

Haur Hezkuntzako GRALa

Emozioak in community

Adimen emozionala eskolan lantzeko hezkuntza-programa, eskolako etapa guztietan eta komunitate osoarekin.

Itxaso Madinabeitia

06/02/2017

Laburpena

Emozioak ikasgeletan lantzea garrantzitsua da ikasleak modu integralean hezi nahi baditugu, emozioek gure pentsamendua eta jarrerak gidatzen baitituzte. Emozioak garrantzitsuak dira bizitza-ziklo osoan zehar, gure nortasuna eta bizitza ulertzeko modua gidatzen baitute eta eskolak zein komunitateak erantzukizun handia daukate horretan. Horregatik, proposatzen dut emozioak elkarlanean lantzea, eskolako etapa guztietan eta komunitate osoarekin. Sentitzen dugunaz eta besteek sentitzen dutenaz, zein besteekin modu osasuntsuan nola erlazionatu gaitzkeen ikastea, oso garrantzitsua dela uste dut. Horregatik guztiagatik, hemen proposatzen den *Emozioak In Community* hezkuntza-programak, hezkuntzako etapa guztiak barnebiltzen ditu, etapa bakoitzaren helburu eta metodologia zehatzak aintzat hartuta. Programa horrek adimen emozionala garatzea oinarritzat hartzen du, programaren azken helburua batxilergoko gazteek komunitate-proiektu bat gauzatzea izanik. Horretarako, lehenengo urteetatik hasi behar dira beren emozioak ulertzen, kontrolatzen eta adierazten, gazte-denboran jarraitu behar dute zeregin horretan eta eskola-garaia bukatzerakoan, elkarlana, enpatia eta konpromisoa garatu behar dute. Bizitzan aurrera egiteko, autoestimua onartzen duten, osasuntsuak diren eta komunitatearekin harreman sendo eta estuak dituzten pertsonak behar dira. GRAL honetan beraz, hori guztia helburu duen hezkuntza-programa diseinatzeaz gain, programan oinarritutako esku-hartzea azaltzen da. Practicum III.ari esker, hezkuntza-programa zabalaren atal bat aurrera eramateko aukera izan baitut Haur Hezkuntzan. Esku-hartze horretatik lortutako emaitzak garrantzitsuak izan dira eskolek hezkuntza programa berriak behar dituztela egiaztatzeke eta hobekuntza-ildoak diseinatzeke.

Aurkibidea

1.Sarrera

2. Justifikazioa, gaiaren garrantzia eta arloaren egoera

3. Marko teorikoa

3.1. Emozioak: ezaugarriak eta definizioak

3.2.Haurraren garapen emozionala

3.2.1. Lengoai eta esperientzia emozionala

3.2.2. Emozio sozio-moralaren azalpena

3.2.3. Haserrea eta beldurra

3.2.4. Emozioen ulermenaren garapena

3.2.5. Emozioen ulermena eta besteen ikuspuntua

3.3.Emozioak eta hezkuntza

3.3.1. Adimen emozionala

3.3.2.Emozioen hezkuntza: helburuak, edukiak eta onurak

3.3.3. Emozioen lanketa ikastetxetan: oinarri teorikoak, programak eta baliabideak

3.3.3.1. Psikologia Positiboa

3.3.3.1. Mindfulness

3.3.3.1. Joku sinbolikoa

3.3.3.1. Dantza

4. *Emozioak In Community* hezkuntza-programa

4.1. Hezkuntza programaren helburu orokorrak

4.2. Hezkuntza-programaren edukiak

4.3. Hezkuntza-programaren metodologia

4.4. Hezkuntza-programaren ebaluazioa

5. Esku-hartzea

5.1. Ikastetxearen deskribapena, testuinguruaren aukerak

5.2. Partaideak

5.3. Berariazko helburuak

5.4. Gaitasunak

5.5. Hipotesiak

5.6. Metodologia

5.7. Faseak

5.8. Emaizak

6. Ondorioak

7.Hobekuntzarako proposamenak

Erreferentziak

1.Sarrera

Teknologia, azkartasuna, kontsumismoa, indibidualismoa eta antsietatea indarrean dauden garai hauetan hezkuntzak ardua handia dauka. Heztea bada pertsona izaten laguntzea, eskolaren eginkizuna ikasleen bizi kalitate ona sustatzea da. Irakaskuntzak gizabanakoaren garapen integrala sustatu behar du, eta dimentsio emozionalak ezinbesteko garrantzia du zeregin horretan.

Horregatik, lan honetan proposatzen dudana hezkuntza-programak Haur Hezkuntzako ikasleen adimen emozionala du oinarri eta abiapuntua. Lehen urte horiei tarte handiagoa eskaini badiet ere, programa hezkuntza-etapa guztietara zabaltzen da. Izan ere, adimen emozionala bizitza osoan zehar landu beharreko adimena da. Hortaz, irakasle, familia eta jendarte-eragileen laguntza ezinbestekoa izango da ekimen horretan.

Haur Hezkuntzako GRALa izanik, marko teorikoan emozioak adin hauetan duten garapena, adimen emozionala eta emozioak eskolan nola lantzen diren eta curriculumean duten garrantzia azaltzen da. Ondoren “Emozioak In Community” programaren oinarri teorikoak eta baliabideak lantzen dira; joku sinbolikoa, dantza, psikologia positiboa eta mindfulness.

Hau ulertuta, *Emozioak In Community* programaren zehetasunak azalduko dira eta azkenik praktikum III.ean, Urkide Ikastetxean, adimen emozionala lantzeko sortutako sekuentzia didaktikoa azaltzen da. Esku-hartzearen atal guztiak zein emaitzak argi adieraziz, sekuentzia didaktiko hau programaren parte izanik.

2. Justifikazioa, gaiaren garrantzia eta arloaren egoera

Hezkuntzak berebiziko garrantzia dauka pertsonak bere osotasunean hezi eta jendarte osasuntsuago bat eraikitzeko. Gaur egun, ugariak dira ikasteko zailtasunak, ikasketak alde batera uztea, ikaskideekin harremanak izateko zailtasunak, etab. Egoera horiek heldutasun emozionalaren urritasun nabarmena eta egoera emozional negatiboak sortzen dituzte eta, ondorioz, ikasleek jarrera eta motibazio falta handia dute arlo akademikoan zein bizitzako beste alorretan.

lkerketa asko dira adimen emozionalaren garrantziaz ohartarazten gaituztenak. Eta jakina da emozioak jaiotzen garen unetik ditugula eta hauek direla pentsamenduekin konektatu eta jarrera bat edo beste izatera bultzatzen gaituztenak. GRALean zehar, gai honen inguruan eskoletan egindako ekimen batzuk azaltzen dira. Hala ere, nik programa osatuago bat eraiki nahi izan dut. Alde batetik, eskolan parte hartzen duten eragile guztiak kontuan izanik (guraso, jantokiko hezitzaileak, eskolaz kanpoko ekintzetako hezitzaileak...) eta bestetik, Haur Hezkuntzako etapan jarduera espezifikoa eta originalak eskainiz, eta azkenik oinarri teoriko zein moduei garrantzia emanik (mindfulness, psikologia positiboa eta dantza, besteak beste).

3. Marko teorikoa

3.1. Emozioak: ezaugarriak eta definizioak

Emozioak pertsona guztiok izaten ditugu gure bizitza-ziklo osoan. Gure jarrera, pentsamendu eta harremanek izateko moduak gidatzen dituzte, eta emozioak bizi, ulertu eta kudeatzeko moduaren arabera gure eguneroko bizitza modu batekoa edo beste batekoa izango da.

Emozioaren definizioaren inguruan erabateko adostasunik ez badago ere, aditu asko bat datoz, neurri batean bederen, emozioen inguruan egindako honako bost baieztapen hauekin (Alcaro, Huber eta Panksepp, 2007; Izard, 2009): (1) norbanakoaren erantzun-sistemei lotuta daude, (2) hainbat emozio mota daude, (3) azpiegitura neuronala dute, (4) prozesu kognitiboekin erlazio zuzena dute eta (5) pertsona batetik bestera eta kultura batetik bestera desberdintzen diren osagai kognitiboak dituzten hainbat eskema emozional daude.

Ikuspegi desberdinetatik heldu zaie emozioei haiek definitzeko orduan. (a) Ikuspegi fisiologikotik, (b) jokabidezko ikuspegitik, (c) ikuspegi kognitibotik, (d) ikuspegi soziokognitibotik, (e) ikuspegi bateragarri batetik eta (f) ikuspegi neuropsikologikotik.

(a) Ikuspegi fisiologikotik, emozioak dira organismoari informazio osagarria biltzeko beharraz ohartarazten dioten barne-bulkadak, estimulu edo gertaera esanguratsuen aurrean erantzun bat bilatzeko asmoz. (Schachter eta Singer, 1962; Zillman eta Canter, 1997)

(b) Jokabidezko ikuspegitik, emozioak ingurura egokitzeko xedea duten osagai fisiologikoak eta adierazpenezkoak (bereziki aurpegiaren espresioa) dituen jokabidezko erantzunak dira. Emozioak jokabidearen motibazio iturriak ere badira, eta subjektuaren eta ingurunearen arteko elkarreraginetan parte hartzen dute, egoera bat lortzeko (egoerari eusteko) edo inguruneko baldintzak aldatzeko (Ekman, 1994; Izard, 1992).

(d) Ikuspegi kognitibotik, emozioak erreakzio fisiologikoekin eta jokabideekin batera oroimenean gordetzen diren gertakari semantiko eta proposizionalak dira. Horrela, emozioek eta prozesu kognitiboek elkar eragiten dute, errealitatea igartzean (hautematea), estimuluei kasu egitean (arreta), informazio esanguratsua gogoratzean (oroimena), arrazoitzean (adimena) eta ideia edo irtenbide berriak sortzean (sormena) (Lang, 2000; Lewis, 2005; Phelps, 2004).

(c) Ikuspegi soziokognitibotik, emozioak norbanakoaren bizipenen arabera egindako ebaluazioen emaitzak dira. Besteak beste, Averill (1980) eta Harré (1986) adituen aburuz, emozioen jatorria gizartean kokatzen da eta kultura jakin bateko portaeretan eta eredu sozialetan oinarritzen diren eskema emozionalak pertsonengan nabarmentzen dira.

(d) Ikuspegi bateragarri batetik, "emozioa da sistema neuronal eta hormonalen bitartez, faktore subjektiboen eta objektiboen artean sortzen den elkarreragin konplexua. Elkarreragin hori: (1) biziraupena bermatzeko erabilgarria da; (2) prozesu kognitiboen eraginkortasuna areagotzen du, hala nola hautemandako estimuluak balioetsiz, esanahi esanguratsua bilatuz eta etiketatze-prozesuak martxan jarriz; (3) esperientzia eraginkorrak eragiten ditu, eta aktibazio-sentimendu nabarmenak; eta (4) egoera batentzat erabilgarria (ez beti) den jarrera bat eragin dezake" (Kleinginna eta Kleinginna, 1981).

(e) Ikuspegi neuropsikologikotik "Emozioak garunean daude, eta ez askok uste duten bezala bihotzean. Emozioen garapena, beraz, garunaren garapena da. Garunaren garapenean arazoak dituzten haurrak emozioen garapenean arazoak dauzkaten haurrak izan ohi dira. Garapen emozional egokia izan dezazun kalitatezko estimulu emozionalak izan behar dituzu, eta gainera, kopuru handitan. Ikusmenaren bidea estimulu bisualekin garatzen den bezalaxe, garun emozionala estimulu emozionalekin garatzen da." (López, 2012)

3.2.Haurraren garapen emozionala

Haurra jaiotzen denetik, emozioen munduan murgilduta dago, eta oso garrantzitsuak dira afektibitatea eta sentimenduak. Emozioen garapenerako alderdi garrantzitsuenetako bat oinarrizko premiak asebetetzea da (Maslow, A. 1943). Behar horiek, honako hauek dira: behar fisiologikoak, segurtasuna, maitasuna, talde bateko kide izatea, auto-estimua eta auto-errealizazioa.

Haurrek pertsona helduekin harreman iraunkorra izateko beharra daukate, hau da, zaintzen dituzten, babesa ematen dieten eta jolasten laguntzen dieten pertsonekin atxikimendu seguru bat izateko beharra dute. Harreman horiek ongizate, konfiantza eta segurtasunezko sentimenduak sortarazi ahal dizkiete.

