainditzeko.	BAI
3	Bere emozioak behar bezala ezagutzen eta identifikatzen ditu.	BAI
4	Iritziak, sentimenduak eta emozioak garbi eta koherentziaz adierazten ditu.	BAI
5	Enpatiaz elkarreragiten du.	BAI
6	Asertibitatea baliatzen du.	BAI
7	Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu sentimenduak eta ideiak komunikatzeko.	BAI

8	Lankidetzazko harremanak ditu ikaskideekin eta erregulatu egiten ditu bere emozioak.	BAI
9	Istorio egiazko eta asmatu laburrak kontatzen ditu, eta pertsonaiak antzezten ditu gorputzaren adierazpenari dagozkion oinarrizko teknikak erabilia.	BAI
10	Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez emozioak eta sentimenduak kanporatzen ditu.	BAI
11	Arte-produkzio edo musika-interpretazio bihurtzen ditu gai zehatzen gainean dituen ideiak, oharpenak eta bizipenak.	BAI

1. Bere nortasunaren ezaugarri bereizgarriak identifikatzeko gaitasuna dute orokorrean, baina egia da ikasle batzuei oso zaila egin zaiela haien inguruko gauza positiboak identifikatzea, autoestima lantzeko aurrera eraman zen saioan adibidez.

2. Erabakiak autonomiaz eta sormenez hartzen dituzte, emozioak eta musika saioaren lehengo ariketan adibidez, musika bat entzun eta emozio batera hurbildu behar ziren. Kasu egin eta autonomiaz jokatu zuten, haien emozioak errespetatu dituzte, besteek egiten zutena jarraitu gabe.

3. Bere emozioak behar bela identifikatu eta adierazten dituzte, baina egia da egiteko falta izan zaizkigun saioekin identifikazio hori nola egiten duten argiago utziko ligukeela.

4. Iritziak, sentimenduak eta emozioak askatasun osoz adierazteko gai dira. Klasean konfiantza giro bat sortzea lortu dutela ikusten da eta horrek haien artean lotsa eta beldurrik gabe gauzak esateko eta egiteko gaitasuna eman die.

5, 6 eta 8. Enpatiaz jokatu dute. Pertsona bat eroso sentitzen ez zela edo blokeatuta zegoela konturatu direnean bera laguntzera hurbildu dira eta arazoa denon artean konpontzen saiatu dira, hau da, lankidetzazko harremanak dituzte ikaskideekin.

7, 9 eta 10. Haien emozioak hitzez komunikatzeaz gain gorputza ere baliatu dute. Musika erabili den jardueretan sentitzen zutenaren arabera mugitu dira eta antzezenetan errepresentazio desberdinak egin dituzte gorputza baliatuz. Benetako eta asmatutako istorio laburrak dituzte, eta pertsonaiak antzezteko orduan gorputzaren adierazpenari

dagozkion oinarrizko teknikak erabili egiten dituzte. Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez emozioak eta sentimenduak kanporatzea lotzen dute.

11. "Autonomia lantzen" saioan eta baita "Emozioak eta musika" saioaren bigarren zatian arte-produkzio edo musika-interpretazio bihurtu dituzte gai zehatzen gainean zituzten ideiak, oharpenak eta bizipenak.

Jarraian, hasieran aipatu bezala, saio bakoitzean behaketaren bitartez lortutako emaitzak bilduko dira:

Emozioak antzeztuz

Haien artean konfiantza dutela ikusi da. Horregatik eta izan duten jarrera aktiboagatik, planteatutako jarduerak oso ondo ateratu dira. Emaitza oso ona izan den arren, aipatzekoa da ikasle batek saioa aurrera eramateko izan dituen zailtasunak. Ikasle honek bere eguneroko bizitzan hitz egiten ez duen pertsona bat da, mututasun selektiboa du, hori dela eta, saioa burutzerako orduan zailtasun gehiago izan ditu. Hala ere, antzezpenetan parte hartu ez duen arren, oso gustura aritu da ikaskideekin batera eta disfrutatzen ari zela ikusi zitekeen.

Musika eta emozioak

Jarduerekin hasi aurretik argi utzi nien pertsona bakoitzak gure emozioak ditugula eta pertsona bakoitzak modu desberdinean sentitzen dugula. Horregatik, musika entzuterakoan autonomiaz jokatu eta lan pertsonala egin zezatela. Jarduera oso ondo ateratu zen eta musika berdinarekin emozio bat baino gehiago ikusi ahal izan ziren. Bestalde, musikak sentiarazten ziena marraztu behar izan zutenean errepresentazio oso desberdinak ateratu ziren. Ikasleek emozio bakoitzari esleitzen zioten kolorea ikusi zitekeen. Emozioen eta musikaren arteko lotura ikustea eta emozio bakoitzari esleitzen dioten forma eta kolorea zein den ikustea lortu zuten.

