



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

## **HEZKUNTZA EMOZIONALA HAUR**

### **HEZKUNTZAN**

#### **GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Ayesta Alonso, Nerea.

ZUZENDARIA: Duque Ingunza, Ainara.

**2019.**

## Aurkibidea.

1. Sarrera.....	2
2. Marko teorikoa.....	4
2.1. Emozioak .....	4
2.2. Emozioen garrantzia.....	6
2.3. Hezkuntza emozionala. ....	9
2.4. Hezkuntza emozionalari dagozkion Haur Hezkuntzako helburuak.....	12
2.5. Hezkuntza emozionalari dagozkion Haur Hezkuntzako edukiak.....	14
2.6. Heziketa emozionalaren praktika Haur Hezkuntzan.....	18
2.7. Jarduera desberdinak.....	21
3. Helburuak.....	29
4. Metodologia.....	29
4.1. Lagina.....	29
4.2. Instrumentua.....	29
4.3. Prozedura.....	30
5. Emaitzak.....	30
6. Ondorioak.....	35
7. Hobetzeko proposamena.....	38
8. Bibliografia.....	41
9. Eranskinak.....	46
9.1. 1. eranskina.....	46

## 1. Sarrera.

Emozioak jaiotzen garen unetik daude presente gure bizitzan eta paper oso garrantzitsua dute bai gure izaeraren eraikuntzan, eta baita gizartean ditugun interakzioetan ere. Emozioek prozesu ebolutibo guztietan parte hartzen dute: komunikazioaren garapenean, sozializazioaren ezagueran, informazioaren prozesamenduan, atxikimenduan, garapen moralean, eta abar. Gainera egunero hartzen ditugun erabakien abiapuntu printzipala dira (López, 2005).

Emozioak edozein espazio eta denboratan bizitzen ditugu, familiarekin, lagunekin, gure inguruarekin, gure berdinekin, eskolarekin, hezitzaileekin, eta abar. Hau kontuan hartuta, eskola emozioak garatzen diren beste eremu edo esparru bat da, ezagutzak eta esperientziak erakusten dituen. Intentsitate eta espezifikotasun desberdinetan konpartitzen eta bizitzen ditugu emozioak eta emozio hauen trataerak bizitzeko era bat eraikitzen du (López, 2005).

Emozioak, sentitzen duguna dira, gure jokabidearen hasiera; baina emozioak ez dira bulkada hutsak, pertsonaren esku dago emozio horiek kudeatzea eta horiek gure pertsonan izango duten jokabidea zein izango den erabakitzea. Gure emozioak identifikatzen, onartzen eta baliatzen ikastea da hezkuntza emozionala (Hik Hasi, 2018).

Pertsonaren garapen integrala hobetzeko emozioak heitzeko beste eduki bat bezala begietsi behar dira. Hezkuntza ez da lan erraza eta gutxiago haurrak txikiak direnean, hezitzailearen laguntza ezinbestekoa denean, hain zuzen ere. Eskolarentzat ez da erronka bat bakarrik haurrak emozionalki heitzea, bertan lan egiten eta parte hartzen duten agenteak ere hezi behar ditu, irakasleak, familiak, monitoreak, eta abar.; hauek haurren heziketa pertsonalaz arduratzen dira (López, 2005).

Hezkuntzaren helburu garrantzitsuenetako bat pertsonaren ongizatea izan behar da, bai ongizate pertsonala eta baita ongizate soziala ere. Azpimarratzekoa da, ongizate emozionalaz ari garela, emozio positiboak esperimentatzeaz arduratzen denaz, hain zuzen ere (Bisquerra, 2016).

XX. mendean emozioak pertsona bakoitzaren bizitza pribatuko alderdia zirela uste zen, hezkuntza trebetasun kognitiboen garapenean oinarritzen zelarik (Bisquerra, 2010). XXI. mendean, ikasleen garapen integrala sustatze bidean hezkuntza emozionala, hau da, konpetentzia emozionalak garatzen dituen prozesua bermatu beharra dagoenaren ideia zabaldu zen (Bisquerra, 2000). UNESCOko partaideek ere 2007. Urtean *Kronberg declaration on the future of knowledge acquisition and sharing* deklarazioan gaur egungo hezkuntzak trebetasun sozial eta emozionaleri arreta eskaini behar diela adierazi zuen.

Hau dela eta hezkuntza emozionala sor zaion garrantzia azpimarratzea gustatuko litzaidake eta honi Haur Hezkuntzako geletan ematen zaion garrantzia ikustea. Gaur egun emozioak pil-pilean dagoen gaia da eta gai hau Haur Hezkuntzako gela desberdinetan nola lantzen den jakin nahiko nuke, irakasleek ze formakuntza jasotzen duten eta beraien argudio edo iritziak entzun.

Lan honen egiturari dagokionez, jarraian ageri den bezala antolatuta egongo da. Lehenengo marko teorikoa agertuko da eta bertan hainbat puntu desberdin bereiziko dira. Horien artean, emozioak zer diren, emozioen garrantzia, hezkuntza emozionala, hezkuntza emozionalari dagozkion Haur Hezkuntzako helburu eta eduki desberdinak, Hezkuntza emozionalaren praktika Haur Hezkuntzan eta azkenik, jarduera desberdinak.

Ondoren, helburuak aipatuko dira. Geroago, metodologiaz hitz egingo da eta bertan, lortutako laginak, erabilitako instrumentua eta hau aurrera eramateko prozedura azalduko da. Hirugarrenez, emaitzak adieraziko dira eta azkenik, ondorioak.

## 2. Marko teorikoa.

### 2.1. Emozioak.

Emozioen definizioa oso kontzeptu iheskorra dela esaten da, hala ere, hau definitzeko hurrengo definizioa erabili ohi da: “emozioak jokabidean eragina duten eta elementu fisiologiko eta kognitiboak dituzten sentimenduak dira” (Acebal, 2018).

Ezin da ahaztu, posiblea dela elementu kognitiborik gabeko emoziozko erreakzioak egotea, aurre ikusi ezin dugun pertsona baten jokabidearekin edo ekintzarekin topo egiten dugunean, adibidez. Gainera, gerta daiteke egoera baten aurrean urduri egotea eta honen zergatia zein den ez jakitea (Acebal, 2018).

Ikerlari batzuek diote erreakzio emozionala gertatzen dela erreakzio kognitiboaren aurretik, eta gero ulermenaren saiakera. Beste batzuk, ordea, lehenengo eta behin egoeraren ulermen kognitiboa garatzen dela diote eta gero erreakzio emozionala. Beraz, esan daiteke, kasuan kasu funtzionatzen dutela emozioek. Hau da, batzuetan emozioa izango da lehenengoa eta beste batzuetan berriz, kognizioa (Acebal, 2018).