Emozioen garapenean, bigarren eta hirugarren urteak oso garrantzitsuak dira. Ni-aren garapenak egoera emozionalaren kontzientzia ahalbidetzen du. Une honetan, emozio sozio-moralak azaltzen dira: erruduntasuna, lotsa eta harrokeria, jokabidearen erregulazioan funtsezkoak izango direnak eta, azkenik, lengoaiak eta joko sinbolikoak afektua azaltzeko modu berriak eskaintzen dizkio haurrari eta ekarpen handia suposatzen dute norberaren nahiz besteen emozioak ulertzeko orduan.

Lewisen ustez (1994), Ni-aren kontzeptuaren garapenak bultzatuko du emozioen garapenaren aurrerapauso interesgarrienetako: esperientzia emozional subjektiboa. Umeak bere egoera emozionalak eta hauei buruzko azalpenak kontziente bihurtuko ditu. Familiak eta inguruak emozio hori buruz ematen dioten informazioa, jartzen dioten etiketak garrantzi handia izango du umearentzat.

3.2.1. Lengoaia eta esperientzia emozionala

Umeak bere emozioak adierazteko baliabide gehiago eskuratuko ditu, lengoaia garatzen doan heinean. Lengoiaren lorpena eta esanahiak banatzea, pertsonen arteko harremanak eta esperientzia emozionala oso bestelako izatea eragingo du. Ahozko erasoak eta haserretzen gaituzten gauzen inguruan hitz egiteko gaitasunak areagotzen dira. Kontsolatzeko gaitasuna, besteei barre eginarazteko aukera eta umorea elkarbanatzeko aukera igotzen da; eta gainera

harreman pertsonaletan intimitate maila handiagoa posible egiten du. Umeak, lengoaia garatzen doan heinean, negar gutxiago egingo du eta bere emozioak adierazteko baliabide gehiago eskuratuko ditu.

3.2.2. Emozio sozio-moralaren azalpena

Bi urtetik aurrera, haurrak autoebaluazioa egiteko gaitasuna daukala argitzen duten ikerketak egin dira (Lewis, Alessandri eta Sullivan, 1992). Badirudi Ni-aren garapenaren eta autoebaluazioa suposatzen duten emozioen (lotsa, errunduntasuna eta harrotasuna) kanporaketaren artean erlazioa dagoela. Hala ere, nahiz eta autokontzientziak emozio sozio-moralaren aurrekaria izan behar duen, emozio hauen oinarrian izaera sozio-afektiboa duten beste motatako faktore batzuk ere aurki daitezke. Zaintzaileek bidaltzen dituzten seinale emozionalek haurraren zenbait emozio goiz azaltzea eragiten dute. Enpatia, erruduntasunaren sorreran portaera moralarekiko motibazio iturritzat kontsidera daiteke. Erru enpatikoa sortzen da haurrak bestea sufritzen ikusten duenean eta horren arrazoia bere buruari egozten dionean. Bigarren urtean, haserreak goraka egiten du. Baliteke erru enpatikoak haserre eta erasotze erreakzioak nolabait baretzea.

3.2.3. Haserrea eta beldurra

Haur Hezkuntzako haurrei, kideekiko gatazkek, jabegoak eta espazioak sortzen diete haserrea. Adinarekin, agresio fisikoak gutxitu egingo dira, ahozko agresioa gehituz joango da eta nagusitasun arazoak zein bazterketa sozialak sortuko dira. Ekintzaren inhibizioa edo atzeratzea eta kideen arteko erlazioek erregulazio emozionala eragingo dute. Harris-ek adierazten du (1989), erregulazio emozionalaren garapenean, adin berekoak, helduak baino eraginkorragoak direla. Haserrea, berdinen arteko elkarrekintzan sortzen bada bereziki; adin hauetan ere, beldurra sortzen duten egoera espezifikoak ikusten dira. Eskolaurreko gehienek, mamuei, lapurrei, animalia basatiei eta abarrei beldurra dietela esaten dute. Gottman-en arabera (1997), haurrek, munduan dauden arrisku guztiei buruzko ezagutza ez balute ere, eurek sortuko lituzkete euren mamuak. Autore beraren iritziz, umeek euren beldur horiek gainditu ditzaketela imajinatzen dute. Iluntasunari eta amets gaiztoei dioten beldurra ere, errealitatetik ondo bereizten ez dutena, maiz agertzen da eta adinarekin

gutxitzen doa. Sei urtetik aurrera, errealagoak diren beldurrak esperimentatzen hasten dira, esate baterako, gaixotasunei, hondamen naturalei eta abarrei beldurra izaten diete.

3.2.4. Emozioen ulermenaren garapena

Emozioen ulermena da norberaren egoera emozionalaren kontzientzia hartzea. Aurkakoak diren emozioak esperimentatzeko aukera, besteen emozioen ulermena eta bere inguruneko espresio-arauen ezagutza barneratzen ditu. Ez da beharrezkoa haurrak bere emozioak ulertzea, hauek esperimentatu ahal izateko; baina norberaren eta besteen egoeren ulermena beharrezkoa da, norberaren jokaera emozionalaren malgutasunerako eta edozein motatako erlazio sozio-afektiboa ezartzeko eta mantentzeko.

3.2.5. Emozioen ulermena eta besteen ikuspuntua

Hiru eta lau urterekin, umeei badakite zenbait egoerek, zenbait emozio sortarazten dituztela (urtebetetzearen poza, jostailua galtzearen tristura, etab.). Haurrek, euren esperientziatik abiatuz, gertaera zehatz batzuen eta emozio zehatz batzuen arteko lotura aurkitzen dute eta ezagutza hori beste egoeretara orokortzen dute.

Adin horietako haurrengan ikusi da erlazio estua dagoela egoerako ulermena, enpatia eta konpetentzia sozialaren artean. Haurrak ulertu beharko du egoera zehatz bat norberak egiten duen ebaluazioaren menpe dagoela, eta ez hainbeste egoera konketuaren menpe.

Lau urterekin haurra gai da norbere eta besteen emozioak, desio-emaitza terminoetan azaltzeko. Sei urtetik aurrera haurrek ulertzen dute: (1) emozioa azaltzen duena ebaluazio pertsonala dela, eta ez egoera objektiboa, (2) emozioa, desioaz gain, sinismenen arabera dela, eta (3) sinismenak okerrak izan daitezkeela.

3.3. Emozioak eta hezkuntza

Folch i Camarasak (2000) honako hau dio: "heztea, egitea da, haurrari, jaiotzatik dituen aukerak zabaltzen laguntzea da. Haurra proiektu zehatz batekin jaiotzen da eta proiektu hori burutzeko laguntza behar du. Haurrari

zentzu guztietan hazten, pertsona izaten laguntzea da, zeren hezteak gizatiartzea baita.”

3.3.1. Adimen emozionala

Howard Gardner-ek (1993), adimen anitzen teorian, zera planteatu zuen, adimentsua izatea ez dela soilik adimen-koefiziente altua edukitzea eta bitan bereizi zuen adimena : pertsonaren barnekoa eta pertsonen artekoa.

Peter Salovey eta John Mayer adituek (1990) pertsonen arteko eta pertsonaren barneko adimenari adimen emozionala izena jarri zioten. Adimen emozionalak hiru ezaugarri nagusi biltzen zituela proposatu zuten: (a) norberaren emozioak eta gainerakoek hautematea, (b) hauteman diren emozio horiek ulertzea, bai norberarenak bai besteenak (enpatia), eta (c) aurretik hauteman eta ulertu diren emozio eta afektu horiek erregulatzeko gaitasuna.

Ondoren, D. Goleman-ek aurkeztu zituen “Eredu Mistoaren” (1995) oinarriko bost gaitasunak: (a) auto-kontzientzia emozionala, (b) auto-erregulazioa, (c) auto-motibazioa, (d) empatia eta (e) gaitasun soziala.

(a) Auto-kontzientzia emozionala da nor bere emozioak antzematea. Nor bere emozioak hauteman eta izena eman ahal izatea. Gainerako ezaugarri emozional gehienak honengan oinarritzen dira.

(b) Auto-erregulazioa da nor bere emozioak maneiatzen jakitea. Ezin ditugu gure emozioak hautatu, baina gure esku dago gure erreakzio emozionalak bideratu eta sortzetiko lehen mailako portaeraren programa osatzea edo ordezkatzeta.

(c) Auto-motibazioa izan daitekeena erabiltzea da. Adimen-koefiziente altuaz gain, iraunkortasuna, ikasten gozatu, norberarengan konfiantza izan eta porrotei aurre egitea bezalako ezaugarriak behar dira emaitza onak lortu nahi badira.

(d) Empatia zera da, gainerakoek lekuan jartzen jakitea. Komunikazio emozionalaren % 90 hitzik gabe egiten da. Empatiak, emozioak onartzen, arretaz entzuten eta hitzez adierazi ez diren pentsamendu eta sentimenduak ulertzea eskatzen du.

e) Gaitasun soziala harreman sozialak sortzea da. Beste pertsona batzuekin kontaktua izaterakoan, gaitasun sozialak sartzen dira jokoan. Beste pertsona batzuekin harremanak izatea, besteak beste, harremanak sortu eta lantzeko dugun gaitasunaren menpe dago; gatazkak antzeman eta konpontzeko gaitasuna, tonu egokia aurkitzekoa eta hizketakidearen gogo-aldartea antzematekoa.

Adimena ulertzeko modu berri horrek eragina izan du hezkuntzan. "Gaur egun, ikerketa eta esperientzia klinikoek frogatu dute emozionalki konpetenteak diren pertsonak, haurrek zein helduek, hau da, euren egoera emozionalez kontziente diren pertsonak, emozioak ezagutzen eta ulertzen dituzten pertsonak, horiei buruz hitz egiten duten pertsonak, besteen emozioekin enpatizatzen duten pertsonak eta euren emozioak eta adierazpenak erregulatzeko gai diren pertsonak, ongizate afektibo eta sozial handiagoa sentitzeaz gain, arrakasta gehiago dutela eskolan zein eremu profesionalean eta, are gehiago, osasun hobea ere izaten dutela. Emozioen heziketa eskolan lantzen bada, eskola bera da hobera egiten duena, gelako giroa izugarri hobetzen delako, eta baita eskolako errendimendua ere." (Ortiz, 2005)

Adimen emozionala litzateke emozioek duten energia eta egoerara egokitze gaitasuna erabiltzea, baina emozioak gainezka ez egiteko modu neurtuan, eraginkorra izan dadin eta pertsonalki zein sozialki ondo senti gaitezen. Beraz, emozioen hezkuntza umeen adimen emozionala garatzen laguntzea da.

3.3.2. Emozioen hezkuntza: helburuak, edukiak eta onurak

Emozioen hezkuntzaren helburuak Bisquerra autoreak planteatzen ditu (2000): (a) ikaslearen garapen integrala sustatzea, (b) norbere emozioak hobeto ezagutzea, (c) besteen emozioak identifikatzea, (d) norbere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, (e) emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekiditea, (f) emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, (g) automotibatze trebetasuna garatzea, (h) bizitzeko jarrera positiboa izatea, (i) pertsonarteko harremanak hobetzea eta (j) ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatzea.

Autore berak emozioen hezkuntzarako edukiak adierazten ditu: (a) adimen emozionala, (b) gure eta besteen emozioen ezagutza, (c) autoestimua,

(d) automotibazioa, (e) enpatia, (f) gatazken ebazpena, (g) bizitzeko trebetasunak, (h) trebetasun sozialak eta (i) emozioen ulermen eta erregulazioa.

3.3.3. Emozioen lanketa ikastetxetan: oinarri teorikoak, programak eta baliabideak.

Eskolaren helburu nagusia pertsonak heztea da, pertsonak beren osotasunean egitea. Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) curriculumean ere horrela jasotzen da, “modu integralean heztea”. Emozioen garrantzia EAEko curriculumean jasota agertzen da, bai Haur Hezkuntzan garatzeko zein hezkuntza-etapa guztietan lantzeko. Ondoren azalduko diren Curriculumeko xede, artikulua zein ikasleen heziketako esparru handien kategoriak aztertuz, hauek lortzeko adimen emozional egokia izatearen garrantziaz ohartu gaitzke, nahiz eta kasu guztietan hau esplizituki ez azaldu.