Mindfulness

Horrelako saioek askotan kontrako erantzuna izaten dute eta erlaxatu beharrean ikasleak gehiago aztoratzen dira. Kasu honetan, saioa nahiko ondo anteratu zen eta batzuk pixka bat aspertu ziren arren, gehiengoak benetan erlaxatzea lortu zutela eta urduri edo haserre daudenean erabiltzeko estrategia ezberdinak bereganatu zituztela ikusi zen. Gainera, saio bukaeran galdera batzuk egin zituztuz, eta oso ondo sentitu zirela jakinarazi zidaten, saioaren helburua betetzea lortu zela adieraziz.

Autoestima garatzen

Saio honetako lehen bi atalek pentsatu baino denbora gehiago eraman ziguten eta ezin izan genuen hirugarrena bere osotasunean burutu. Batzuek erraztasun handia izan zuten haien burua irudikatzeko eta haien inguruan ezaugarri positiboak idazteko, baina beste gutxi batzuek arazoekin topatu ziren. Azkenengo hauek, marrazkiari dagokionez, denbora osoan besteen oniritzia bilatzen zeuden. Hori ikusita azaldu nien egiten ari zirena haientzako zela eta haiei gustatu behar zitzaiela. Ezaugarrietan zentratuz gero, hainbatek ezaugarri negatiboak idatzi zitzaizketen galdetu zuten, errazago egiten zitzaaien haien akatsak identifikatzea.

Saio honetako gertaera adierazgarri bezala ikasle batek bizi izan zuen esperientzia da. Ikasle bat beste batekin haserre zegoen eta bere obran hori islatu egin zuen. Bere irudia ondo marraztu zuen arren, ezaugarriekin hasi zenean “ezer ez” esaldia jarri zuen. Bere ikaskideak laguntzen saiatu ziren eta saioa bukaeran berriro hurbildu nintzenean blokeo hori gainditu eta obra burutu zuela ikusi nuen.

Eranskinetan, 40. orrialdean, esku-hartzean zehar ateratako argazki eta emaitzak ikusgai daude.

7. ONDORIOAK

7.1. Esku-hartzearen ondorioak

Emaitzak ikusita sekuentzia didaktikoaren helburuak bete direla ikusi daiteke. Emozioen inguruko jakintzak bereganatzeaz gain emozioak identifikatzen eta hauen aurrean modu egoki batean jokatzeko ikasi dute. Momentu oro ikaslea protagonista izan da eta irakaslea, kasu honetan ni, laguntzeko eta motibatzeko egon naiz. Jarduera erakargarriak planteatzen saiatu naiz haien interesa piztu zedin eta jarrera aktiboa izan zezaten. Zorionez hori guztia lortu egin dut eta horrek sekuentzia didaktikoaren baliagarritasuna erakutsi du. Gainera, ikaskuntza prozesua ahalik eta aberatsena izan zedin espazio desberdinak erabili dira eta baliabide hauen potentziala kontuan hartu egin da jarduerak aurrera eramateko orduan.

Ikasle guztiek ez dute modu berean erantzun eta horrek denak desberdinak garela erakusten digu. Batzuei emozioen inguruan hitz egiten denean blokeatu egiten dira eta kostatu egiten zaie. Jarduera batzuetan ikasleek zailtasunak izan dituzten arren, horiek gainditzeko grinak motibatu egin ditu. Hori lortzerakoan eta egin beharra burutzerakoan oso harro ikusten zitzairen. Haien emozioak modu askotan irudikatzen eta komunikatzen ikasi dute, obra artistikoen bitartez, antzerkiaren bitartez, hitzen bitartez... Emozioak azalarazteko aukera asko daudela eta hauek guztiak erabili ditzaketela erakutsi zaie.

Konturatu naiz beti ez direla gauzak pentsatu bezala ateratzen, askotan espektatiba batzuk ditugula baina gauza batengatik edo beste batengatik desberdin irteten direla. Horrek ez gaitu kezkatu behar, ikasle bakoitza ezberdina da eta jarduera berdin batek erantzun desberdinak izan ditzake pertsonaren arabera. *“Autoestima garatzen”* saioan adibidez, ikasle batzuek izandako zailtasunek jarduera batekin pentsatu baino denbora gehiago egotera eramán gintuzten. Helburua bere osotasunean bete ez bazen ere, ikasleek beharrei lehentasuna eman zitzaien.