Bisquerrak (2016), ondorengo emozioen definizioa plazaratu zuen, baina ezin da ahaztu, oraindik ere ez dela guztiz onetsi den definiziorik sortu.

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión). (Bisquerra, 2016).

Emozio batean hurrengo elementuak ageri dira: (Vivas, Gallego, González, 2007).

-Ezaugarri batzuk dituen egoera edo estimulu bat, edo potentzial bat emozio hori sortzeko.

-Egoera hori pertzibitu, prozesatu eta horren aurrean erreakzionatzeko sujetu bat.

-Egoera horri sujetoak ematen dion izena.

- Egoera horren aurrean sujetuak sentitzen duen esperientzia emozionala.
- Gorputz erreakzio edo erreakzio fisiologikoa.
- Behatu daitekeen espresio motorra.

Aipatzekoa da, emozioaren teoria nagusiek bi ezaugarri komun dituztela: emozioak organismoarentzat esanguratsuak edo garrantzitsuak diren estimuluei dagozkien erantzunak direla eta, osagai batzuen arabera definitzen direla (Conejero, Pascual, Etxebarria, 2007).

Autore gehienek hiru osagai bereizten dituzte; lehenengoa, erantzun emozional fisiologikoa, estimulu emozionalak eragindako aldaketa fisiologikoei osatzen dutena; bigarrena, jokaera emozionala estimulu emozionalari erantzutean sortzen den jokaera; eta azkenik, esperientzia emozional subjektiboak bizipen subjektiboekin edo egoera subjektiboekin zerikusia duena (Conejero, Pascual, Etxebarria, 2007).

Emozioek hiru funtzio garrantzitsu dituzte, lehenengo eta behin, ekintzarako prestatzen gaituzte, izan ere, bitartekariak dira ingurunea eta erantzun/erreakzioen artean; bigarrenaz, gure etorkizuneko jokabidea taxutzen dute, indartze bezala funtzionatzen dutelako; eta azkenik, besteekin modu eraginkorrago batean erlazionatzen laguntzen gaituzte (Acebal, 2018).

Azkenik, aipatzekoa da, nahiz eta emozioaren definizioaren inguruan oraindik erabateko adostasunik ez izan, aditu asko bost baieztapen hauekin bat datozela: (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

- Emozioak norbanakoaren erantzun-sistemei lotuta daude.
- Hainbat emozio mota daude.
- Emozioek azpiegitura neuronalak dute.
- Emozioek prozesu kognitiboekin erlazio zuzena dute.
- Pertsona batetik bestera eta kultura batetik bestera ezberdintzen diren osagai kognitiboak dituzten hainbat eskema emozional daude.

Bestela, aipatzekoa da, psikologia arloan emozio kontzeptua hiru modu hauetan erabiltzen dela, sindrome emozionala, egoera emozionala eta erreakzio emozionala (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Sindrome emozionalari dagokionez, emozio batean sentitu ohi denari egiten dio erreferentzia. Medikuntzan bezala, gaixotasun batentzat “kuadro klinikoa” dagoen bezala, emozioek beraien oinarriko ezaugarritzat dute. Ezaugarri horiek sindrome emozionalak dira (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Egoera emozionala, forma emozional orokor eta egonkor batez ari garenean erabiltzen da. Adibidez, haserrearen sindromearekin bat datorren sentitzeko modu bat litzateke (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Azkenik, erreakzio emozionala, pertsona batek egoera emozional batean emandako erantzunen multzoa da, egungoa eta oso aldakorra. Erantzun hauen artean sar daitezke aurpegi-adierazpenak, aldaketa fisiologikoak, ageriko jarrerak eta esperientzia subjektiboak. Erreakzio emozionalak sindrome emozionala eta egoera emozionalaren ezaugarriak hartzen ditu bere baitan (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Hezkuntza emozionala jaiotzatik eta bizitza osoan zehar presente egon behar da eta honetarako, konpetentzia emozionalak garatu behar dira.

Konpetentzia emozionalak hurrengoa da:

"Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (Bisquerra eta Pérez, 2007, 8.orr).

## 2.2. Emozioen garrantzia.

Emozioak historian zehar presente egon dira, baina hauek izan duten inportantzia ez da beti berdina izan. Psikologiaren arloan, emozioen ikerkuntzak pisu handia izan du, baina baztertuta egon da urte askotan zehar. Psikologia jaio zenetik, 1960. urtera arte, garai gehienetan emozioen deskalifikazioa izan da. Emozioen ikerkuntza psikologiak horrenbeste denboran baztertu izatearen zergatia azaltzeko, hurrengo puntuak aipatuko dira (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Alde batetik, arrazionalismoaren eragina azpimarratu beharra dago, izan ere, emozioekiko ikuspegi ezkorra bultzatu zuen; honen arrazoia, zientzialariek eta baita jendeak ere emozioek ezagutzaren, pentsamenduaren eta arrazoibidearen bidean oztopoak jartzen zituztela uste zutela zen (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Gainera, pentsamendu arrazionala historikoki logikarekin eta matematikekin lotuta egon da, mendebaldean kultura greziarrak utzitako herentzia bezala. Honek, arrazonamendu ona logika aristotelikoa zela esaten zuen. (García, 2012).

Beste alde batetik, konduktismoak emozioen ikerkuntza baliogabetu egin zuen era bat. Izan ere, korrante honen ikuspuntutik, emozioa ikusezinaren alorrean kokatzen zen, subjektibotasunean, hain zuzen ere, eta beraz, funtsik gabeko gaia zen. Watson-en arabera, emozioak estimulu zehatzen aurrean ematen ziren gorputz-erantzunak baino ez ziren. Aipatzekoa da, Estatu Batuetan bizipen emozional subjektiboaren ikerkuntza

baztertu egin zela konduktismoaren eraginaren ondorioz. Hala ere, psikologia europarrean korrante honen eragina ez zen horren handia izan eta behar zitzaion garrantzia eman zitzaion bizipen ezberdinen subjektibotasuna aztertzeari (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Konduktismoa, egoeraren eta egoera horren aurreko erantzunaren ezaugarri objektiboak aztertzen dituen da. Tradizionalki, ikusten den jokaera eta zuzenean behagarriak diren jokabideak aztertu ditu eta barneko edo kognitiboak diren aspektuak (sentimenduak, pentsamenduak, besteak beste) baztertu ditu (Gil, 2007).

Beste arrazoi garrantzitsu bat, emozioen inguruko teoria orokor sistematikorik ez egotea izan da. Azkeneko arrazoi bezala, gai hau ikertzeak duen zailtasuna aipa daiteke. Izan ere, zehaztugabeak, zalantzarriak eta aldakorak direnez bizipen subjektiboak, metodo zientifikoari zailtasun handiak planteatzen dizkiote (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Lehen aipatu bezala, 1960. hamarkadatik aurrera emozioen ikerkuntzak gorakada handia izan zuen eta honek gaur egunerarte jarraitu du, ikerkuntza-alar aktibo izatera pasa arte. Gorakada horretan eragina izan duten faktoreak Etxebarriaren ustez hurrengoak dira (Etxebarria, 1996).