Haur Hezkuntzako curriculumean, 2010eko apirilaren 20ko Dekretuan, xede eta garatu beharreko gaitasunen artean-honako hau aipatzen da. Xedeei dagokienez, laugarren artikuluan honako hau agertzen da:”Haur Hezkuntzaren helburua haurren garapen fisiko, intelektual, afektibo eta sozial osoa eta orekatua lortzea da”. Artikulu horretan, garapen afektiboa, komunikazioaren eta hizkuntzaren adierazpenak landuko direla aipatzeaz batera, hezkuntza haurrak bere buruaren irudi positiboa eta orekatua eraiki dezan eta autonomia pertsonal handiagoa izan dezan bideratuko dela zehazten da.

Haur Hezkuntzako gaitasunei dagokienez, bostgarren artikuluan irakur daiteke hezkuntzako gaitasun orokorrak berberak direla hezkuntza-etapa guztietan; arduraz eta autonomiaz bizitzen ikastea, nork bere burua ezagutzen ikastea, ikasten eta pentsatzen ikastea, erabakiak hartzen eta arazoak konpontzen ikastea, elkarrekin bizitzen ikastea, gatazka-egoeretan harreman positiboak izaten jakitea, elkarrizketa eta negoziatziora jotzen ikastea, pertsona gisa garatzen ikastea, norbera izanda, emozio negatiboak kontrolatzea eta nork bere burua modu positiboan eta errealistan balioestea.

Gaitasunekin jarraituz eta ikasleen heziketako esparru handiak (kognitiboa, sentimen-motorra, afektiboa, komunikatzekoa, harremanen eta jendarteratzearena eta ekintzailea) aztertuz gero, emozioen garrantziaz ere ohartu gaitzke. Esparru kognitiboari dagokionez eta emozioak landuz gero,

buruaren garapena, informazio kudeaketa eta ulermena ematen da. Esparru sentimen-motorrari dagokionez, garapen fisikoa zein osasuna garatzen dira, izan ere emozioak gorputzean sentitzen ditugu eta haiek maneiatzen ikasi behar dugu. Emozio horiek baldintzatuko dituzte gure gorputz mugimenduak eta espazioarekin dugun harremana. Esparru afektiboari dagokionez, besteak beste estimu pertsonalaren garapena, sentimenduak eta jarrerak, estimua, gozamina eta autokritika garatzen dira. Komunikatzeko esparruari dagokionez, emozioak komunikatzean adierazpen gaitasuna, ahozkoa eta ahozkoa ez dena lantzen da. Harremanen eta jendarteratzearen esparruari dagokionez, emozioen bidez besteekiko harremanak, taldeko parte-hartzea zein erakunde eta norberaren norabideari lotutako gaitasunak garatzen dira. Azkenik, esparru ekintzaileari dagokionez, berrikuntzari, hobekuntzari, sormenari eta zalantza egoerei aurre egiteko moduari lotutako gaitasunak lantzen dira adimen emozionalaren bitartez.

Laburbilduz, irakaskuntzak gizabanakoaren garapen integrala sustatu behar du, eta dimentsio emozionalak ezinbesteko garrantzia du zeregin horretan. Lehen Hezkuntzan harreman positiboak eta gatazken negoziazioa landu nahi bada, Haur Hezkuntzatik hasi beharra dago, norberaren eta bestearen emozioak landuz.

Hau da, empatia lantzeko eta pertsonak hezteko, Haur Hezkuntzan adimen emozionala landu beharra dago.

Umeek ordu asko pasatzen dituzte eskolan, hezitzailea beraientzako oso pertsona garrantzitsua da, eredu alde batetik eta sostengu emozionala bestetik. Umea bera denarekin aurkitzen da, bere nortasuna garatzen doa eta besteekin harremanetan bizi da. Horregatik bertan sentitzen dituen emozioak ugariak dira eta hezitzaileak lagunduko dio hauek esperimendatzen, kudeatzen eta ulertzen.

Garapen sozioafektiboa ona izan dadin, garrantzitsua da umeek, haur-eskolan, segurtasun eta konfiantza-eremua aurkitzea, hazi eta ikasi ahal izateko. Beharrezkoa da onartu, balioetsi eta maitatu dituztela sentitzea eta arau argien arabera emozioak kontrolatzeko eremua ere aurkitu behar dute. Pertsonen arteko mugak normaltasunez landuz umeek beren sentimenduez eta besteek dituzten sentimenduez kontzienteak izango dira. Inolako epaiketarik egin gabe, libre sentituz eta esperimendatuz. Adimen emozionala landuz gero,

haurrek barne gatazkak zein besteekin dituzten gatazkak konpontzeko gai izango dira.

Izan ere, lehen une horietan hartzen diren ohiturak eta ezartzen diren harreman afektiboak, erabakigarriak izango dira haurren garapen sozioafektiborako eta, neurri handi batean, zentzu horretan gerorako hezkuntza-etapetan gertatzen denerako.

Haur-eskolan esperientzia txarrak izan dituzten haurrek, Lehen hezkuntzara pasatzen direnean, zailtasun handiagoak aurkitu ohi dituzte era baikor eta erosoagoan bizi izan diren haurrek baino.

3.3.3.1. Psikologia Positiboa

Emozioak In Community hezkuntza-programa psikologia kognitiboan oinarritzen da besteak beste, hain zuzen ere ondoren azaltzen diren oinarri teorikoetan .

Psikologia Positiboaren aurrekariak Aristoteles filosofoaren idatzietan, Abraham Maslow edo Carl Rogers psikologo humanisten teorietan aurkitu daitezke. Garai horietan, Psikologiak pertsonaren ezaugarri negatiboak eta patologikoak ikertzen zituen, ongizate psikologikoa eta ezaugarri positiboak kontuan izan gabe. Ahaztuta zeuden bi alderdi horiek, alegia, ongizate psikologikoa eta ezaugarri positiboak, modu zientifikoan aztertzeko asmoarekin, 1990eko bukaeran Martin Seligmanek Psikologia Positiboa Psikologiaren korrante espezifikoko moduan proposatu zuen.

Gaur egun, Psikologia Positiboa da bizitza-kalitate ona izaten laguntzen duten giza-baliabideen ikerketa zientifikoak. Bertan, hobetzeko ahalmena garatzeko norbanakoak (pertsona indibidualak) dituen eta komunitateak dituen indargune eta gaitasunak aztertzen dira.

Psikologia positiboaren ikerketek ikuspuntu indibiduala (emozio positiboak, ezaugarri indibidual positiboak) zein nazio-, komunitate- eta instituzioen ikuspuntu kolektiboa hartzen dute. Pertsona baten ezaugarri positiboak ulertzea indargune eta gaitasunen ikerketa da, hau da, besteak beste; maitatzeko eta lan egiteko gaitasuna, adorea, gupida, erresilientzia, sormena, jakin-mina, zintzotasuna, autoezagutza, neurritasuna, autokontrola eta jakinduria. Bestalde, instituzio positiboak ezagutzea komunitatea hobea

egiten duen indarguneen ikerketa ekartzen du; besteak beste; justizia, ardura, herritartasuna, zaintza, lan etikoa, lidergotza, tolerantzia eta jomuga.

Gaur egungo Psikologia Positiboa ondorengo eremuetan oinarritzen dela esan dezakegu: zorientasuna, sormena, *flow* (jariora), baikortasuna, umorea, adimen emozionala eta soziala, emozio positiboak, indarguneak eta erresilientzia.

Psikologia Positiboak indar handia hartu du sektore desberdinetan, eta horien artean hezkuntza agertzen da. Seligmanek hainbat esku-hartze bideratzen ditu. Esaterako, *Strath Haven Philadelphia* (2002), Bigarren Hezkuntzari zuzenduta dagoen programa. Bertan, honako helburu hauek planteatzen dira: emozio positiboak garatu, ikasleei beraien indarguneak ezagutzen erakutsi eta hauek erabiltzen irakatsi, bizitzaren esanahia eta helburuari buruz hausnartu. Beste protokolo bat *Strengths Gym* izenekoa da, Bigarren Hezkuntzan indargune pertsonalak lantzeko sortua (Proctor eta Fox Eades, 2009) indargune pertsonalak lantzeko sortutako beste esku-hartze batzuk, bigarren hezkuntzari zuzenduta: *Affinities Program* eta *Strong Planet* (Fox, 2008).

Euskal Herriko eskola batzuk ere, Psikologia Positiboa oinarritzat hartuta, hezkuntza emozionala lantzen ari dira *Positivities* programan parte hartuz. Irakasleek Psikologia Positiboan prestakuntza jasotzen dute eta esku-hartze bat garatzen dute. Esku-hartze horretan aldizkako orientazioa lantzen da, eta irakasleek unean uneko aukera aprobeztatzen dute emozioen hezkuntza irakasteko. Emozioen hezkuntza curriculumean sartzen dute eta emozioen hezkuntzaren edukiek irakasgai eta hezkuntza maila guztiak zeharkatzen dituzte. Irakasgai guztietako irakasleek, irakasten ari diren bitartean, emozioen hezkuntzarekin erlazionaturiko edukiak eskaintzen dituzte. Emozioen hezkuntzaren programa curriculumaren parte da, unitate didaktiko desberdinetara egokitutako materialak erabiliz. Hiritarrentzako heziketa ere lantzen da, elkarbizitzarako beharrezkoak diren kontzeptu, trebetasun eta jarrerak garatzeko honetan, konpetentziak landuz.

Ikerketek argi uzten dute Psikologia Positiboa eskolan lantzeak onurak ekartzen dizkiela ikasleei zein irakasleei, giro lasai eta alaiagoa eragiten duelako, besteak beste.

Psikologia Positiboaren esku-hartzeek eragin zuzena izan dezakete ikasleen indarguneetan, bizipenak sortuz eta beraz motibazioa eta emozio positiboak eraginez. Hura lortzeko, ikaskuntza esanguratsua lantzen da, ikasleen indarguneak kontuan izanda. Izan ere, barne motibazioa dagoenean, ondo pasatzen dutenean eta bizipenen kontzientzia osoa dutenean, emaitzak hobeak lortzen dira.

3.3.3.2. Mindfulness

Mindfulness-a atentzio eta kontzientzia osoa dela esan daiteke, momentu bakoitzean presentzia adi eta gogoetatsua hain zuzen. Bere helburua, pertsona bakoitza orainaldian kontzentratzea da, modu aktiboan, gertatzen ari dena eragotzi edo epaitu gabe.

Midfulness edo Atentzio Osoa, bi modu desberdinetan praktikatu daiteke. Alde batetik praktika formala dago, mendebalde-tarrok meditazio bezala ezagutzen dugun hori hain zuzen. Nonbait geldirik egotean (normalean eserita) eta orainaldiko esperientzien jabe izatean datza. Modu honetan, gorputz-sentsazioen, pentsamenduen eta emozioen joan-etorriaren begiratzea eta kontzientzia-hartzea lor daiteke.

Honela praktikatzen jardutean, norberaren sentimendu eta pentsamenduak pasatzen uztea lortzen da, bertan gelditu gabe, gehiegizko garrantzirik eman gabe, epaitze-asmorik gabe, momenturo gertatzen ari den guztiaren jabe izanda.

Praktika informalak, eguneroko ekintza jakin batzuetan atentzioa jartzean datza, bazkaltzean, ibiltzean, besteekin harremanetan edo etxean edo lanean egiten dugun edozein ekintzan.

Mindfulness burua pausatzea da eta gure pentsamenduen, emozioen eta sentsazioen kontzientzia hartzean datza. *Mindfulness* metodoa esparru desberdinetan lantzen da: osasuna, negozio munduan... Hezkuntzan metodo horren eragina aztertu dutenak praktikaren abantailak aipatzen dituzte, horien artean:(1) Arreta trebetasunak areagotzea,(2) Informazioa prozesatzeko trebetasuna handitzea, (3) Antsietatea eta depresioa murriztea (4) Emozioen

erregulazioa hobetzea eta buruaren egoera positiboak lantzea, (5) Sormena aberastea,(6) Giza Trebetasunak zabaltzea (7) Enpatia garatzea.

Praktika hau hainbat eskoletan erabili izan da eta ikerketek diotenez emaitza positiboak antzeman dira. Besteak beste Filip Raes irakasleak, Leuvendeko Psicología eta Hezkuntza Zientzien fakultatean mindfulnessa depresioan duen eragina ikertu du, gazteekin eskolan lan eginez. Emaitzek argi utzi zuten depresio maila jaisteaz gain sintomen prebentziorako teknika egokia dela.

Abenduko 2012ko *Mindfulness* aldizkarian argitaratua izan zen ikerketa baten arabera guraso zein ikasleen iritziz, praktika hau eskolan landuz gero lehen hezkuntzan dauden ikasleen estresa saihestu, ongizatea sustatu eta jarrera hobetu daiteke.