Gainera, ikasleak bezala irakasleok ere egunero eta momentu oro ikasten gaude, etengabe formatzen ari gara. Gauza bat gustatu bezala ez ateratzeak hurrengo baterako aldaketak planteatzeko aukera ematen digu, hau da, hobekuntzak egiteko eta ikasle bezala tresna desberdinak lortzeko. Bizipen guztietatik zerbait berria ikasten dela esan daiteke.

Konpetentzia emozionalak bere osotasunean bereganatzeko 4 saio bakarrik praktikan jartzea ez dira nahikoa. Proposamenean agertzen diren jarduerak baliagarriak dira noski, baina oso garrantzitsua da eskola komunitatean emozioak biltzen dituzten aldaketak egiten joatea. Irakasleen aldetik egunero emozioei tarte bat ustea ondo legoke eta ikasleekin sentitzen dutenaren inguruan hitz egitea.

Horretarako, emozioen inguruan hitz egiten dugunean, konfiantzaz osatutako giro eroso bat eskaintzea oso garrantzitsua da. Ikasleei seguru daudela eta haien ideiak eta emozioak errespetatuak izango direla sentiaraztea ezinbestekoa da. Horrek planteatzen diren jarduerak harrera ona izan dezaten eta emaitza interesgarriak atera daitezen eragingo du.

Ikasle-irakasle harremanari dagokionez, irakasle batek ikasleei hor laguntzeko dagoela eta zerbait behar izatekotan entzuteko prest egongo dela transmititu behar die. Batzuetan hori da pertsonok behar duguna, gure emozioen inguruan askatasunez hitz egitea eta guretzako ez gordetzea. Sentitzea denok bizitzen dugun zerbait dela eta normala dela irakatsi behar zaie, ez duela ezer txarrik. Hori kontuan hartuta, jarrera hori izan dut momentu oro eta laguntza eskatu edo hitz egin nahi izan dutenean haien ondoan egon naiz.

Ikasleen arteko harremanari dagokionez, haien artean oso ondo eramaten dira eta lehen aipatutako konfiantza giro hori sortzea lortu dutela ikusi daiteke. Horrek jarduerak ondo ateratzea eragin du, lotsa alde batera utzi eta askatasun osoz haien emozioak adierazteko aukera izan dutelako.

7.2. Gaiaren ondorio orokorrak

Lanaren helburuak bete dira; hau da, proposamen didaktiko bat praktikan jarri emozioek duten garrantzia islatzea, hauen inguruko kontzientzia izatea eta hauek kudeatzeko estrategia ezberdinak luzatzea lortu da.

Lan honen bitartez, informatzeaz gain, estrategia eta jarduera asko proposatzen dira eta irakasleek abiapuntu bezala erabili dezakete. Puntu honetatik haiek ere gauza berriak diseinatu eta ikasgelan edota haien bizitzetan ere emozioei lekua uzten ikasiko dute. Gainera, marko teorikoak biltzen duen informazio guztiarekin irakasleek gaia ondo ulertu eta informazio oso erabilgarria bereganatuko dute, emozioen inguruko aspektu asko jorratzen baitira. Honekin jakintzak bereganatu eta ikasleei emozioak lantzeko modu desberdinak daudela irakatsiko diete. Ikasleen interesak eta beharrak kontuan hartuta saio hauek erabili ahalko dituzte, proposatzen diren moduan edota birmoldatuta.

Autore askok kointziditzen duten moduan emozioak gure parte dira eta gure bizitzako momentu guztietan emozio bat edo beste sentitzen dugu. Gure egunerokoaren atal nagusia izanda honen inguruan pertsonen informazioa helaraztea erabakigarria da, modu honetan hauek sentitzen dutena uler dezaten eta modu egoki batean aurre egin diezaieten. Txikitatik ikaskuntza honekin hasiz gero, askoz errazagoa da eta egoera askori erantzuna emateko gaitasuna bereganatzen da. Emozioek gure portaera baldintzatzen dute eta hauek landuz ikasleek bai akademikoki, bai psikologikoki emaitza hobetoak lortu ahalko dituzte. Gainera, emozioen inguruan hitz egitea gauza normal bat bezala ikusiko da, orain gutxi arte tabua izan dela kontuan hartuta.

Eskoletan metodologia berritzaileak erabiltzen hasi dira eta batzuetan emozioak lantzen hasi diren arren, zeharka ematen dira. Zaila izan daiteke eskola batean bat-batean gai honen inguruko guztia aldatzea, baina gutxinaka aldaketa txikiak egiten joan ezkerre emaitza positiboak ikusten joango gara.