Alde batetik, diziplina biologikoek garrantzia hartu dute, izan ere, gaur egun bizitasun handia dago biologia eboluzionistan, neurofisiologian eta neurokimikan. Diziplina hauek emozioarekin zerikusia duten ekarpen garrantzitsuak egin dituzte (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

90. hamarkadan, garuneko lehenengo analisiekin, Antonio Damasio bezalako ikertzaileek gizakiaren parte emozionala ez dela parte arrazionalaren antitesia esan zuten, eta gure garunak ez dituela banaka lan egiten duten zatiak, baizik eta, sare neuronalen zirkuito bat dela eta hauek denek batera funtzionatzen dutela, beraz, ez dago nabarmenki emozionala den zonarik (Pérez, 2015).

Beraz, gaur egun, aditu gehienak bat datoz emozioetan erantzun neurofisiologiko bat dagoela, gorputzaren bidez adierazten dena eta beste bat, kasu honetan kognitiboa, egiten ari garenaren kontzientzia izaten laguntzen diguna (Pérez, 2015).

Gainera, emozioei ez zaie arreta handirik eskaini neurobiologiaren munduan; baina azken bolada honetan, neurozientzietan arlo honekiko interes berezia sortu da, burmuinaren anatomian eta fisiologian lortutako aurkikuntzek bultzatuta (Plazaola, 2009).



Beste alde batetik, psikologian gertatu den iraultza kognitibista dago, izan ere, honek aldaketa handiak eragin ditu emozioen ikerkuntzan, baita paradoxikoak ere. Alderdi subjektiboa ikertzea ahalbideratu du, baina baita gizakiaren oso eredu arrazionalista planteatu ere. Ikertu diren garrantzizko gaiak oroimena, arrazoibidea, arazoen soluzioa eta abar izan dira, baina faktore emozionalak alde batera utziz ikertu dira. Aipatu beharra dago, kognitibista askok emozioak ikertu dituztela, hala ere (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Azkenik, faktore soziokultura aipatu beharra dago, mendebaldeko gizartean emozioak modan daudela baitirudi. Emozioek gizartean balio berria hartu dute eta balio hori baikorra da. Badirudi emozioak esperimentatzeko gogoarekin batera, hauek aztertzeke interesa ere sortu dela (Conejero, Pascual eta Etxebarria, 2007).

Horren adibide dira gai honen inguruko ikerketa, liburu, aldizkari, kongresu eta formazioa ekintza ugariak (Plazaola, 2009).

Pertsona guztiek dute alderdi emozional bat, nahiz eta pertsona batzuk beste batzuk baino emozionalagoak izan. Alderdi honek garrantzia handia du eta arreta jartzen ez bazaio, pertsona bakoitzak bere zati handi bat baztertzen du. Oinarrizko emozioak (poza, tristura, beldurra, amorrua eta maitasuna) eta sentimendu desberdinak sentitzen dituzte pertsonak eta bakoitzak bere funtzioak dituzte (Iraurgi, 2015).

Emozioek funtzio garrantzitsua dute garapen pertsonalean: errealitatean gertatu behar dena asmatzen lagun dezakete, errealitateari aurre egiteko, hura gogoan izateko, errealitatea sortzeko eta arrazoitzeko (Plazaola, 2019).

Askotan emozioak baztertzen dira izan ere, bizitzan zehar zenbait emozio eta sentimendu ukatzen ikasten dugu, beldurra diogulako emozio konkretu batzuk sentitzeari, inguruan txarto ikusiak daudelako, baztertuak sentitzearen beldurragatik, eta abar. (Iraurgi, 2015).

Pertsona batek sentitzen duenari erresistentzia jartzen dionean, energia asko gastatzen du horretan eta sentitzen duen horren kontra energia asko gastatzen du. Honek emozioa desagertu beharrean, emozioa areagotu egiten du eta gainera, pertsonon gorputzean ere eragina izaten du (Iraurgi, 2015).

Aldiz, sentitzen den emozioa errespetuz onartzen bada, gorputzak tentsioa deskargatzen du eta erlaxatu egiten da. Adibidez, triste gaudenean eta negar egiten dugunean. Irtenbiderik eman ez zaien emozioei, ukatzen diren emozio eta bizipenak, egunero-egunero bizitzen diren egoeretan ager daitezke behin eta berriz. Honek hauei irtenbide bat aurkitzeko aukera ematen die eta gaur egunerarte irauten duten iraganeko

bizipenak gainditzen laguntzen dute. Hauek bizi, kontzientzia hartu eta esperientzia itxi ahal izateko. (Iraurgi, 2015).

Beraz, garrantzitsua da pertsona bakoitzak emozioak eramaten, bideratzen ikastea. Guzti hau ez da erraza, ez da egun batetik bestera lortzen den zerbait, baina honek pertsona bakoitzaren oreka emozionala areagotzen du. Pertsona bakoitzak bere emozioetan konfiantza hartzen duenean, bere segurtasuna areagotzen da eta kontrolatzeko beharra gutxitu egiten da. Pertsona bakoitzak bere errealitateari arreta jartzen dionean jakin dezake zer den, zer sentitzen duen eta zer behar duen. (Iraurgi, 2015).

“Emozioek egiten dute bizitza zirrargarri; emozioek ematen dizkiote epela eta ederra. Emozioak adierazten ez ditugunean, ezta bizitzan ere, bizirik iraun baino ez dugu egiten, ozta-ozta iraun ere. Aldiz, bizitza zirrargarria da emozioen bidegurutzea bizitzen dugunean: izua, tristura, amorrua eta poza (Bizkarra, 2018).

Emozioak ez dira estali, ezta ahaztu ere; blokatzen direnean, gorputzari itsatsita geratzen dira, leku izoztu eta hotzetan, gure organismoko gainerako aparatu eta sistemen antolaketatik bakartuta. Ongi kudeatzen ez direnean, gorputzean ainguratzen dira, eta gaixotasun fisiko bihurtzen” (Bizkarra, 2018).

Gainera, aipatzekoa da, ikasleek emozio askotatik pasa behar dutela eskolan. Presio akademikoaz gain, gizarteak sortzen duen presioak ez du bat ere laguntzen. Haurrak pozik, haserre egotetik, minduta, harro, barregarri sentitzera, urduri egotera pasatzen dira oso denbora gutxian. Eskola haurrentzat emozioz beteriko presio bat da. (Mendizabal, 2017).