Garapen Transpertsionaleko Eskola Espainiarrak Psikologia Positiboa eta *Mindfulnessa* lantzen duen hezkuntza programa bat martxan jarri du. Programak hezkuntza etapa guztietan garatzen da, 12 astetan, aste bakoitzean ordu bateko saioa landuz. Bertan, ondorengo sei ardatz hauek lantzen dira: (1) Atentzioaren eta kontzentrazioaren entrenamendua.(2) Gorputz Kontzientzia (3) Arnasketaren kontrola.(4) Emozioen kontrola eta interakzio sozialaren hobekuntza.(5) pentsamenduen behaketa; sormena eta lasaitasuna (baretasuna) (6) *Mindfulnessa* eguneroko bizitzara eramatea.

3.3.3.3. Joku sinbolikoa

Joku sinbolikoa norberaren nahiz besteen egoeren inguruan jolastea da. Joku sinbolikoan beste edozein jokoetan baino gehiago hitz egiten da egoera emozionalei buruz, horregaitik alde handia dago beste jolas motekiko. Honek zera adierazten du: haurrei interesgarria iruditzen zaiela egoera emozionalen inguruan hitz egitea, berea ez den egoera emozionalen inguruan hitz egin dezaketela, ustezko rola egotzi al dietela fikziozko pertsonaiei eta azkenik, beste pertsona batekin egokitutako egoera emozionalak elkarbanatzeko gaitasuna badutela (Dunn, Bretherton eta Munn, 1987).

Harrisen ustez (1989), joku sinbolikoaren funtzioa funtsezkoa da emozioen ulermena garatzeko orduan. Dunnek (1987) egindako ikerketen arabera joku sinbolikoa praktikatzean enpatia garatzen da eta lagunekin erlazioa eta komunikazio estuagoak izaten dira. Bestalde, joku sinbolikoak

garapen emozionala indartzen du, haurrei barneratutako emozioak askatzen eta bizitza arrunterako beldurra gainditzen laguntzen baitie.

3.3.3.4. Dantza emozioak adierazteko tresna gisa

Emozioak adierazteko ahozko hizkuntza eta marrazketaz gain, dantza librea hautatu dut tresna gisa. Honek badu bere zergatia, izan ere dantza askea edo sormenezkoa gutxitan erabiltzen da eskoletan eta curriculumeko gaitasun guztiak lortzeko modu egokia izateaz gainera, adimen emozionala eta garapen pertsonalean aurrera egiteko modu dibertigarria da. Hona hemen honen guztiaren justifikazio teorikoa:

Haurra jaiotzen denetik, mugitzeko beharra du, horren bidez komunikatzen ditu bere emozioak eta mugimenduaren bidez bere pentsamendua garatzen doa. Umeak bere gorputza ezagutzen doan heinean gorputz irudia eta gorputz kontzientzia eratzen joango da. Gorputz kontzientzia lantzea garapen psikologiko eta fisiko osasuntsu baten garapenean ezinbestekoa izango da, autokontzeptua lantzen hasiko garelako.

Dantza egiterakoan gure emozioekin konektatzen dugu, norbanakoaren barne mundua adierazten da eta emozioak, pentsamenduak eta gatazka kontziente zein inkontzienteak adierazgarriago eta eraldagarriago bilakatzen dira. Beldurrak askatu eta ahazten laguntzen digu, zenbait pentsamendu desblokeatuz eta autoestimua handituz

Dantza egitea pertsonala da, bakoitzak bere izaera, mugimendu eta keinuak jartzen dizkiolako. Ez da ekintza pasiboa, ez da imitazio hutsez egiten, interpretazioa eta sormena eskatzen du. Bestalde beste batekin dantzatzean interakzioa ere sortzen da, indibidualtasunetik ateraz eta sozializazioa landuz. Dantza ikasi egin daiteke eta dantza eginez hezi gaitezke. Hala ere dantza hezkuntza ez formalean agertzen da gehienetan. Adimen emozionalarekin oso lotuta egon arren ez da eskolako programa berezietan erabiltzen garapen pertsonal eta soziala bermatuko duen tresna gisa.

4. *Emozioak In Community* Hezkuntza Programa. Nire proposamena.

Emozioak In Community hezkuntza etapa guztiak hartzen dituen hezkuntza-programa da. Ikaslea bere eskolatik kompetentzia konkretu batzuk

garatzea izango du helburu, baina ez hori bakarrik. Azken emaitza baino bidean sentitu eta bizi izandakoa izango da garrantzitsua. Izan ere helburu nagusia haur horren heziketa integrala lortzea izango da. Nor den eta munduarekin zein besteekin nola izan harremanak. “Emozioak In Community” hezkuntza-programatik ikasleen adimen emozionala, sormena, gatazkak modu sortzaile eta baketsuan konpontzeko gaitasuna, norbera denarekin eta inguruarekin konektatuta sentitzeko zein momentuan gertatzen denarekin kontziente izateko ahalmena garatzen laguntzen du. Eta hau guztia egin ahal izateko egiten, eta sentitzen dugunaz zein inguratzen gaituenaz kontziente izan behar gara. (edo beharko da ikaslea)

Eskola eta hezkuntzaren helburua ikasleen garapen integrala lortzea da, ikaslea bere osotasunean heztea, eta horretarako aipatutako konpetentziak lantzea ezinbestekoa iruditzen zait. Izan ere aipatutako abileziak eskuratzen ez baditugu galdua sentituko gara. Gure burua ulertzen ez badugu, zer sentitzen dugun identifikatzen ez badugu gure jokabidea ere horrelakoa izango da. Ondo sentitzea beharrezkoa izango da besteekin harreman osasuntsuak sortu ahal izateko, elkarlana sustatzeko eta gizartean bizi ahal izateko. konpetentzia hauek ez eskuratzea aldiz, autoestimua baxua, depresioa, frustrazioa, agresibitatea edo gizarte isolamendua ekar dezakete.

Haurraren garapen integrala lortzeko honek jasotzen duen hezkuntza ere integrala izan behar duela uste dut. Emozioak ulertu, sentitu eta erregulatzeak berebiziko garrantzia izango du honetarako eta hau ondo egiteko haurraren inguruan dauden guztien jarrerak garrantzitsuak direla pentsatzen dut. Horregatik adimen emozionala lantzea, emozioak identifikatzea baino gehiago delako iritzia daukat. Umearekin dauden irakasle, guraso zein testuinguru osoari arreta jarri behar zaio.

Nire proposamena ondorengo da: Adimen emozionala eskolan lantzea, etapa guztietan eta modu kontzientean. Izan ere, adimen hau eta honek suposatzen dituen konpetentzia guztiak lantzea gizaki osasuntsu bat izateko oinarrietako bat da.

Eta bakoitzean helburu eta gaitasun desberdinak landuko badira ere eskola guztiak eredu berdina izan beharko du. Nik proposatzen dudana

ondorengo printzipioetan oinarrituko da: (a) hezkuntza emozionala (adimen emozionala oinarritzat harturik), (b) psikologia positiboa, (c) sormena eta (d) *mindfulness*. Hau da, landuko dena adimen emozionala izango da, bere osotasunean. Horretarako psikologia positiboaz baliatuko gara, hezitzailea bidelagun bilakatuko da eta ikasle bakoitzaren indargune eta sormena garatzen lagunduko du. Guzti hau gure gorputz, emozio eta besteen beharrak kontuan izaten egingo dugu, eta horretan mindfulnessak lagunduko digu.

4.1. Hezkuntza programaren helburu orokorrak

Helburu orokorrak ondorengoak izango dira: (a) adimen emozionala garatzea, (b) norbanakoaren zein besteen irudi positiboa garatzea, (c) sormena sustatzea, (d) gatazkak modu sortzailean eta baketsuan konpontzea, (e) norbera denarekin eta bere inguruarekin konektatuta sentitzea eta (f) momentuan gertatzen denarekin kontziente izatea.

4.2. Hezkuntza-programaren edukiak

Landuko diren edukiak adinaren arabekoak izango dira.

Bi eta hiru urteko gelan klasean pixkanaka hasiko dira emozioei buruzko lehen edukiak lantzen; haserre nago, triste nago... ipuinetan hau islatu... baina gehienbat egunerokoan landuko dira, irakaslearen jarrerarekin: umea entzun, emozioez modu naturalean hitz egin, galdetu zer gustatzen zaien eta zer ez, lasaitzeko ariketak egin, frustrazioa landu... Aukeratzen utzi, automotibazioa lantzeko eta beren emozioak aske bizitzeko.

Lau eta bost urteko umeekin ekintzak egiten hasiko dira, eduki konkretuekin. Landuko diren esparruak ondorengoak izango dira:(1) Auto-kontzientzia emozionala, (2) Emozioen adierazpena, (3) Emozioen auto-erregulazioa, (4) Besteen emozioen identifikazioa, (5) Emozioen eta harremanen arteko erlazioak.

Lehen hezkuntzarako edukiak, honako hauek dira: gatazken konponketa, emozio sozialen ulertzea, Ni-aren garapena eta komunitatearekin elkarlana edo hurbilketa, jolas kooperatiboak eta sormena, generoa eta estereotipoak, emozioak eta errespetua landuko da. Eduki horiek tutoretza orduetan zein

ikasgai guztietan landuko dira, zeharka, zein modu zuzenago batean eta beti adimen emozionala ardatz izanik. Hau da, ikasleari bere eta besteen emozioez kontziente izatea izango da eduki hauen azken helburua.

Bigarren hezkuntzako edukiak: komunikazioa, komunitatearekin elkarlana (sindrome de dawn, hirugarren adinekoekin..) errespetua eta enpatia, sormena eta autoestimua, taldeko kide izatearen garrantziaz hausnartu, talde lana zein norbanakoaren garapen pertsonala landuko da.

Batxilergoko edukiak: komunitatearekin proiektu bat gauzatzea, talde txikietan, beraiek nahi dutena, elkarlana, enpatia eta konpromisoa landuz emozio berriak bizi, hauek analizatu eta autoestimua landu.

4.3. Hezkuntza-programaren metodologia

Hezkuntza-programak fase desberdinak izango ditu: prestakuntza, diseinua, esku-hartzea eta ebaluazioa. Ebaluazioa modu jarraian egingo da. Adinaren arabera eta helburuen arabera metodologia moldatu egingo da, baina orokorrean banaka zein taldeka lan egingo da. Esperientzietatik ikasiko dute umeek, kontziente izanik eta aldatzeko beldurrik sentitu gabe. Haurrak eroso sentitu behar dira, ikasten dutenarekin pertsona moduan garatzen hari direla sentitu behar dute, eta horretarako metodologia dinamikoa, askea eta dibertigarria izan behar da.

1. Fasea: prestakuntza

Lan hau aurrera eramateko, irakasleek eta eskolako beste hezkuntza-partaideek (jantokiko begiraleek, eskolaz kanpoko begiraleek...) zein gurasoek prestakuntza jasoko dute.

Irakasleek eduki batzuk edo beste batzuk eskuratuko dituzte hezkuntza-etaparen arabera (H.H, L.H, B.H, BATX), baina arloak aipatutako oinarri teoriko eta helburuen arabera izango dira, hau da: adimen emozionala, psikologia positiboa, sormena, gatazken konponketa eta *mindfulness*.

Lehendabizi batzar orokor bat egingo da proiektuaren xede nagusiak azalduz eta adostasunetara iritsiz.

Prestakuntza-ikastaroa hirugarren hiruhilabetekoan egingo da, prestakuntza jasotzeaz gain hurrengo urterako hezkuntza programa martxan jartzea bilatzen baita. Beraz, irakasleak izango dira proiektua definitzen eta zehazten dutenak. Horrekin motibazioa, sormena eta askatasuna bilatzen da. Irakasleek egiten dutena sinistu behar dute, horretarako jakintzak eskuratzeaz gain sinisten duten proiektua diseinatu behar dute, eroso sentitu behar dira. Irakasle bakoitzak helburu bera transmititzeko modu desberdinak ditu eta hau errespetatzeaz gain elkar ikasteko erabili behar da. Hau da irakasleen artean ekimen hau aurrera ateratzeko adostasun bat bilatu behar da, denak bide beretik lan egin behar dute baina irakasle bakoitzaren indarguneak galdu gabe, baizik eta elkarrengandik ikasiz, irakasteko modu berriak ikasiz.