Emozioek duten garrantzia ikusita gaur egungo hezkuntzaren helburuetako bat pertsona orok konpetentzia emozionalak bereganatu ditzan izan behar da. Gaur egungo gizartean arazo psikologiko asko ikusten dira eta askotan hauek emozioekin erlazio zuzena dute. Batzuek gertatzen zaiena edo sentitzen dutena identifikatzeko zailtasuna dute. Beste askok badakite zer den gertatzen zaiena baina egoera hori kudeatzea zaila egiten zaie. Mota horretako arazoak dituzten pertsonen hezkuntza emozional egoki bat jaso izan balute agian ez lirerateke egoera horretan egongo, eta horrek hezkuntza emozionalaren garrantzia erakusten dugu.

Azkenik, aipatu beharra dago, ikasleekin emozioak lantzen hasi baino lehen irakasleak ere formatu behar direla, horrela ikasleen ikaskuntza prozesua ahalik eta aberatsena izan dadin. Esperientzia honetatik denok ikasi dezakegu eta denoi egingo digu on. Ikas komunitateak ikasleen ongizate integrala bilatzen du, eta akademikoki laguntzeaz gain bizitzarako prestatu behar ditu, eskolatik ahalik eta prestatuen atera daitezten lortu behar du, bai akademikoki eta baita psikologikoki ere.

Horretarako etorkizuneko irakasleei, bai unibertsitatean ikasten daudenean, bai lan egiten dauden bitartean ere formakuntza ezberdinak eskaini behar zaizkiela pentsatzen dut eta hori muga bat izan daiteke, inbertsioa behar da eta. Hori lortzeko, gizarteari emozioek pertsonengan duten eragina transmititu behar da. Modu honetan, boterea dutenek dirua jar dezaten. Horrek hezkuntzaren hobetzea eta gizartearen ongizate emozionala bermatuko luke.

8. ERREFERENTZIAK

236/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren Curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena.

Acha, J. eta Reizabal, L. (2012). *Hezkuntza sozioemozionala eta ikaskuntza-zailtasunak: hezkuntza testuinguruetan aplikatzeko esku-hartzea*. UEU. http://www.ueu.eus/denda/ikusi/hezkuntza_sozioemozionala_eta_ikaskuntza_zailtasunak_hezkuntza_testuinguruetan_aplikatzeko_esku_hartzea

Alvarez González, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. CISSPRAXIS.

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., eta Pérez, N. (2000). *Evaluación de programas de Educación Emocional*. Revista de Investigación Educativa, 18(2), 587–599. <https://revistas.um.es/rie/article/view/121241>

Bisquerra, R. (2020). *Autonomía emocional*. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/autonomia-emocional/>

Bisquerra, R. (2020). *Competencia social*. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/competencia-social/>

Bisquerra, R. (2020). *Concepto de competencia emocional*. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/concepto-de-competencia-emocional/>

Bisquerra, R. (2020). *Conciencia emocional*. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/conciencia-emocional/>

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43.

Bisquerra, R. (2020). *Inteligencia emocional*. <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

- Bisquerra, R. (2020). *Las competencias para la vida y el bienestar*. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar/>
- Bisquerra, R. (2020). *Regulación emocional*. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educacion XXI*, 10, 61-82.
- Céspedes, A. (2008). *Educar las emociones*. Ed. B SA.
- de Andrés Vilorio, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela: programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*. *Tendencias pedagógicas*, (10), 107-124.
- Diener, E., Larsen, J. eta Lucas, R. (2003). *Measuring positive emotions*. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.): *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218). American Psychological Association.
- En Badenes, L. V., Serrano, J. E. A., eta Estevan, R. A. C. (2000). *La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos*. *REME*, 3(4), 6.
- Fernández-Abascal, E., García, B., Jiménez, M. P., Martín, M. D., & Domínguez, F. J. (2011). *Psicología de la emoción*. Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. eta Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Ediciones Pirámide.
- Foz Blesa, S., Gasca Beltrán, I., Gómez Ruiz, P., & Sancho Diez, A. (2010). *La inteligencia emocional en la práctica docente*. A tres bandas.
- Fredrickson, B.L. (1998). *What good are positive emotions?* *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Gea Rodríguez, V. (2004). *La inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