Hezkuntzaren helburua ongizate sozial eta pertsonala lortzea izan beharko litzateke. Haurrari lagunduko dioten emozioak esperimentatzen lagundu behar zaio eta zorientasunetik hurbilago egotea lortu. Honetarako garrantzitsua da gaizki sentiarazten duten emozioak ondo kudeatzen ikastea. Ezin da ahaztu, hezkuntza esaten dugunean ez garela hezkuntza formalaz bakarrik ari, edozein testuingurutan egiten den ikaskuntzaz, baizik. (Mendizabal, 2017).

### 2.3. Hezkuntza emozionala.

Hezkuntzaren xedea ongi izan pertsonala eta soziala izan behar da; ongi izate emozionala, emozio positiboak esperimentatzean oinarritzen dena. (Bisquerra, 2016).

Hezkuntza emozionala gizarte beharrezanetan justifikatzen den hezkuntza berriketa da. Honen helburua kompetentzia emozionalen garapena da eta kompetentzia hauek pertsonaren ongi izan sozial eta pertsonalean lagunduko dute. Hezkuntza

emozionala prozesu hezitzaile, jarrai eta permanente bezala ulertzen da, eta honek kompetentzia emozionalak bultzatu nahi ditu pertsonaren garapen integraleko elementu esentzial bezala, bere bizitza osoan zehar laguntzeko asmoarekin. Guzti honen helburua ongi izate pertsonala eta soziala hobetzea da (Bisquerra, 2006).

Lehen esan bezala, prozesu jarraia eta permanentea da, izan ere, curriculum akademiko guztian zehar presente egon behar da eta bizitza osoan zehar formatu behar da (Bisquerra, 2006).

Hezkuntza emozionala lehen mailako prebentzio ez espezifikoa da. Hezkuntza emozional bezala ulertzen da egoera desberdin askotara aplikatu daitezkeen kompetentzien lorpena, horien artean, drogen kontsumorako prebentzioa, estresaren prebentzioa, antsietatea, depresioa, biolentzia, eta abar. Lehen mailako prebentzio ez espezifikoak pertsonaren ahulguneak txikitu nahi ditu disfuntzio determinatu batzuetara edo hauen burutazioa saihestu. Horretarako bizitzarako kompetentzia basikoak proposatzen dira. Oraindik disfuntziorik ez dagoenean, lehen mailako prebentzioak hezkuntzarekin batzen dira tendentzia konstruktiboak handitzeko eta suntsitzaileak gutxitzeko (Bisquerra, 2016).

“Emozioak dira giza harremanen motorra eta gure bizitzako elementurik garrantzitsuena. Beraz, hezkuntzan ere hala izan behar lukete” (Palou, 2016).

Kompetentzia emozionalen garapena eta ongi izatea ditu helburu hezkuntza emozionalak, eta oinarritzat hartzen du, ongi izatea bizitza pertsonalerako eta sozialerako oinarritzko helburuak direla. Poztasuna askotan bide okerretik aurkitzen da, eta honek, jarrera arriskutsuetara eramanez pertsona, adibidez, drogak kontsumitzera. Ongi izaterako hezkuntza haurren garapen integralerako esentzial bezala tratatu behar da (Bisquerra eta Hernández, 2017).

Psikologia positiboak, inteligentzia emozionala eta hezkuntza emozionalak funtzionatzen duena eta ez duena erakusten dute. Inteligentzia emozionala emozioak pertzibitzeko eta azaltzeko gaitasuna da, emozioak pentsamendua errazteko erabiltzea, ulertu eta arrazoinatzea emozioen bitartez eta bakoitzak bere emozioak eta besteenak erregulatzea. Psikologia positiboaren eta inteligentzia emozionalaren ezagutzak zabaldu egin behar dira hezkuntza emozionalaren bitartez, bizitzan ongi izate handiago bat lortzeko gaitasunak garatzeko helburuarekin (Bisquerra eta Hernández, 2017).

Hezkuntza emozionala familian, bizitzako lehenengo unetik hasi beharko litzateke. Hau posible izateko, formazioa behar da, lehen esan bezala bai irakasleena, baina baita familiarena ere. Kompetentzia emozionalen formazioa lehenengo pausoa da honen

praktika burutzeko. Ikusi da, konpetentzia emozionalak barneratzeko zailenak direla. Ikasle batek bigarren mailako ekuazioak egiten ikas dezake, XIX. mendean zer gertatu zen, eta abar. Baina ez du hiru hileko batean bere emozioak erregulatzen ikasiko. Honek bizitza osoko lana eskatzen du (Bisquerra eta Pérez, 2012).

Emozioak eta sentimenduak pertsonen zati garrantzitsua dira, eta garapen kognitiboarekin batera pertsonaren prestakuntza integralaren funtsezko bi elementuak dira. Urte guzti hauetan eskola ikasleen adimen kognitiboaz asko arduratu da eta alde batera utzi du ikuspegi emozionala eta sentimenduen mundua (Freire, 2016).

Gaur egungo gizartean eta munduan arrakasta izateko titulu akademikoa eta adimen-koefiziente handia izateaz gain, bai bizitza profesionalean eta baita pertsonalean ere arrakasta izateko, beste trebetasun batzuk garatu behar dira. Trebetasun horiek konpetentzia eta adimen emozionalaren kontzeptuan bilduta daude (Freire, 2016).

Ezin da ukatu adimen emozionalaren kontzeptua eskolan hasiera hasieratik zuzendu eta garatu behar dela (Freire, 2016).

Haurrak txikiak direnetik emozioen garrantziaz kontzientziaz badira eta horiek maneiatzen eta kudeatzen erakusten bazaie, etorkizunean zailtasun emozional gutxiago izango dituzte (Etxebarria, Ucarri, 2017).

“Burua hezi bihotza hezi gabe, hori ez da benetako hezkuntza” (Aristóteles).

Adimen emozionalak elkarbizitza positiboa errazten du, izan ere, norbanakoaren sentimenduak eta besteenak errekonozitzeko, bakoitzaren burua motibatuzko eta bakoitzaren buruarengan eta harremanetan emozioak ondo erabiltzeko gaitasunari dago lotuta (Freire, 2016).

Adimen emozionalaren kontzeptuan bildutako trebetasunak hurrengoak dira: gizarte trebetasunak, enpatia, auto-kontzientzia, auto-erregulazioa eta motibazioa. Aipatzekoa da, gaur egun gizarte-harreman hobekak dituzten, beren lana hoberen egiten duten eta bizi-kalitate onena duten pertsonak trebetasun hau neurri handiagoan garatu duten pertsonak dutela, eta ez nota akademiko onenak dituztenak (Freire, 2016).

Hezkuntza emozionala ikasgelan sartzeari dagokionez, garrantzitsua da funtsezko ikaskuntzak berriro bideratzea, oinarrizko konpetentzien eskuraketan oinarrituta. Planteamendu honek abiapuntu du Heziberri hezkuntza-eredu pedagogikoaren esparrua. Eredu honek, ikasleak ingurune partikularretik unibertsitateraino bizitzeko ondo prestatuta egoteko konpetentzia du oinarri (Freire, 2016).