Haur Hezkuntzari dagokionez, prestakuntza-ikastaroa hamar saioz osatuko da, saio bakoitzak bi ordu iraungo ditu eta bi saio beharko dira gai bakoitza lantzeko. Gai bakoitzeko lehenengo saioa teorikoa izango da eta bigarrena aldiz, praktikoa. Talde lana sustatuko da, edukiak eta iritziak eztabaidatuko dira eta hurrengo kurtsoan landuko diren eduki eta ekintzak adosten hasiko dira.

Eskolako beste hezitzaileek irailean edo uztailean jasoko dute prestakuntza, behin proiektua bideratuta eta egitekoak argi egonda. Ez da ahaztu behar hezitzaile horiek eredu direla umeentzat eta zenbaitetan ordu asko igarotzen dituztela haiekin. Beraz, garrantzitsua izango da eredu berdina islatzea, umeak nahastu ez daitezen. Hezitzaile horiek gehienbat gatazken konponketari dagokionez zein mezu positiboetara dagokionez jasoko dute prestakuntza.

Gurasoek irailean izango duten lehen bileran, eskolako beste zenbait zehaztasun ezagutzeaz gain, programari buruzko nondik norakoak ezagutuko dituzte. Orduan galdetu egingo zaie gai honi buruz dakitena edo jakin nahi dutena. Garrantzitsua izango da beren umeen garapen emozionalari buruzko informazioa ematea, horrela beraien jarrerak hobeto ulertuko dituzte eta erantzun egokiak eman ahal izango diete. Printzipioz, jasoko duten prestakuntza hiruhilabeteko bakoitzeko bi saio izango dira, bi ordukoak. Bitartean, umeak beste gela batean egongo dira programarekin zerikusia duten

ekintzak egiten eta saioaren azken 30 edo 45 minutuetan (ekintzaren arabera) guraso eta umek ekintza bat egingo dute elkarrekin (erlaxazioa, autoestimua lantzekoak, gorputz adierazpena..) Prestakuntza saio horiek, edukiak irakasteaz gain, kezkak eta esperientziak elkarbanatzeko izango dira. Helburua gurasoek bere umek ulertu eta beraiekin goza dezaten izango da, gurasotasunak suposa dezakeen tentsioa jaitsiz eta partekatzeko aukera eskainiz.

Gurasoentzako prestakuntzaren lehenengo saioan, umeen garapenari buruzko informazioa emango zaie gurasoei, konfiantzazko giroa sortuko da gurasoek irakaslearekin eroso egoteko, beren umea leku atseginean dagoela sentitzeko eta beren kezkak eta emozioak azaltzeko aukera izan dezaten.

2. Fasea: Diseinua

Emozioen hezkuntza zeharkako gaia kontsideratu behar da, eskolak unitate didaktikoen bidez lan egiten badu unitate didaktiko bakoitzean material edo jarduera egokiak erabili beharko dira gaitasun emozionala lantzeko. Proiektuen bidez lan egiten bada ere emozioak nola landu hausnartu beharko da eta abar. Nik ekintza desberdinak planteatzen ditut, bai aurrera eramandako sekuentzia didaktikoan zein eranskinetan.

Diseinu argia zehaztu behar da esku-hartzea hasi baino lehen eta erabilitako metodologia eta saioak finkatuta egon behar dira. Dena den, ebaluazio jarraitua egingo denez, aldaketak sortu daitezke kurtsoan zehar. Haiek egiteko prest egoteaz gain, aukera desberdinak pentsatu beharko dira. Diseinua, aipatu dudan moduan, prestakuntzarekin batera egingo da eta irailean errebisatu egingo da, behar izanez gero hobekuntzak egiteko.

Diseinua eskolaren esku badago ere, ildo batzuk jarraitzea proposatzen dut:

- a) Ziklo bakoitzeko tutoreen artean egiten ari direnari buruzko komunikazioa egongo da.
- b) Taldearen arabera ekintza zehatz batzuk edo beste batzuk planteatuko dira.
- c) Fase desberdinak egongo dira eta bat gainditu arte ez da hurrengora pasako.
- d) Aldizkako orientazioa: irakasleek unean uneko aukera aprobetxatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.

e) Istorio, antzerkiak erabiliko dira, irakasleak umeen indarguneak zeintzuk diren behatuko ditu eta hauek gorai patuko ditu.

f) Banaka eta taldeka lan egingo da.

g) Ekintza batzuk urte guztian zehar errepikatuko dira.

h) Ikas komunitatearen ereduak erabiliko da zenbaitetan. Ziklo desberdinetako umeen artean ekintzak gauzatu, ziklo berdineko umeen artean ekintzak eginez, zein komunitateko beste eragile batzuekin ekimenak burutuz.

Haur Hezkuntzako etapa eta adin bakoitzak zein ume bakoitzak bere berezitasunak ditu, beraz haiek kontuan hartu behar dira eta garatzen lagundu. Zero eta bi urteren bitartean, umeak babesa behar du, bere gorputza ezagutzen joango da pixkanaka eta bere emozioak bide fisiologikotik askatuko ditu, irakasleak prozesu horretan lagunduko dio, maitasuna eskainiz. Etapa honetan, gurasoengandik gertu egon beharko da irakaslea, bere emozioak ere pil-pilean egongo baitira.

Ekintzak aurrera eramateko *midfulness*, ahozko komunikazioa, esperimendazioa eta gorputz adierazpena landuko da. Helburuak modu ordenatuan zehaztuko dira eta taldeko partaide gehienek hasierako helburua lortu arte ez da hurrengora pasako. Gatazken konponketaren protokoloa martxan jartzeko garaia izango da hau.

Emozioak In Community hezkuntza-programa integrala da, eta hori lortzeko eskolaz kanpoko ekintzetan ere eskolan lantzen diren edukiak kontuan izan behar dira. Hau da, ekintza hauen helburua programarekin bat egin behar dute. Hark suposatzen dezake ekintza berriak sortu edo daudenak birmoldatu beharra (beharrezkoa bada): sormenezko dantza, jolas kooperatiboak, talde-lana eta sormena sustatzen duten ekintzak. Askotan, ekintza bera baino zeharka landuko diren helburuak eta hezitzailearen lan egiteko moduak dira garrantzitsuak. Ez digu ezertarako balio eskolan errespetua lantzeko ekintzak sortzea eta gero ikasleek eskolaz kanpoko ekintzetan hau ez lantzea. Edo eskolan joko kooperatiboak eta elkarlana sustatzea eta gero eskolaz kanpoko

ekintzetan kontrakoa eragiten duten jarduerak bultzatzea. Eskola osoak eta berez bertan parte hartzen duten eragile guztiek bat egin behar dute ekimen honetan. Horretarako ezinbestekoa da honako alderdi hauek aintzat hartzea:

- a) Prestakuntza jasotzea
- b) Hezitzaile guztiok bide berdinetik lan egitea.
- c) Umearen garapena kontuan izatea eta errespetatzea, prest daudenean beraiekin lan egiteko.
- d) Adimen emozionalaren oinarriak lantzea: kontzientzia eta erregulazio emozionala
- e) Gatazkak konpontzea: lasaitze txokoa edo hitz egin-entzun txokoa
- f) *Mindfulness* erabiltzea
- g) Sormenezko dantza erabiltzea.
- h) Mezu positiboak ematea autoestimua garatzeko
- i) Errespetua lantzea eskolako pertsona guztiekin.

4.4. Hezkuntza-programaren ebaluazioa

Esku-hartzea urte guztian emango da eta ebaluazioa jarraikia izango da, bilerak egingo dira proiektuaren kezka eta lorpenak elkar ezagutzeko eta beharrezko aldaketak egingo dira.

5. Esku-hartzea

Practicum III.ak eskola batean 10 astez egoteko aukera eman dit, honekin batera esku-hartze bat aurrera eramatea posible izan dut eta beraz, aipatutako programaren atal batzuk praktikan jartzeko abagunea izan dut. Ikastetxearen aukerak, indarguneak eta ahuleziak kontuan hartu nahi izan ditut saioak aukeratzeko eta diseinatzeko orduan. Adimen emozionala lantzea helburua izanik, ikastetxearen hezkuntza-eredua, erritmoa, ikasleen ezaugarriak eta irakaslearen iritzia kontuan izan dut sekuentzia didaktikoa diseinatu eta aurrera eramaterako garaian.

5.1 Ikastetxearen deskribapena, testuinguruaren aukerak

Practicum III. *Urkide* ikastetxean burutu dut, nik aukeratuta eta hala suertatuta. *Urkide* Gasteizko erdialdean kokatuta dago eta hezkuntza eskaintza zabala daukan irakasleen kooperatiba da. *Urkide* erdi-goiko mailako familien 1406 ikasle jasotzen ditu. Ikastetxearen proiektu garrantzitsuenak hauek dira; eleaniztasuna, ikaskuntza kooperatiboa, adimen anitzak, adimen emozionala, aniztasuna, agenda 21, sormena, inobazioa eta teknologia berriak. Hauetaz gain, aipatzekoa da *Urkiden* Psikologia Positiboari eta Gatazken Konponketari garrantzia ematen diotela, irakasleen etengabeko prestakuntza-ikastaroen bidez..

Horrek guztiak adierazten du *Urkidek* garrantzi handia ematen diola garapen emozionalari eta harreman osasuntsuak lantzeko. Honekin batera, irakaslearen berrikuntzetarako jarrera positiboak gehi ikasleen hitz egiteko gogoak eta gauza berriak ikasteko motibazioak aukera paregabea eskaini didate proposatutako programaren pintzelada batzuk aurrera eraman ahal izateko.

Urkide ikastetxean adimen anitzak, adimen emozionala eta gatazken konponketa lantzen da. Haur Hezkuntzako esparruan eta adimen anitzei dagokionez, hiruhilabeteko bakoitzean esparru horietan oinarritzen den eta hilabete bat irauten duen programazio bat burutzen da. Orain arte lehenengo hiruhilabetekorako “udazkena” gaia hautatzen zen adimen guztiak jorratzeko (adimen bakoitzeko ekintza pare bat antolatuz). Aurten, berrikuntza moduan, “Euskal Mitologia” gaia landu dute.

Adimen emozionalari dagokionez, lau urtekoekin liburu eta *bits* (plastifikatutako irudi edo argazkiak) batzuk lantzen dira, emozioak identifikatzeko helburuarekin. Hau gaztelaniaz ikasten dute.

Azkenik, gatazken konponketari dagokionez, protokolo bat ezarrita daukate. Protokolo honen ardatz nagusienak honako hauek izango lirateke:

Lehendabizi, ikasleen arteko gatazka baten aurrean irakaslea gerturatu egingo da, objektu bat tartean badago kenduz. Ondoren, umeak lurrean eseri daitezkeen esango die, bata besteari begira eta lasai egon daitezkeen gelako txokoren batean. Irakasleak ondorengo esango die ikasleei: “Hitz egin txandaka, entzun zure lagunak esan beharrekoa eta adostasun batetara iritsi”.

Prozesu hau progresiboa da. Hiru urterekin, irakaslea gatazkan parte hartu dutenekin egongo da, lagundu egingo die nahi dutena azaltzen eta entzuten, eta adostasuna edo gatazkaren arrazoia zein izan den jakinaraziko zaio. Bost urterekin aldiz, gehienetan ikasleak gai izango dira beraiek bakarrik hitz egiteko eta konponbide batera iristeko.

Protokoloa aurrera eramateko garaian garrantzitsua da ondorengo irizpideak kontuan izatea: alde batetik, gatazka umeen artekoa da eta beraiek konpondu beharreako, heldua ez da tartean sartuko, ez ditu umeak epaituko. Bestetik, konponbidea ez da zertan helduaren gustukoa izan, umeen gustukoa baizik.

Gatazken Konponketarako Protokoloa oso aproposa iruditzen zait eta irakasleak, bereziki nire tutorea izandakoa, oso ondo egiten duela iruditzen zait. Umeak gai dira beraien arteko gatazkek konpontzeko, akordio batera iristeko eta elkar ulertzeko. Tutoreak garrantzia handia ematen dio honi eta hiru urteko umeekin hasten da lantzen. Horretarako beraiekin egoten da eta batzuetan gatazka ume guztien aurrean azaltzen du, denek ikas dezaten.

Laburbilduz, *Urkide* eskolak aukera ematen dit adimen emozionala lantzeko eta nik proposatutako helburuak aurrera eramateko. Irakasleek gai honi garrantzia ematen diote, Psikologia Positiboan oinarritzen dute beren hezkuntzaren metodologia, harreman emozionalak zaintzen dituzte baina bestalde hutsuneak (ahuleziak) dituzte gai hau modu espezifikokoa lantzerako garaian. Ez dute programa espezifikorik horren inguruan.