- Goleman, D. (2015). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. B de Books.
- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 39, 281–291
- Lopes, L., Salovey, P., Cote, S. eta Beers, M., (2005). *Emotion regulation abilities and the quality of social interaction*. *Emotion*, 5, 113-118.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Mayer, J., Salovey, P. eta Caruso, D. (2000): *Emotional Intelligence*. En R. Sternberg (2000), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-421). Cambridge University Press.
- Mestre, J.M. eta Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social*. Pirámide.
- Pérez, N., eta Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. *Praxis & Saber*, 10(24), 23–44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Rodríguez, M. F. (2013). *La autonomía emocional*. *Revista de Claseshistoria*, (5), 2.
- Segura, M eta Arcas, M. (2007). *Educar las emociones y los sentimientos*. Narcea
- Shapiro, L. E., eta Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara.
- Vallés Arándiga, A. (2000). *S.I. C.L.E: Siendo inteligentes con las emociones*. Promolibro.
- Vindel, A. C. (2010). *Ansiedad, estrés, emociones negativas y salud*. Atrapados por el estrés.
- Vivas, M., Gallego, D. J., eta González, B. (2007). *Educar las emociones*. Dikinson.
- Zespri International (2020). *10 ejercicios mindfulness para niños*. <https://blog.zespri.eu/es/10-ejercicios-mindfulness-para-ninos/>

9. ERANSKINAK

9.1. Esku-hartzea praktikan jartzean ateratako argazkiak

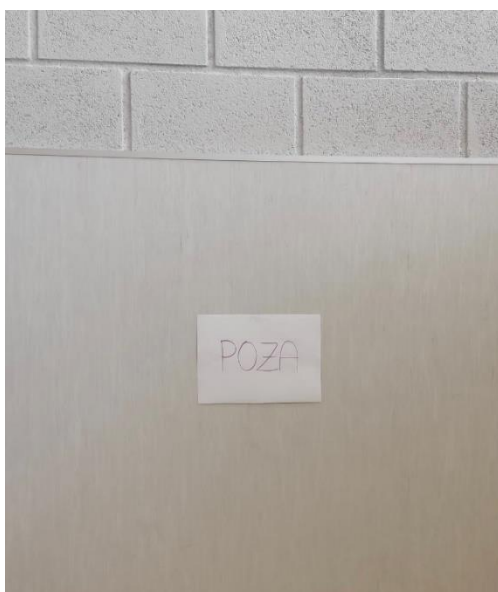
Emozioak antzezten (emaitzak)

EMOZIOAK	EGOERAK (zenbakia jarri)
LOTSA	1 8
BELDURRA	2 3 10
NAZKA	5
ZORIONA	6 7
SORPRESA	7 6
TRISTURA	1 9 10
HASERREA	4 5 8 9 10