Ikasgelan hezkuntza emozionala lantzen bada, hurrengo zeharkako konpetentziak landuko dira: hitzezko komunikazioa, ez-hitzezkoa eta digitala; ikasten ikastea eta

pentsatzeko ikastea; elkarrekin bizitzea; izaten ikastea; eta ekimenerako eta espiritu ekintzailerako kompetentzia (Freire, 2016).

Hezkuntza emozionalarekin gure emozioak ulertzen eta bideratzen ikasten da, eta hau idazten ikastea edo irakurtzen jakitea bezain garrantzitsua da, gehiketak egiten ikastea bezala. Emozio negatiboei aurre egiteko erramintak izan behar ditu pertsonak, egoera horiei aurre egiteko bideak, gutxienez, beraien eta besteen bizitza errazteko eta kalitate hobea duen bizitza bat sortzeko. Emozio positiboei dagozkenez, hauek landu eta eraiki daitezke jolas eta jarduera desberdinen bitartez, haurrari bere emozioak ezagutzen erakutsiz, hauek nola erregulatu ikasiz eta kontuan hartuz emozioak ongi izan subjektiboaren oinarria direla. (Muslera, 2016).

Hezkuntza emozionala lantzeko, nola ez, kompetentzia emozionalak landu behar dira. Hurrengoak dira kompetentzia emozionalak: emozioen erregulazioa, autonomia emozionala, kompetentzia soziemozionalak, eta azkenik, bizitzarako eta ongizaterako kompetentziak (Bisquerra, 2009).

#### 2.4. Hezkuntza emozionalari dagozkion Haur Hezkuntzako helburuak.

Haur Hezkuntzan hezkuntza emozionalean lortu daitezkeen helburuak hurrengoak dira. Hauen lorpen eraginkorra lortzeko, heziketa komunitate osoko pertsonen kolaborazioa ezinbestekoa da, eta horretarako, familia eta haurren heziketaz arduratzen diren beste agenteak ere inplikatu behar dira (López, 2005).

- Haurren garapen integrala faboratu.

- Kompetentzia emozionalen garapenerako, hauen orekarako eta autoestimua bultzatzeko, sustatzeko, estrategiak eskaini.

- Errespetuzko, tolerantziazko eta prosozializaziorako jarrerak sustatu.

- Esfortzurako kapazitatea eta lanerako motibazioa sustatu.

- Frustratzen direnerako tolerantzia garatu.

- Autoezagutza eta besteen ezagutza faboratu.

- Bakoitza bere buruarekin erlazionatzeko abilezia eta besteekin era bai besteentzat eta bai haurrentzat era gogobetetsu batean erlazionatzeko abilezia garatu.

- Inpultsuen kontrola garatu.

-Taldearen interakzioen kalitatea eta kantitatea faboratu, gelako klima hobetzeko eta taldeko kohesioa sustatzeko.

Bisquerrari dagokionez, hezkuntza emozionalari dagozkion helburuak honako terminoetan laburtu daitezke: bakoitzaren emozioen ezagutza hobea lortu, bakoitzaren emozioak erregulatzeko abildadea garatu, emozio negatiboen efektu kaltegarriak saihestu, emozio positiboak sortzeko trebetasuna garatu, auto motibatzeke trebetasuna garatu, bizitzaren aurrean izaera positiboa izatea lortu, eta abar. (Bisquerra, 2006).

Daniel Golemanek adimen emozionalari aitortu zaizkion trebetasunei begira, ondorengo helburuak aipatu ditu (Goleman, 1996):

-Norberaren emozioen eta horien adierazpenaren kontzientzia.

Helburu hau, emozioa agertzen den momentuan bertan ezagutzeko trebetasuna da eta adimen emozionalaren oinarritzat hartzen da. Gure emozioak ezagutzen baditugu, hauek kontrolatzeko gaitasuna ere izango dugu, eta honetarako, emozioei izena jarri behar zaie.

-Autoerregulazioa.

Emozioak kontrolatzea ondorio negatiboak saihesteko trebetasuna da. Emozioek intentsitatearen arabera, erantzun desberdinak behatzea da lehenengo helburua. Hau egin eta gero, egoera desberdinen aurrean izandako emozioen ondorioz nola jokaten den eta nola joka daitekeen hausnar daiteke.

-Baikortasuna eta motibazioa.

Gure buruan konfiantza izateko ahalmena da. Pertsona batzuk baikorrak izaten dira eta beste batzuk berriz, ezkorrak. Jarrera hau alda daiteke bai praktikaren bidez eta baita emozioak landuz. Hau egiteko, lehenengo eta behin bakoitzak bere balioak onartu eta aitortu behar ditu, ondoren, bakoitzak bere burua ezagutu behar du eta azkenik, bizitza jarrera positiboa hartzen ikasi behar da.

-Enpatia eta besteenganako konfiantza.

Enpatia, besteen emozioak hautemateko gaitasuna da; beste era batera esanda, bestearen lekuan jartzeko kapazitatea da. Honekin, besteen sentimenduak ulertu ahalko dira eta harreman hobeak izatea lortuko da.

-Jendetasuna.

Pertsona bere inguruan dituen pertsonen emozioez ohartzen denean, hobeto kontrolatzen ditu bere emozioak eta hauek era onean transmititzen ditu.

Azkenik, Heziberrik hurrengo helburuak aipatzen ditu (Heziberri, 2015):

Nortasunaren eraikuntzaren eta ingurune fisiko eta sozialaren ezagueraren eremuan:

-Ongizate emozionalari eta fisikoari dagozkion jarrerak lantzea (erritmo biologikoak, mugimenduak, jolasa, arakatzeko-jarduna, elikadura, garbitasuna eta segurtasuna erregulatzea), segurtasun afektiboa finkatu eta eguneroko bizitzako egoerez gozatzeko.

Nortasunaren eraikuntzaren eta komunikazioaren eta adierazpenaren eremuan:

-Norberak zer emozio eta sentimendu dituen ezagutzea eta horiez jabetzea, horiek guztiak komunikazio-asmoz adierazteko eta, arian-arian, gainerako pertsonenak aintzat hartzeko.

## 2.5. Hezkuntza emozionalari dagozkion Haur Hezkuntzako edukiak.

Haur Hezkuntzan Hezkuntza emozionalarekin lotura duten eta landu daitezkeen edukiak hurrengoak dira. Nahiz eta banatuta agertu, guzti hauek beraien artean erlazioa dute eta modu konjuntatu batean lantzen dira (López, 2005).

-Kontzientzia emozionala. Honek esan nahi du, bakoitza bere egoera emozionalaz ohartzea eta hau manifestatzeko gai izatea hizkera berbal edo ez berbalaren bidez, baita besteen emozio eta sentimenduak ezagutzea ere.