5.2. Gaitasunak

Esku-hartze honen bidez Goleman-ek adimen emozionalaren eredu mistoan adierazten dituen lehendabiziko bi gaitasunak lantzen dira: auto-kontzientzia emozionala eta auto-erregulazio emozionala.

(a) Haurrak auto-kontzientzia emozionala garatzea, oinarrizko emozioak ezagutuz, izena jarriz eta nola sortzen diren eta zein eragin duten ulertuz, nork bere emozioak hauteman eta haiei izena eman ahal izateko.

(b) Haurrak auto-erregulazioa garatzea, emozioek eragiten dituzten jarrerak ezagutuz eta autokontrol teknikak ikasiz, nork bere emozioak maneiatzen jakiteko eta erreakzio emozionalak bideratzen ikasteko.

Gaitasun hauek aurrera eramateko orduan umeen adina, eskolaren proiektuak eta daukagun denbora kontuan izanik saio desberdinak planteatu dira. Saio hauen bidez ondorengo helburu orokor hauek landuko dira:(1) Kontzientzia emozionala, (2) Genero berdintasuna, (3) Emozioen adierazpena, (4) Emozioen auto-erregulazioa, (5) Besteen emozioen identifikatzen hastea,(6) Emozioen gorputz adierazpena, (5) Harremanetan sortzen diren emozioak aztertzea .

Saio bakoitzari dagozkion helburu orokorra eta helburu zehatzak (ikus,1. eranskina...) tauletan jasota daude.

5.3. Hipotesiak

1. Haurrak oinarrizko emozioak ezagutuko dituzte eta hauek sentitzen dituztenean identifikatzeko gai izango dira.
2. Ez dira bi emozio batera sentitzen dituztela adierazteko gai izango.
3. Haurrak Mariren Dinamikaren bidez autoerregulazio teknika ezagutu, ulertu eta barneratuko dute.

5.4. Partaideak

Saio praktikoa bost urteko D taldearekin egin dut. 13 neska eta 15 mutil ez osatua. Practicum I.an beraiekin egon nintzen eta orduan talde autonomo eta lasaia bezala deskribatu banuen ere, oraingoan oso mugituak eta gehienbat hiztunak antzeman ditut. Bost urteko beste taldeekin konparatuta hauek dira gehien hitz egiten dutenak, sormen handiko taldea da eta beraien hizketaldietan heldutasuna nabaritzen da. Talde guztietan bezala, hemen ere taldekatzeak daude. Badira oso ondo konpontzen den taldetxo bat, hiru neska eta bi mutil ez osatuta, eta beraien gurasoak ere oso ondo moldatzen dira, tarteka elkarrekin planak eginez. Talde honetan dauden umeak lasaiak eta helduak dira eta adimen emozionalari dagokionez maila altua erakutsi dute. Klasean dauden beste neskek ondo moldatzen dira euren artean eta erlazio positiboak dituzte beraien artean zein talde honekin, baina beraien arteko harremana ez da hain estua. Gehienbat, neska bat ez dago taldean guztiz integratuta. Ez diote inolako bazterkeriarik egiten baina afektiboki zurrunago agertzen da eta gorputz adierazpena ere oso estatikoa du. Eduki aldetik,

azkarra da eta hitz egitea bilatzen du, bakarrik haritzen da besteei gainetik begiratuz.

Mutilen artean, aniztasun handia dago, badira hiru beti elkarrekin daudenak, ez dute arreta mantentzen eta borrokan ibiltzen dira, elkarrekin jolasean. Dena den, hiruren artean badira ere desberdintasunak, bat oso azkarra edukiei dagokienez eta oso hitzuna, beste bati asko kostatzen zaio arreta mantentzea eta hitz egitea eta hirugarrenak aldiz ez du bere inpulsiotasuna kontrolatzen eta amorrua sentitzen du askotan.

Beste mutilak egoten dira hirukote horrekin eta batzuek euren jokabidea imitatzen dute zenbaitetan, baina oro har, lasaiagoak eta independenteagoak dira. Bada mutil bat oso azkarra eta heldua dena, haserretzen denean bere haserrea momentu batez mantentzen du baina frustrazioa sentitu eta bere buruarekin haserretu egiten da. Dena den, orokorrean oso mutil lasaia da. Aipatzeko da egozentrismoan murgilduta daudenen jarrerak. Bada mutil bat beti berari dagokiona kontatu nahi duena, zenbaitetan irakaslea zuzenduz, dena bere ikuspuntuaren arabera egiteko. Segurtasun gutxikoa da eta marrazkiak egiterako orduan edo psikomotrizitateko saioetan beste mutilek egiten dutena imitatzen du, baina beti jarrera “egokia” duten mutilak imitatzen ditu. Bukatzeko bada mutil bat gehienbat neskekin harremantzen dena baina ez duena lotura afektibo handirik bere klasekoekin. Orokorrean harremanak izateko zailtasunak ditu, egozentrismoan murgilduta dago eta bere erara egin nahi ditu gauza guztiak. Gurasoak kezkatuta daude etxean haserretu egiten delako berak nahi duena berak nahi duen erara egiten ez bada. Eskolatik ere jarrera hau ikusi dute eta Haur Hezkuntzako orientatzailea berarekin zein gurasoekin esku-hartzea burutzen hari da.

Datu hauek eta gehiago eguneroko jarreraren, ekintzen parte-hartzea eta nik egindako sekuentzia didaktikoaren emaitza eta behaketaren bidez zein tutorearekin hitz egiten, behatu eta hausnartu ditut. Bada beraz, aniztasun ugari taldean eta beraien artean harremanak izateko eran, klasean lasai eta adi egoteko zein frustrazioa eta egozentrismoa gainditzeko gaitasuna. Adimen Emozionalaren mailarekin bat datorrela ikusi dut.

5.5. Metodologia

Erabilitako metodologia esperimentalak izan da, emozioak sentitu, esperimentatzea bilatu dut. Bestetik, hausnarketa pertsonala bultzatu nahi izan dut, emozioei buruz hitz eginez talde handian. Ipuinak, adierazpen plastikoak eta gorputz adierazpena landu da. Dena umeen garapen integrala lortu nahian, beraien esperientziak eta ikasitakoa uztartuz, konstruktibismoaren ildotik. Izan ere emozioak bere baitan bizi duten zerbait da.

5.6. Faseak

- a) *Dokumentazio teorikoa landu.* Marko teorikoa osatzeko gaiak aukeratu eta hauei buruzko informazio teorikoa irakurri, aztertu eta aukeratu. Haur Hezkuntzako umeen emozioen garapenaren inguruan zein etapa honetan emozioak lantzeko ekintzak irakurtzen hasi nintzen. Ondoren proiektu zabalagoak irakurri nituen. Aditu desberdinekin hitz egin nuen; pedagogoak, psikologoak.. arlo honen inguruan lan egiten dutenak eta beren ikuspuntua eman didatenak. Modu honetan pixkanaka marko teorikoari dagokion aurkibidea sortuz joan nintzen.
- b) *Arloaren egoera aztertu.* Emozioen inguruan eskoletan egindako proiektu eta ekintzak bilatu, irakurri, eta aztertu nituen. Hauen indarguneak eta ahuleziak kontuan izanik.
- c) *Eskolaren hezkuntza-eredua ezagutu.* Prakticumak egin behar nuen eskolako hezkuntza eredua ezagutu eta emozioen inguruan lantzen zenari buruzko informazioa bildu nuen.
- d) *Esku-hartzearen helburuak eta hipotesiak planteatu.* Esku-hartzea diseinatu: helburuak, materiala, espazioa, ebaluazioa eta hipotesiak planteatu. Kontuan izanda klaseko partaideak eta erritmoa.
- e) *Eskolako tutorearekin esku-hartzea partekatu.* Tutoreari nire sekuentzia didaktikoaren gaia azaltzean beraien Adimen Anitzen unitate didaktikorako, adimen interpersonala lantzeko saio bat asmatzea proposatu zidan. Unitate hau orain arte Udazkenaren inguruan egin badute ere aurten Euskal Mitologiari buruz egin nahi izan dute. Irizpide horiekin erregulazio emozionala lantzeko ipuin bat asmatu nuen. Ipuina Mark Greenberg eta Carol Kusché psikologoek egindako dortokaren ipuinean oinarritua dago.

Hauek Robin, Schneider eta Dolnick egindako “The Turtle Technique” oinarritu zirelarik.

- f) *Metodoaren esku-hartze orokorra diseinatu.* Esku-hartzearen ekintzak kronologikoki antolatu nituen saio bakoitzaren helburu, prozedura, iraupena, materiala eta ebaluazio irizpideak zehaztuz.
- g) *Saioak praktikara eraman eta datuak jaso.* Saio bakoitza burutu eta ondoren umeen marrazkiak, erantzunak, jarrerak eta emozioak jaso. Irakaslearen iritzia eta gomendioak kontuan hartu eta jasotzeaz gain ondorengo saioa aztertu eta beharrezko aldaketak egin nituen. Horrela saio guztiak burutu arte.

5.7. Emaitzak

Esku-hartzean eskuratutako emaitzak eskaintzen dira ondorengo lerroetan, helburuen arabera ordenatuta eta planteatutako hipotesiekin erlazionatuta.

Esku-hartzearen helburuak ondorengoak izan dira: (1) Kontzientzia emozionala garatzea, (2) Genero berdintasuna lantzea, (3) Emozioak adieraztea, (4) Emozioen auto-erregulazioa lantzea, (5) Besteen emozioen identifikatzea, (6) Emozioak gorputzaren bidez adieraztea, (5) Harremanetan sortzen diren emozioak aztertzea .

Kontzientzia emozionalari dagokionez, hau da emozioak zer diren, nola sortzen diren eta nola sentitzen ditugun arloari dagokionez, honako hauek izan dira emaitzak. Haserrea, tristura, poza, beldurra, urduritasuna bezalako emozioak erraz identifikatzen dituzte guztiek. Lotsa edo harrotasuna bezalako emozioak batzuek identifikatzen dituzte.

Gai dira jakiteko noiz sentitzen dituzten emozio hauek, zergatik sortzen diren eta nola eragiten duten euren gorputzean. Ondorioz, planteatutako helburuak lortu dira.

Lehenengo saioan, noiz haserretzen diren galdetzerakoan, gehienek beste batek jotzen dutenean haserretzen direla erantzun dute, eta batzuk beren anaiekin jostailu bat konpartitu nahi ez dutenean. Batzuek (gehienbat mutilek)

honen aurrean borroka egiten dutela esan dute, beste batzuk aldiz triste jartzen direla adierazi dute. Hona hemen mutil batek erantzundakoa:

Ikasle 1: Ni, txakurra etorri eta txupatu egiten didanean haserretu egiten naiz, orduan atea indarrez jotzen dut eta edozer botatzen dut. Sofan botatzen naiz eta gurasoak datoz nigana.

Eta gurasoek zer egiten dute? galdetzen diogunean honako hau erantzuten du mutilak, irribarre batekin:

Ikasle 1: Niri kasu egiten didate

Bigarren saioaren bitartez, denek emozioak garunean sortzen direla eta zentzumenek prozesu horretan duten garrantziaz ohartu dira. Garunaren irudia ikustean, denek gogoratu dute garunean ordenagailua daukagula eta bertan pentsamendua sortzen dela (aurreko unitate didaktikoan ikasi zuten kontzeptu hau). Egindako saio honekin zentzumena-pentsamendua-emozioa erlazioa ondo ulertu dute, izan ere oso ekintza esperimentalak izan da.

Entzumena lantzerako orduan aipagarri da, abesti beldurgarriarekin gertatutako. Galdetzerakoan zer sentitu duten erantzun desberdinak egon dira genero aldetik. Neska gehienek beldurra sentitu dutela esan dute, bakarrik bati gustatu zaio eta beste batek ez du jakin erantzuten. Mutilen erdiek baino gehiagori gustatu egin zaiela esan dute eta, pozik edo oso pozik sentitu direla esan dute, *Ninjak* eta ezpatak imajinatu dituztelako. Pozik sentitu ez direnen artean gehienek haserrea sentitu dute, txakurrak entzun eta molestatu egiten zutelako edo gustatzen ez zaielako.

Egindako ariketaren bitartez, haurrek erraz ulertzen dute estimulu berdin batek pertsona bakoitzari emozio desberdin bat eragiten diola.