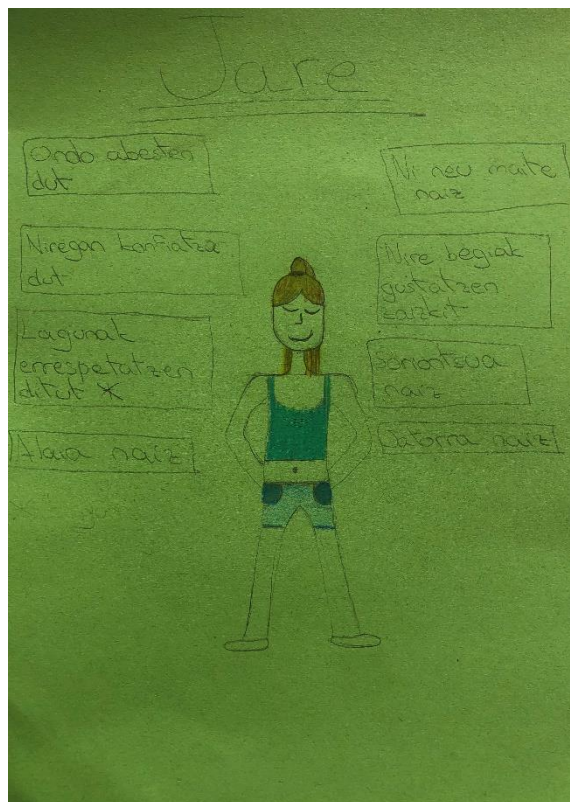
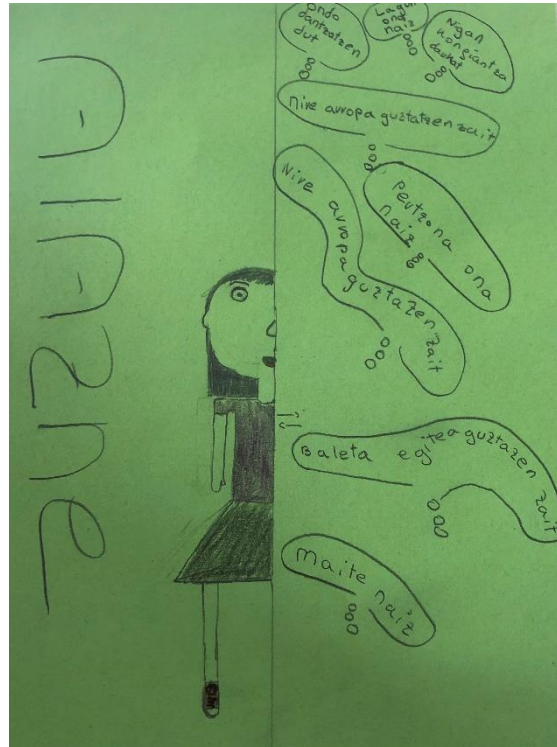
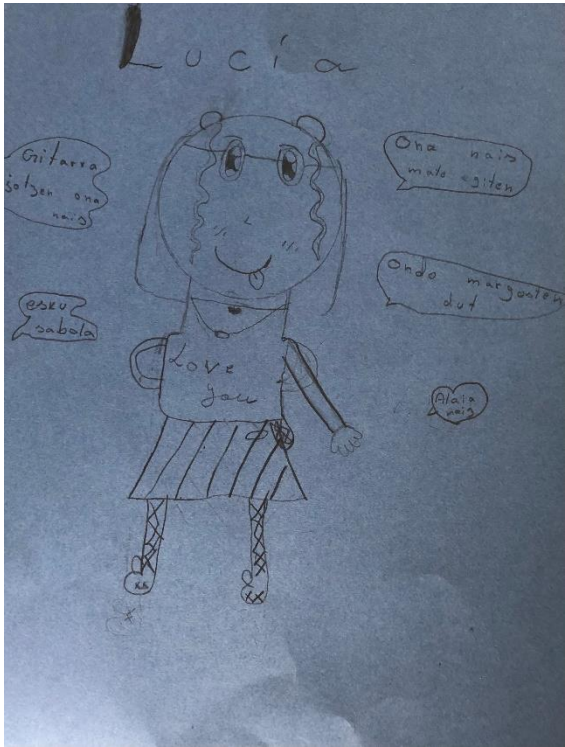
("Egoerak eta emozioak" izeneko fitxaren emaitza batzuk; fitxa 45. orrialdean eskuragarri)

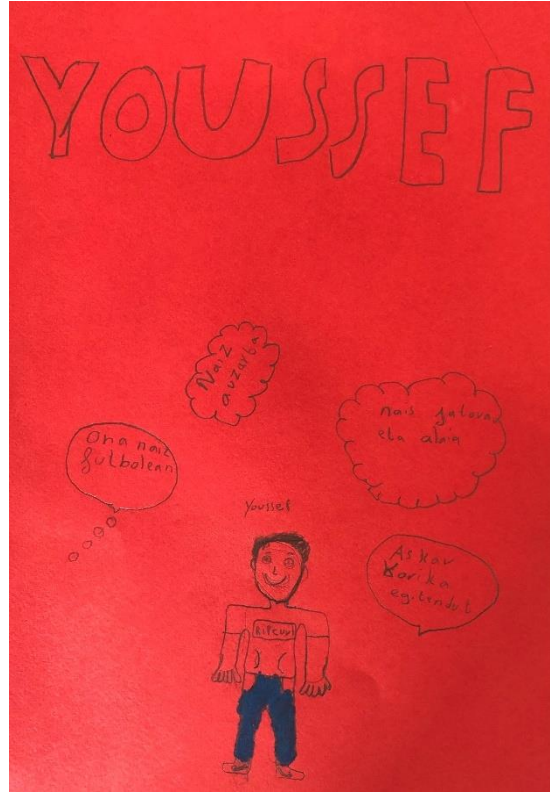
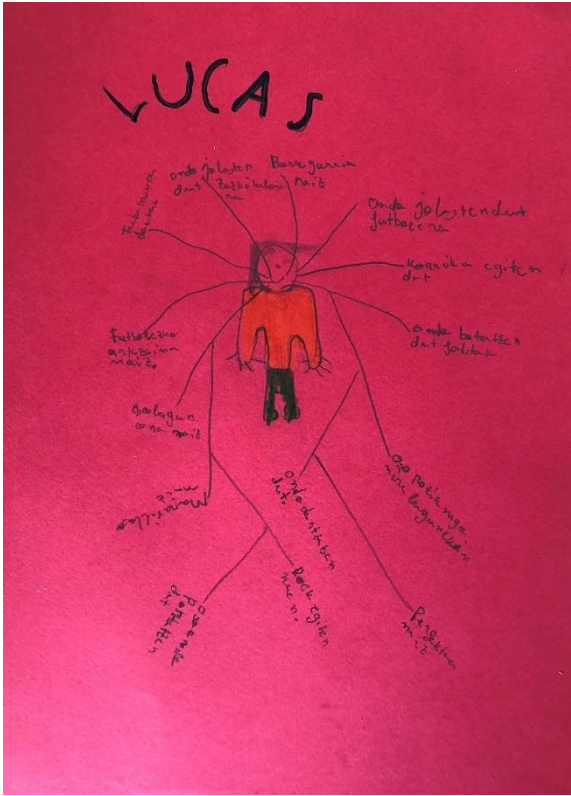
EMOZIOAK	EGOERAK (zenbakia jarri)
LOTSA	1 8
BELDURRA	2 3 8 10
NAZKA	2 5 10
ZORIONA	6 7
SORPRESA	1 6 7 10
TRISTURA	8 9
HASERREA	4 5 9 10