-Erregulazio emozionala. Inpultsuak eta emozio desatseginak eta atseginak erregulatzeko kapazitatea, frustrazioa toleratzea eta eskupekoak itxaroten jakitea.

-Autoestimua. Autoestimua bakoitzak bere burua ebaluatzeko modua da. Bakoitzak bere buruataz duen irudia beharrezko pausua da empatia garatzeko. Edade hauean haurrak bere burua ezagutzen hasten dira besteen laguntzaz eta beste horien onespenez bere autoestimuan eragin handia du.

-Abilezia sozio-emozionalak. Beste sentimendu eta emozioak ezagutzea, beste pertsonen ondo sentitzen lagundu, empatia garatu, erlazio interpersonal egokiak eduki (komunikazioa, kooperazioa, kolaborazioa, talde lana, arazoak konpontzeko forma positiboa, eta abar).

-Bizitzako abileziak. Ongi izatea esperimentatzea eskolan eguneroko egiten diren gauzetan, denbora librean, lagunekin, familiaren eta gizarteko jardueretan.

Aipatzekoa da, edukiak hartzailearen arabera alda daitezkeela (hezkuntza nibela, aurre ezagutzak, heldutasuna, eta abar.). Banaketa egin daiteke haurrei zuzendutako eta irakasleei zuzendutako programen artean. Baina orokorrean edukiak hurrengo gaien inguruan erreferentzia (Bisquerra, 2006).

Alde batetik, emozioei dagokien marko teorikoa menderatzea. Bertan, emozio kontzeptua, fenomeno afektiboak (emozioa, sentimenduak, afektua, gogo-aldartea, perturbazio emozionalak, eta abar), emozio motak (emozio positibo eta negatiboak, emozio basikoak eta deribatuak, emozio estetikoak eta abar). Emozio printzipalen ezaugarriak ezagutu (kausak, erregulatzeko estrategiak, aurre egiteko konpetentziak, eta abar): beldurra, antsietatea, poztasuna, lotsa, amodioa, eta abar (Bisquerra, 2006).

Beste alde batetik, kontzientzia emozionala, bakoitzaren eta besteen emozioak ezagutzera, hain zuzen ere. Hau behaketarekin lortzen da, bai bakoitzak bere buruaren behaketa eginez eta baita bere inguruan dauden pertsonenak ere. Honek pentsamenduen, emozioen eta akzioen diferentzia ulertzea suposatzen du; emozioen kausen eta ondorioen ulertzea; emozioen intentsitatea ebaluatzea; emozioen lengoia erabili eta ezagutu, bai komunikazio berbalean eta baita ez berbalean ere (Bisquerra, 2006).

Emozioen erregulazioa elementu esentziala da hezkuntza emozionalean. Gomendagarria da erregulazioa eta errepresioa ez nahastea. Tolerantziatik frustraziora, eromenaren kontrola, egoera arriskutsuei aurre egiteko gaitasuna, enpatiaren garapena, eta abar. Konponente garrantzitsuak dira auto erregulatzeko gaitasunari begira. Teknika azpimarragarri batzuk hurrengoak dira: komunikazioa, estresaren kontrola, auto afirmazio positiboak, imajinazio emotiboa, eta abar. (Bisquerra, 2006).

Horrez gain, motibazioa ere emozioekin lotuta dago. Motibazio hitza latinezko “movere”-tik dator; emozio bezala (*ex-movere*, kanporantz mugitu). Motibazioaren atea emozioetatik abiatuz bilatu behar da. Bide honetatik auto motibaziora heldu daiteke, asperduraren beste muturrean kokatzen dena, eta aktibitate produktiborantz bidea zabaltzen du, autonomia pertsonaletik eta pertsonak berak nahi duelako. Hau da geroko hezkuntzarako erronka handi bat. (Bisquerra, 2006).

Gaitasun sozio-emozionalek erlazio interpertsonalak errazten dituzte. Erlazio sozialak emozioz josiak daude. Entzuten jakiteak eta enpatia izateak jarrera pro sozialei atea irekitzen die eta hauek jarrera arrazista, xenofobo edo matxisten beste aldean kokatzen dira, horrenbeste arazo sortzen dituztenak, hain zuzen ere. Konpetentzia sozial hauek klima sozial hobea lortzea bermatzen dute taldean lan egiteko orduan, produktibo eta eraginkorragoa (Bisquerra, 2006).

Emozio eta ongi izan subjektiboaren arteko erlazioak parte hartzaileentzat interes handikoak izaten dira. Honek, ongi izan subjektiboa mugatzera eta sortzen duten faktoreak ezagutzera eramaten du (Bisquerra, 2006).



“Jario” kontzeptua (flow), esperientzia optimo bezala ulertua ongi izate gaia osatzen du. Jarioaren kondizioek sugerentzia desberdinen markoa eskaintzen dute akziorako, eta hauek gorputzera, pentsamendura, erlazio sozialetara, eta abar aplikatu daitezke (Bisquerra, 2006).

Hezkuntza emozionalaren aplikazioak egoera desberdinetan ikus daitezke: komunikazio efektibo eta afektiboa, arazoen konponketak, erabakietan, prebentzio ez espezifikoetan (drogen kontsumoa, biolentzia, anorexia, eta abar.). Azkeneneko terminoa autoestimua lantzea da, espektatiba errealistetan oinarritua, jario gaitasuna garatuz eta bizitzaren aurrean jarrera positiboa izanez. Guzti hau ongi izate subjektibo bat izateko eta ongi izate sozial handiagoa lortzeko (Bisquerra, 2006).

Hezkuntza emozionala lantzeko orduan gai desberdinak gara daitezke hartzailen arabera, eta hauek Haur Hezkuntzako haurrak, Lehen Hezkuntzakoak, DBHko ikasleak, institutukoak, unibertsitateko ikasleak, helduak, profesionalak, eta abar. izan daitezke. Gaian adituak diren pertsonen formazioaz ari garenean, hurrengo gai espezifiko hauek landu behar dira (Bisquerra, 2006).

Hartzailen arabera, hezkuntza emozionalaren programetan oinarri teoriko batzuk presente egon behar dira. Profesionalak diren pertsonak formatzeaz arduratzen diren programei dagokienez, emozioei buruzko teoria printzipalak landu behar dira bai edo bai; horien artean, Darwin, James, Cannon, Arnold, Lazarus, eta abar. Garrantzitsua da Howard Gardner-en inteligentzia multipleen teoria lantzea eta baita inteligentzia emozionala ere. Garrantzitsua da baita garun emozionalari buruzko ezagutzak sartzea. Terapia emozionalak forma desberdinetan teoriari sendotasuna eman dio eta gainera, jarduerak eta estrategiak eman ditu ez bakarrik modelo klinikorako, baita hezkuntza emozionalerako ere, prebentziozko jarreretan. Pauso bat aurrera eginez, emozio eta osasunaren arteko erlazioari, emozio eta motibazioaren arteko erlazioari, emozio eta ongi izatearen arteko erlazioari eta abarren arteko erlazioari buruzko ezagutzak barneratu behar dira. Ebaluazioa intrintseko aspektua da eta beraz, hau egiteko instrumentuak eta estrategiak ere ezagutarazi behar dira programa hauek aurrera eramateko eta emozioen diagnostikoa egiteko (Bisquerra, 2006).