Pilota bat erakutsi eta denek berdina sentitzen duten galdetzean, batzuek poztasuna ematen dietela esan dute. Mutil batek aldiz, emozio desatsegina sentitzen duela esan du, ez zaizkiolako baloiak gustatzen. Honela dio mutil honek:

Ikasle 2: Nik pilota bat ikustean futbolean jolasteko dela pentsatzen dut, eta futbolean jolastea gogoko ez dudanez tristura sartzen zait.

Hala ere, emozio positiboak eta negatiboak dauden ideia ez daukate hain argi. Batzuek ez dute erantzuten jakin izan eta neska batzuek onak eta txarrak daudela esan dute honako hau argudiatuz: gustatzen ez zaizkien emozioak (tristura) emozio txartzat identifikatzen dituzte eta ondo sentiarazten dieten emozioak (poztasuna) emozio ontzat. Azaldu zaie emozioak onak direla, beharrezkoak eta naturalak. Kontzeptu hori ez dute ondo ulertu baina beraien adina kontuan izanda normala da. Gainera, emandako argudioak oso ondo eraikiak izan dira eta zenbait autorerekin bat datorren ikuspegia da.

Esku-hartzearen ebaluaziotik lortutako emaitza hauek neurri handi batean babesten dute lehenengo hipotesia. Hau da, hurrek oinarrizko emozioak ezagutuko dituztela eta haiek sentitzen dituztenean identifikatzeko gai izango direla. Izan ere, hurrek oinarrizko emozioak identifikatu dituzte bai beraiengan zein besteengan. Emozioak, ahoz zein keinuz adierazteko gai izan bai dira.

Generoa aztertzerako orduan, umeez argi dute estimulu baten aurrean pertsona bakoitzak emozio bat adierazten duela, ez generoaren aldetik baizik eta bakoitza desberdin pentsatu eta sentitzen dugulako. Mutilak eta neskek emozio berdinak dituzten galdetzean, argi erantzun dute denek baiezkoarekin. Beraz, helburua espero baino hobeto egiaztatu da.

Emozioen adierazpenei dagokienez, umeez hitzezko komunikazioaren bidez, komunikazio plastikoaren bidez (margotzea eta marraztea) eta gorputz adierazpenaren bidez (keinua eta dantza), oso ondo identifikatu dituzte emozioak. Espero zena baino askoz hobeto.

Egia da haur bakoitzak trebezia maila bat daukala adierazpen bide bakoitzerako eta adimen emozional maila ere adierazpen horietan islatu da. Anbotoko Mariren fitxan, gehienek oso ondo marraztu dituzte haserre eta poztasunaren aurpegiak, baina baten batzuek ez dute modu egokian egin. Emozio bera margotuz bi aurpegietan. Fitxa beraz, oso egokia izan da bi

emozio hauekiko ume bakoitzak daukan kontzientzia-maila eta adierazpen abilezia ikusteko.

Bostgarren saiorako ekarritako argazkiekin, kontu aipagarri bat gertatu da mutil batek bere argazkian sentitzen zituen emozioak adierazteko orduan.

Ikasle 2: Hemen Olentzerorekin nago, eta bi emozio sentitu nituen: 1 urduritasuna eta 2 poza, eta argazkia ateratzeko zain nengoenean beldurra.

Azalpen horrek mutil horren adimen emozionalari buruzko datu asko ematen dizkigu. Bere emozioekiko kontzientzia altua izateaz gain, mutilak hitzez adierazteko eta besteen aurrean azaltzeko gaitasun handia daukala, momentu berean emozio bat baino gehiago sentitu daitekeela ulertzeko eta azaltzeko gai da.

Ikasle horren testigantzak partzialki babesten du bigarren hipotesia. Hau da, hurrek bi emozio batera sentitzen dituztela adierazteko gai izango ez direla planteatzen duen hipotesia. Izan ere, bostgarren saioan ikasle gehienek egoera baten aurrean emozio bakarra sentitzen dutela azaldu badute ere, mutiko batek egoera konkretu batean hiru emozio sentitu dituela azaltzeko gai izan da, eta emandako azalpen gehienak ulertu ditu. Horrek gainera eragin du beste egoera batzuen aurrean hurrek emozio bat baino gehiago identifikatzea.

Auto-erregulazioa garatzea gaitasunari dagokionez , Anbotoko Mariren ipuina entzuten oso adi egon dira, ulertu egin dute bai Mariri gertatzen zaiona, zein egin beharreko teknika. Dramatizazioari dagokionez, teknika egitea, baten batzuk barrez egon dira, lasaitu ezinik.

Egunerokoan, teknika haserretu egin direnean edo lagunen bat haserre ikusi dutenean gogorarazi zaie. Baten batek egin izan du, baina ez da denbora nahikorik egon teknika barneratu duten jakiteko. Gaitasun horri dagokionez, lehenengo saioan planteatutako helburua norberaren emozioak erregulatu daitekeela ohartzea eta teknikak ezagutzea izan denez, helburua bete egin da.

Lortutako emaitza horiek partzialki babesten dute hirugarren hipotesia. Mariren Dinamikaren bidez autoerregulazio teknika ezagutu, ulertu eta barneratuko dutela planteatzen duen hipotesia alegia. Izan ere, hurrek

autoerregulazio teknika ulertu eta dramatizatzeko gai izan dira, baina zaila zaigu egiaztatzea teknika barneratu duten. Egunerokoan baten batek bakarrik jarri du praktikan.

Emozioak gorputz-adierazpenaren bidez identifikatzeari dagokion helburuak espero baino emaitza hobekak jaso ditu. Helburu hau zazpigarren saioaren bitartez landu da, emozioak dantzan izenekoarekin hain zuzen.

Saio horrek helburu guztiak lortzeaz gain, beste berri batzuk lortzeko aukera eman du. Ondoren azaldu egingo dut proposatutako helburuen lorpena eta lortutako helburu berriak.

Hurrek dantzaren bidez adierazitako emozioak argi identifikatu dituzte. Bigarren dantza izan da umeei gehien gustatu eta harritu dituen (haserrea islatzen zuena). Umeei barre egin dute, eskuak ahora eraman dituzte eta batzuk atzeraka mugitu dira.

Hurrek emozioak dantzaren bidez adierazi eta askatzeko gai izan dira, izan ere ikasleek ariketa hau egiteko arauak eta prozesua erraz ulertzeaz gain, ondorengo helburu zehatzak lortu dituzte:

1. Denek lortu dute bere gorputzarekin kontzientzia hartu, musika sentitu eta horren arabera dantza egitea.
2. Denek lortu dute bakarrik dantzatzea, inor ukitu gabe eta besteen espazioa suntsitu gabe.
3. Bakoitzaren sormen maila ebaluatu ahal izan da.
4. Bakoitzaren nortasunaren kontzientzia maila behatu ahal izan da.
5. Klasean lotsati agertzen direnen aldaketa antzeman da, aske sentituz eta lotsa alde batera utziz dantzatzerakoan.
6. Klasean eredu agresiboa izaten dutenak impulsibitate maila jaitsi dute eta besteen espazioa errespetatu dute.
7. Orokorrean ez dituzte besteen mugimenduak imitatu.

Bikoteka dantzatzean aldiz honako helburu berri hauek lortu dituzte:

1. Gai izan dira beste batekin dantzatzeko, gorputzaren bidez komunikatuz.
2. Gehienek beren bikotearen erritmoa ulertu eta errespetatu dute.

3. Gehienek beren bikoteari begietara begiratu diote, bestearen kontzientzia izanik.
4. Egozentrismoan daudenak modu indibidualean dantzatu dute, bikotearen nahiak kontuan izateko zailtasunekin.

Asanblada egiterakoan, denek izan dute hitz egiteko gogo handia baina ez digu denborarik eman nahi beste hitz egiteko. Erantzunei dagokienez:

1. Denek erantzun dute asko gustatu zaiela eta oso ondo sentitu direla, aske.
2. Batzuek bakarrik dantzatzea gogokoen izan dute, beste batzuk aldiz binaka dantzatzea. Askok esan dute 3. Abestia asko gustatu zaiela dantzatzeko (erritmo azkarrena zuena)
3. Galdera hau erantzuteko zailtasunak egon dira, eta denbora gutxi zegoenez ezin izan dugu hau landu.
4. Guztiek esan dute baietz.

Irakaslea oso harrিতuta egon da saio guztian zehar, ekintza honen bitartez ikasleengandik informazio asko eta oso aberatsa jasotzeaz gain umeen garapen pertsonalerako ariketa paregabea iruditu zaio.

Irakaslea: Gure lana, eskolako etapa guztietan, ikaslea pertsona izaten laguntzea da, eta horretarako emozioak sentitzea, askatzea eta adieraztea oinarritzkoa da

Besteen emozioak identifikatzen jakitea ere landu eta lortu da. Hau egunerokotasunean egiteaz gain, saio guztietan landu da. Bostgarren saiorako ekarritako argazki gehienetan umeak oso pozik agertu dira, eta horrela identifikatu dituzte ikaskideek. Mutil batek aldiz, argazkian zuen aurpegi-adierazpena ez zen oso garbia. Argazki horretan ikusten zuten emozioagatik ikasleei galdetzerakoan, erantzun desberdinak egon ziren: poza, haserrea, edo tristura eta berak ezetz erantzun zuen guztietan. Irakaslearen laguntzarekin harrotasuna sentitzen zuela azaldu zuen, bere anaia txikia eskuetan izatearen harrotasuna.

Ekintza aberasgarria izan da, ikasleak harro sentitu dira beren argazkia eramateagatik, klasean jartzeagatik eta besteen aurrean azaltzeagatik. Autoestimua landu da eta besteen emozioak identifikatzeko gai direla ikusi da.

Gaitasun honi dagokionez, seigarren saioa (*emocionario* liburua) ere oso aberasgarria izan da. Liburuan agertzen diren irudiak Lehen Hezkuntzarako aproposagoak zirela uste izan banuen ere, ezusteko pozgarria hartu dut. Umeei irudi bat erakutsi eta galderak egiten hastean, batzuen erantzunak, euren adina kontuan izanda, sormen, empatia eta adimen emozional altukoak izan dira.

Gorrotorearen irudian, txerriak senti dezakeena galdetuta, ume gehienek haserrea esan dute. Elefanteari dagokionez, batzuek intentzioa ikusi diote, beste batzuek berriz, ez. Neska batek lotsaz hitz egin du, bere esanetan elefanteak, konturatu gabe, zikindu du txerria eta ondorioz, buelta eman eta txerriak zikindu duela ikustean, barkamena eskatuko du eta lotsa sentituko du.

Txerriak zer egin dezakeen galdetzerakoan, mutil batek txerriak elefantea joko duela esan du, beste neska batek hitz egiten konponduko duela esan du eta beste neska batek azaldu du eskuoihaltxo batez garbituko duela.

Bigarren irudiari dagokionez, mutil batek igelak beldurra sentitzen duela esan du, beharbada altuerak gustatzen ez zaizkiolako edo krokodiloari beldur diolako. Baina berak ez dauka argi krokodiloa ona edo txarra den. Beste bi neskek azaldu egin dute beraientzako igelak krokodiloaren beldur dela eta horregatik globoa hartu duela, ihes egiteko eta lasai egoteko. Beste neska batek igela triste dagoela uste du, bere hiritik joaten delako.

Emozioak eta harremanak duten erlazioez ohartzen hasteko psikomotrizitateko ohiko saioa erabili izan dut, ondoren "lagunak" izeneko liburua beraiekin partekatuz (8. saioa). Argi ikusi da umeei harreman mota desberdinak identifikatzen dituztela irudiak ikustean. Gainera gehienek identifikatu egiten dituzte beraientzako; izan ere, komentatu egin dute psikomotrizitate-saioan liburuan agertzen diren harreman bat edo beste izan dutela, eta nola sentitu diren. Egokia izan da liburu hau momentu puntual horretan lantzea.

6. Ondorioak

Emozioak In Community hezkuntza-programaren helburu orokorrak honako hauek ziren: (a) adimen emozionala garatzea, (b) norbanakoaren zein besteen irudi positiboa garatzea, (c) sormena sustatzea, (d) gatazkak modu sortzailean eta baketsuan konpontzea, (e) norbera denarekin eta bere

inguruarekin konektatuta sentitzea eta (f) momentuan gertatzen denarekin kontziente izatea.