Emozioak eta musika



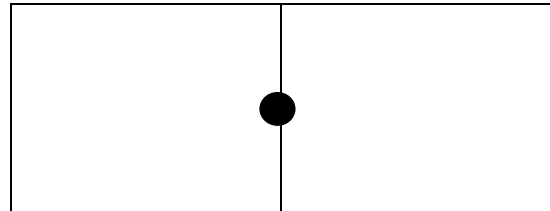
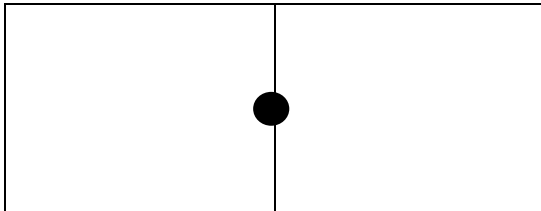
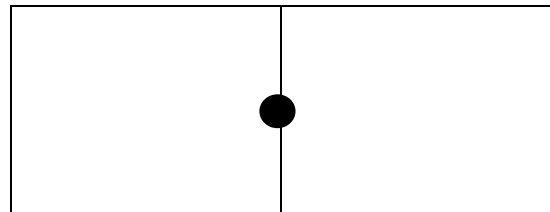
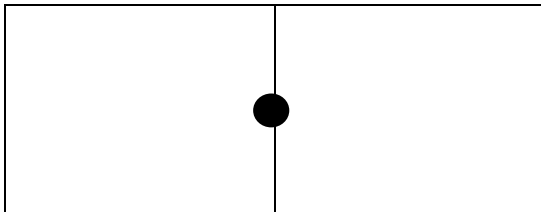
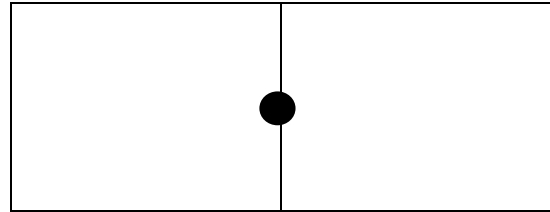
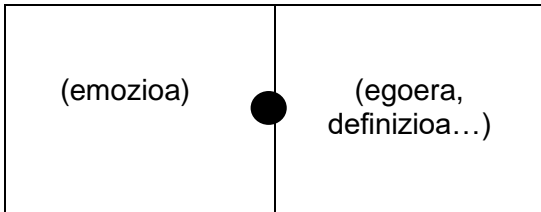
Autoestima lantzen (emaitzak)





9.2. Materiala

Domino emozionala



(28 fitxa egitea proposatzen da)