Ro Agirrezabala Gorostidik, hurrengo edukiak planteatzen ditu (Agirrezabala, 2008):

- Adimen emozionala.
- Gure eta besteen emozioen ezagutza.
- Autoestimua.

- Automotibazioa.
- Enpatia.
- Gatazken ebazpena.
- Bizitzeko trebetasunak.
- Tebetasun sozialak.
- Emozioen ulermen eta erregulazioa.

Heziberrik, berriz, Hezkuntza emozionalari dagokionez, hurrengo edukiak bereizten ditu:

Nortasunaren eraikuntzaren eta ingurune fisiko eta sozialaren ezagueraren eremua:

Lehen zikloko edukiak:

1.MULTZOA. Nortasuna eraikitzea.

-Norberaren eta gainerako pertsonen sentimenduak, emozioak, oinarrizko beharrianak eta interesak adieraztea, identifikatzea eta erregulatzen hastea. Laguntza onartzea eta, arian-arian, hura bilatzea.

2.MULTZOA. Hartu-emanak gizarte-ingurunean.

-Lotura afektiboak bilatu eta ezartzea adineko pertsonekin eta eskolako haurrekin. Enpatia-jarrerak izaten hastea.

Bigarren zikloko edukiak:

2.MULTZOA. Hartu-emanak gizarte ingurunean.

-Aferku eta enpatiako harremanak sortzeko jarrera positiboa izatea eta talde-lanetan laguntzea.

Nortasunaren eraikuntzaren eta komunikazioaren eta adierazpenaren eremua:

Lehen zikloko edukiak:

1.MULTZOA. Hitzeko komunikazioa.

-Ahozko hizkuntza ulertu eta adierazteko urratsak ematea arian-arian, beharrianak eta emozioak komunikatzeko, izandako bizipenak gogoratzeko eta norberaren portaera erregulatzeko.

2.MULTZOA. Gorputz-hizkuntza.

-Norberaren gorputzak dituen komunikazio-ahalmenak arakatzea, deskubritzea eta erabiltzea, adierazpen-baliabide izateko: mugimendua, negarra, irribarrea, oihua, tonua, adierazkortasuna, keinua.

Bigarren zikloko edukiak:

1.MULTZOA. Hitzeko eta idatzizko komunikazioa.

-Informazio, beharrian, emozio eta gogoak hitzen bidez adierazi eta azaltzea eguneroko bizitzako egoeretan.

## 2.6. Heziketa emozionalaren praktika Haur Hezkuntzan.

Hezkuntza emozionala praktikara programen bidez eramaten da; programa hauek, sekuentziatuak daude eta Haur Hezkuntzan hasi daitezke (López, 2005).

Hezkuntza emozionala lantzeko programak praktikan jartzeko, lehenengo eta behin irakasleak formatu behar dira. Dauden datuak kontuan hartuta, esan daiteke, konpetentzia emozionalen garapena era intentzional eta sistematiko batean nahiko ausente dagoela irakaslegoaren formazioan (López, 2005).

Formazio inzialak hornituta egon beharko lirateke emozioei dagozkien materialian eta batez ere konpetentzia emozionalan baliabide solido batekin. Hezkuntza emozionala praktikara eramatea ez da jarduerak garatzea, baizik eta, jarrerak eta hauek azalertzeko edo espresatzeko formak garatzea hezitzaileak kontuan hartuz egunero-egunero eskaintzen duen eredu, emozioak benetan bizitakoak izan behar dute, errespetatuak eta onartuak. Garrantzitsua da haurrei zer eskaintzen zaien ondo behatzea eta nola bizitzen ditugun esperientzia hauek era konjunto batean denok batera. Beraz, programen bidez egindako interbentzioa defendatzen da, jarraipen perspektiba bat duena. Programa hauek izan behar dituzten xehetasunak kontuan hartuz, gutxienez, helburuak, edukiak, metodologiak, jarduerak eta ebaluazioak izan behar dituzte (López, 2005).

Hezkuntza emozionalean, programen diseinua, plangintza eta balorazioa egiten du helduak. Programa hauek haurrak txikiak direnetik eta Batxilergora heldu arte landu behar dira, baina beti esparru teoriko batetik abiatuta eta lehenik eta behin, nola ez, irakasleak prestatuta. Honen arrazoia, hezkuntza emozionalaren lehenengo helburua irakasleak dira, eta hauek prestatuta eta beharrezko materiala eta baliabideak dituztenean, hezkuntza emozionala aplikatzeko eta lantzeko gai izango dira. Programen diseinuan kontuan izan behar da erramintek duten garrantzia. Ikasleengana heldu aurretik, irakasleak eta gero, familiak dira helburu. Izan ere, hezkuntza emozionaleko programek funtziona dezaten, irakasleak, gurasoak eta ikasleak izan behar dira gogoan (Bisquerra, 2012).

Hezkuntza emozionala hainbat testuinguru desberdinetan ezar daiteke, bizitzan zeharreko prozesua delako: hezkuntza formalean, ingurune komunitarioetan, organizazioetan, eta abar. Hezkuntza-zentro bat organizazio bat da, eta beraz, bere funtzioa landu ahal izateko, irakasleek ere gaitasun emozionalak behar dituzte. Horretaz

gain, ahal diren eta espazio egokienak aurkitu behar dira, adibidez, tutoretzako ordua; izan ere, ordu honen helburua pertsonen garapen integrala da, ohiko jakintza-esparru arruntetako edukiak garatzetik kanpo. Beraz, hezkuntza emozionalako programa bat eskolan txertatzen hasteko, tutoretza orduak erabiltzea gomendagarria da; izan ere, tutoretza, orientazioa eta hezkuntza emozionala oso erlazionatuta dauden elementuak dira (Bisquerra, 2012).

Hezkuntza emozionalak metodologia praktiko (taldeko lanak, auto pentsamenduak, jolasak, erlaxazioa, arnasketa, eta abar.) bat erabiltzen du konpetentzia emozionalak garatzeko helburuarekin (Bisquerra eta Hernández, 2017).

Ikasgelan hainbat errutina desberdin sartuz hezkuntza emozionala landu daiteke, zeharkako konpetentzien eskuraketa indartuz eta ikasleentzat eredu izanik (Freire, 2016).