Helburu hauek ezin izan dira oso-osorik bete, izan ere hezkuntza-programa ezin izan da bere osotasunean aplikatu. Hala ere, Haur Hezkuntzako etapari dagokionez eta Practicum III.ari esker, esku-hartze bat gauzatzeko aukera izan dut. Esku-hartze hau *Emozioak In Community* hezkuntza-programaren barruan dago eta esku-hartzean planteatzen diren helburuak *Emozioak In Community* hezkuntza-programan planteatzen diren helburuetatik sortu dira. Beraz, esan dezaket *Emozioak In Community* programaren esparru bat praktikara eramateko aukera izan dudala. Hain zuzen ere, *Emozioak In Community* hezkuntza-programan planteatzen den lehen helburu orokorra, adimen emozionala garatzea, gauzatzeko aukera izan dut.

Esku-hartzea aurrera eramatea baliagarria izan da, alde batetik, Haur Hezkuntzako ikasleen adimen emozionala ezagutu eta garatzeko eta, bestetik, *Urkide* eskolan adimen emozionala nola lantzen duten ezagutzeko eta azkenik gai honen inguruan irakasleek duten prestakuntza eta iritzia ezagutzeko.

Aipatzekoa da esku-hartze honen bitartez, *Emozioak In Community* hezkuntza-programan planteatzen diren beste helburu batzuk ere zeharka landu direla. Esku-hartzean landutako saioen bitartez, ikasleek sormena landu dute, bai ez ohizko saioak izan direlako eta baita sormena erabili dutelako beraien marrazki edo erantzunetan. Saioak sormena garatzeko burutu dira, nahiz eta hau ez izan hauen helburu nagusia.

Bestetik, esku-hartzean zehar, gatazkak modu sortzailean eta baketsuan konpondu behar direla landu izan da. Hau erraza izan da, *Urkide* eskolan gatazkak modu baketsuan eta elkarrekin hitz eginez konpontzen dituztelako. Kasu horretan, gatazka sortu baino lehenenago, emozioen auto-kontrola nola egin landu da eta gatazka baten aurrean sentitzen ditugun emozioez hitz egiteari garrantzia eman zaio.

Beraz, *Emozioak In Community* hezkuntza-programan planteatzen diren helburuetatik, esku-hartzearen bitartez, modu zuzenean adimen emozionala landu da eta zeharkakoan sormena eta gatazken konponketa. Esku-hartzea garatzea beraz, positiboa izan da.

Emozioak In Community hezkuntza programan planteatzen diren beste helburuak, ordea, ezin izan dira aurrera eraman. Izan ere, helburu horiek Lehen Hezkuntzatik aurrera lantzekoak dira. Gainera *Emozioak In Community* hezkuntza-programaren oinarri garrantzitsua da eskola bakoitzeko irakasleengandik sortua izatea, maila guztietan eta eskolako esparru guztietan aplikatuz. Oinarri horiek ezin izan dira esku-hartzean eman baina esku-hartzea baliagarri izan da Haur Hezkuntzan planteatzen diren helburuak aurrera eraman ahal izateko.

Azkenik aipatzea *Emozioak In Community* hezkuntza-programa ez dela helburu orokor eta saio batzuetara mugatzen. Hezkuntza-programa hau elkarlanean aritzeko programa bat da, egunerokoan eta zeharka irakasteko modu bat planteatzen duena. Eta hori, hein handi batean, esku-hartzearen bitartez aurrera eraman ahal izan da. Umeei psikologia positiboaren ikuspegitik hitz egin zaie, beraien emozioez kontziente izanik eta beraien indarguneak indartuz.

7. Hobekuntza-proposamenak

Hobekuntza-proposamenei dagokienez, lehenik eta behin egindako esku-hartzeari dagozkien hobekuntzak azalduko ditut, ondoren *Emozioak In Community* hezkuntza-programaren hobekuntzak azalduz.

Esku-hartzeari dagokionez, aipatzekoa den hobekuntza ildo auto-erregulazioa garatzeko gaitasuna lortzearekin bat dator. Haurrek emozioen auto-erregulazioaren garatzeari dagokionez, emaitzetan aipatu dudan moduan ez da denbora nahikorik eman teknika barneratu den ala ez jakin ahal izateko. Hura, aldagai desberdinengatik gertatu da. Alde batetik, euskarazko gela hiru taldeek erabiltzen dutenez, ezin da nahi adina material edo irudi eskegi ikasgelan, eta bestetik *Practicum*ean ez dut denbora nahikorik izan *rol-playin*ak egin ahal izateko. Hura kontuan izanda, hobekuntza-ildo moduan erregulazio teknika (dordoka edo marirena) gehiagotan egitea proposatuko nuke, teknika gogoraziko duen irudi bat gelako paretaren batean itsatsiz. Horrekin batera, teknika hobeto barneratzeko antzerki bat egingo nuke haurrekin.

Bestetik, beldurraren inguruko beste saio bat ere egitea interesgarria iruditzen zait, umeen beldurrak ezagutzeko eta haiei nola aurre egin irakasteko. Autokritika moduan, saio hori aurrez prestatuta izango banu, egiteko aukera

izango nuke. Saio gehiago eskaini dizkiot emozioen kontzientzia eta adierazpena lortzeari eta gutxi beldurra, auto-erregulazioa edo erlaxazioa lantzeari. Izan ere, ez nuen pentsatzen emozioak hain ondo identifikatu eta adieraziko zituztenik.

Dena dela, kontuan izan behar da adimen emozionala saio batzuekin lantzea eta ebaluatzea ezinezkoa dela. Josunek esaten duen moduan emozioak eskolako eta bizitzako etapa guztietan landu beharrekoak dira. Hau ez da hasiera besterik, baina eman beharreko hasiera. Saio hauen bitartez, ume bakoitzaren adimen emozional maila ikusi daiteke, taldean lan eginez batak bestearengandik ikas dezakete. Argi dago, ikastola dela eremu ezin hobea hau guztia lantzeko. Gurasoek ere, eginkizun handia daukate baina ikasgela une egokia da berdinen arteko emozioen adierazpenak eta gatazken konponketak bideratzeko.

Nik proposatzen dudana hobekuntza-ildoak argia da, eskolan emozioak lantzeko hezkuntza-programa sendoa edukitzea, haurren garapen-maila guztiak hartzen dituen eta irakasleek sinisten dutena. GRAL honetan aurkeztu dudana hezkuntza-programa alegia.

Proposatzen dudana *Emozioak In Community* hezkuntza-programari dagokionez, ondorengo hobekuntza-proposamena aurkezten du: *Emozioak In Community* hezkuntza-programak ikasleak modu integralean hezi ahal izateko programa eskola desberdinetan aplikatu beharko da, eta eskola guztiek baliabide nahikoak izan beharko dituzte programa aurrera eraman ahal izateko. Hau da, hezkuntza publikoak laguntza eman beharko du eskola bakoitzean *Emozioak In Community* hezkuntza-programa aplikatu ahal izateko. Horretarako irakasleen motibazioa eta esku-hartzeaz gain komunitate osoko eragile guztien parte-hartzea beharko da: Gizarte Zerbitzuak, Auzoko Elkarateak, Kale- Hezitzaileak eta eskolako gurasoak. Horretaz gain, hezkuntza-proiektua martxan jartzeko *Berritzegunetik* orientazioa eta prestakuntza eskainiko duen orientatzaile, aholkulari eta gizarte-hezitzaile batez osatutako taldea eskola bakoitzera joango da. Haien hezkuntza-programan zehar laguntza eskainiko diete eskoletako irakasle eta hezkuntza-programaren arduradunei.

Erreferentziak

Alcaro, J. Huber,L., eta Panksepp, J. (2007). Emozioak psikologiaren ikuspegitik. In, A. Aritzeta, G. Soroa. *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. (13-14 or.) Donostia: UEU. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<http://www.ueu.eus/download/liburua/EmozioaketaGSE.1.pdf>

Averill, J., eta Harré, R. (2015). Emozioak psikologiaren ikuspegitik. In, A. Aritzeta, G. Soroa. *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. (14-15 or.) Donostia: UEU. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<http://www.ueu.eus/download/liburua/EmozioaketaGSE.1.pdf>

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

Dunn, J., Bretherton,H., eta Munn, N.(2001). Garapen emozionala eskola garaian. In, A. Ezeiza. *EHUko Psikologiako gaitegia* (3-4 or.) Argitaratu gabea.

Ekman, P., eta Izard, C. (2015). Emozioak psikologiaren ikuspegitik. In, A. Aritzeta, G. Soroa. *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. (19-20 or.) Donostia: UEU. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<http://www.ueu.eus/download/liburua/EmozioaketaGSE.1.pdf>

Folch i Camarasa, L. (2000) *Educar els fills, cada dia mes difícil*. Vic: EUMO.

Fox, J. (2010). Psicología positiva aplicada a la educación: educación positiva. In, R. Arguis, A. Bolsas, S. Hernández., eta M. Salvador. *Programa "aulas felices" Psicología Positiva aplicada a la educación* (28-30 or.) Zaragoza: Pulso.

Gardner, H. (1993). Zergatik da garrantzitsua adimen emozionala garatzea?. In, R. Agirrezabala. *Gipuzkoan emozioak: ezagutu, ikasi, landu, bizi. Adimen emozionala. Haur Hezkuntza* (7-10 or.) Donostia: Gipuzkoako Foru Aldundia. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<https://haurhezkuntzab08.wikispaces.com/file/view/HH%203-4.pdf/137838861/HH%203-4.pdf>.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Gottman, J. (2001). Garapen emozionala eskola garaian. In A. Ezeiza. *EHUko psikologiako gaitegia*. (5-6 or.) Argitaratu gabea.

Harris, P. (2001). Garapen emozionala eskola garaian. In A. Ezeiza. *EHUko psikologiako gaitegia*. (5-6 or.) Argitaratu gabea.

Kleinginna, P., eta Kleinginna, A. (2015). Emozioak psikologiaren ikuspegitik. In, A. Aritzeta, G. Soroa. *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. (14-15 or.) Donostia: UEU. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<http://www.ueu.eus/download/liburua/EmozioaketaGSE.1.pdf>

Lang, J., Lewis, C., eta Phelps, M. (2015). Emozioak psikologiaren ikuspegitik. In, A. Aritzeta, G. Soroa. *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. (14-15 or.) Donostia: UEU. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<http://www.ueu.eus/download/liburua/EmozioaketaGSE.1.pdf>

Lewis, C., Alessandri, S., eta Sullivan, H. (2001). Garapen emozionala eskola garaian. In A. Ezeiza. *EHUko psikologiako gaitegia*. (2-3 or.) Argitaratu gabea.

Lewis, C. (2001). Garapen emozionala eskola garaian. In, A. Ezeiza. *EHUko psikologiako gaitegia*. (1-2 or.) Argitaratu gabea.

López, M.J. (2012). Garunaren garapenari dagokionez, Haur Hezkuntza askoz inportanteagoa da Unibertsitatea baino. *Hik Hasi*, 167, 16-23.

2015eko maiatzaren 27an hemendik berreskuratua:

www.hikhasi.eus/albistek

Maslow, A. (2001). Garapen emozionala eskola garaian. In A. Ezeiza. *EHUko psikologiako gaitegia*. (3-5 or.) Argitaratu gabea.

Ortiz, M.J. (2005) Ortiz, Mari Jose: Psikologian doktorea eta EHUko irakaslea, elkarrizketa, *Hik Hasi*, 101, 16-24. 2015eko maiatzaren 27an hemendik berreskuratua:

www.hikhasi.eus/artikulu/1254

Salovey, P., eta Mayer, J. (1996). ¿Las emociones pueden ser inteligentes?. In D. Goleman. *La inteligencia emocional*. (30-33 or.) México: Kairos.

Proctor, B., eta Eades, J. (2009). Psicología positiva aplicada a la educación: educación positiva. In, R. Arguis, A. Bolsas, S. Hernández, eta M. Salvador. *Programa "aulas felices" Psicología Positiva aplicada a la educación*. (23-28 or.) Zaragoza: Pulso.

Schachter, S., eta Singer, J. (2015). Emozioak psikologiaren ikuspegitik. In, A. Aritzeta, G. Soroa. *Emozioak eta gaitasun sozioemozionalak*. (14-15 or.). Donostia: UEU. 2015eko maiatzaren 25ean hemendik berreskuratua:

<http://www.ueu.eus/download/liburua/EmozioaketaGSE.1.pdf>

Seligman, M. (1990). El Optimismo: El gran motivador. In, D. Goleman. *La inteligencia emocional*. (15-17 or.) México: Kairos.