Gure burua analizatzeko

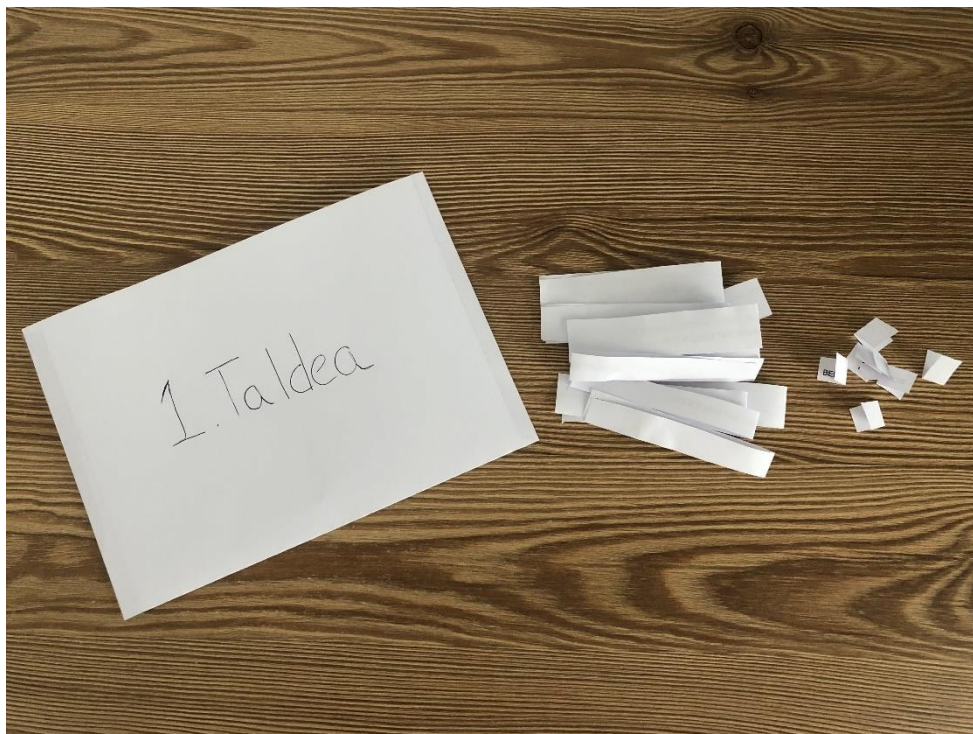


Emozioak eta musika

- Min hau (katamalo)
- Mari Kalanbre (Pirritx Porrotx eta Marimotots)
- Before I forget (Slipknot)
- Ikusi arte (Berri txarrak)
- Orain bat gara (Ibil bedi)
- Sarri Sarri (Kortatu)
- Dead Silence Sondtrack
- Another Love (Tom Odell)
- Aldapan gora (Huntza)
- Agur (Ibil bedi)

Emozioak antzezten

Talde bakoitzak sobre bat du eta honetan emozioak eta egoera ezberdinak proposatzen dira.



(fitxa)

EGOERAK ETA EMOZIOAK

1. ESKOLAKO PASABIDETIK IBILTZEN ZOAZ ETA JENDE GUZTIAREN AURREAN LURRERA ERORTZEN ZARA.
2. ETXEAN TELEBISTA IKUSTEN ZAUDE ETA BAKARRIK ZAUDE. BAT-BATEAN SOINU BAT ENTZUTEN DUZU.
3. ITSASOAN IGERI EGITEN ZAUDE ETA BAT-BATEAN MARRAZO BAT IKUSTEN DUZU.
4. LAGUN BATI ZURE JOSTAILU BERRIA ERAKUSTEN DIOZU. BAT-BATEAN ZURE LAGUNARI NAHI GABE LURRERA ERORI ETA APURTU EGITEN ZAIO.
5. ETXERAKO BIDEAN ZAUDE ETA GOSE HANDIA DUZU. IRISTEN ZARENEAN MAHAIAN ESERI ETA GUSTATZEN EZ ZAIZUN JANARI BAT DUZU AURREAN.
6. ZOZKETA BATEAN SARIA TOKATU ZAIZU.
7. ZURE URTEBETETZEA DA ETA ETXERA IRISTEN ZARENEAN ZURE LAGUNEK FESTA BAT EGIN DIZUTELA IKUSTEN DUZU.
8. BAT-BATEAN OHETIK ALTXATU ETA LO GERATU ZARELA KONTURATZEN ZARA. AZKAR BATEAN JANTZI, GOSALDU ETA KALERA ATERATZEN ZARA. ZORITZARREZ AUTOBUS GELTOKIRA IRISTEN ZARENERAKO AUTOBUSA JOAN EGIN DELA IKUSTEN DUZU.
9. LASAI-LASAI PARKEAN JOLASTEN ZAUDE ETA UME BATEK ZU JOTZEN HASTEN ZAITU.
10. KALETIK IBILTZEN ZOAZ ETA LAGUN BATEK SUSTO BAT EMATEN DIZU.

EMOZIOAK	EGOERAK (zenbakia jarri)
LOTSA	
BELDURRA	
NAZKA	
ZORIONA	
SORPRESA	
TRISTURA	
HASERREA	