Alde batetik, egunak ikasleen emozioei eraginez hasi edo amaitzea interesgarria da. Horretarako, hiru estrategia azalduko dira hurrengo lerroetan. Lehenengoa, ikasleei gertatzen zaienaz interesatu behar da irakaslea, horretarako, egunean hamabost minutu inguru ikasleen artean galdeketa txiki bat egiteko erabiltzea onuragarria da, nola dauden interesatuz. Honekin, ikasleek ohitura edo errutina hori barneratuko dute eta beraien emozioak azaltzeaz gain, besteekiko interesa izateko gaitasuna ere garatuko dute. Bigarrena, kontzientzia emozionala sortzen saiatu behar da irakaslea, eta horretarako, ikasleei adierazi nahi dituzten emozioak definitzeko behar dituzten hitzak esan behar dizkie. Kontzientzia emozionala garrantzitsua da behar duguna, nahi duguna eta nahi ez duguna aurkitzeko eta helburuak bilatzeko. Azkena, haurrei entzuten irakastea. Ikasleek bere gelakideek hitz egiten dutenean aktiboki entzuten ikasi behar dute eta horretarako, galdera desberdinekin amaitu daitezke esaldiak “ulertu duzu?”, “ados zaude?” eta abar (Freire, 2016).

Beste alde batetik, enpatia izatea eta arreta emozionala beti jartzea. Ezin da ukatu konfiantza giro egoki bat izateko komunikazioa ezinbestekoa dela. Irakasleak ikaslearekiko enpatia izan behar du eta honek ikaslea motibatuko du eta portaera ez desafiatzaileak izango ditu. Gainera, portaera egoki horiek ez dira zigorren emaitza izango, baizik eta, ikasleen kontzientziaren fruitua izango dira, egindakoak besteengan izan dezakeen ondorioez jabetuko baitira. Horretaz gain, adibidez, ez da ahaztu behar ikasleak ez direla eskolan dauden denbora guztian arretatsu egongo eta beraz, jarrera horri era enpatikoan erantzuten saiatuko da irakaslea. Garrantzitsua da ikasleei klasean zehar nola dauden galdetzea, beti babesa ematea eta ez epaitzea. Egoera hauek emozioak

naturaltasunez adieraztera eramango ditu. Aipatzekoa da, irakasleak hizkuntza positiboa eta ondo sentiarazikoa erabiltzea kontuan hartzeko gaia dela (Freire, 2016).

Horretaz gain, ikasleei baliozko ikuspegiak ulertzen eta gatazkak konpontzen irakatsi behar zaie. Garrantzitsua da gelan sortzen diren gatazkak aprobetxatzea, hurrek uler dezaten horiek eguneroko bizitzako zati direla, ez txarrak, ez onak, naturalak gizarte-harremanetan. Ikasleek gatazka horiek konpontzeko trebetasunak eskuratu eta eduki behar dituzte, eta ikastetxearen barruan denak bat etorri behar dira (Freire, 2016).

Gelan begirada estimatzailea sartu behar da eta une bakoitzean ikasleen autoestimua sustatu. Garrantzitsua da irakasleak ikasle bakoitza ezagutzea. Haur bakoitzak bere talentuak, ahulguneak eta indarguneak ditu. Haur bakoitza nabarmentzen den adar horretan ahal den neurrian indartu behar da. Hainbat azterlanek frogatu dute garunean nagusi den aldearen arabera pertsonaren gaitasunak desberdinak direla. Jarduera desberdinekin bi aldeak indartu daitezke eta hau egitea garrantzitsua da oreka bilatuz. Honekin ikasleek motibazio desberdinak zergatik dituzten uler daiteke (Freire, 2016).

Azkenik, emozioekin transmititzea ere garrantzitsua da. Emoziorik ez duen ezer ez da erabilgarria ikaskuntzan. Ikasleei jakin-mina piztu behar zaie, klasea ikasleak esnatuz hasi behar da, begiak zabal-zabal dituztela. Irakasteak esan nahi du hunkitzea, ikasleen arreta barnetik erakartzea eta klase bat hasteko modua instrumentatzea posible da. Hau da, probokatu behar da, jakin-mina piztu, eta abar. Irakastea emozionatzea da (Freire, 2016).

Gaur egun, kompetentzia emozionalen hainbat eredu existitzen dira, horien artean Bartzelonako Unibertsitateko GROF-en ereduak. GROF 1997an sortu zen hezkuntza emozionalaren inguruan aztertzeko helburuarekin (Bisquerra eta Hernández, 2017).

Bartzelonako Unibertsitateko GROF-en ereduari jarraiki, bost kompetentzia handi sailkatzen dira, horien artean: kompetentzia emozionala, emozioen erregulazioa, autonomia emozionala, kompetentzia sozioemozionalak, eta bizitzarako eta ongizaterako kompetentziak (Bisquerra, 2009).

**Kompetentzia emozionala**, bakoitzak bere emozioak eta besteenak ezagutzean datza. Hau auto behaketaren eta inguruko pertsonen behaketaren bidez lortzen da. (Bisquerra, 2009).

**Emozioen erregulazioa**, bizitzan zehar esperimendatzen diren emozioei erantzun apropos bat bilatzean datza. **Autonomia emozionala**, testuinguruan ematen diren estimulu kaltegarriez eraginda ez sentitzeko gaitasunean datza. Hau lortzeko

hurrengoa eduki behar da: autoestimua, autokonfiantza, autoefikazioaren pertzepzioa, automotibazioa eta erantzukizuna (Bisquerra, 2009).

**Konpetentzia soziemozionalak**, pertsonen arteko erlazioak posible egiten dituzte, emozioekin lotura zuzena dutela kontuan hartuz. Entzutearen eta enpatiaren gaitasunek jarrera prosozialei aukera zabaltzen dizkiete. **Bizitzarako eta ongizaterako konpetentziak** azkenik, gaitasun, jarrera eta balore multzo bat da ongi izate pertsonal eta sozialarekiko eraikuntza bultzatzen dutenak (Bisquerra, 2009).

Saarni-k ordea, konpetentzia emozionalari dagozkion hurrengo gaitasunak adierazten ditu: (Bisquerra eta Pérez, 2007).

-Bakoitzak bere egoera emozionalaren kontzientzia izatea.

-Besteen gaitasunak bereizteko gaitasuna.

-Emozioekin zerikusia duen hiztegia erabiltzeko gaitasuna eta baita hauekin zerikusia duten espresioak ere.

-Enpatia izatea.

-Bakoitzak barruko egoera emozionala eta kanpoko espresioak ez duela zerikusirik izan behar jakiteko gaitasuna, bai bakoitzaren buruari dagokionez, eta baita beste pertsoneri dagokionez ere.

-Emozio negatiboek estrategia desberdinen bitartez aurre egiteko gaitasuna.

-Auto eraginkortasun emozionala izateko gaitasuna.

## 2.7. Jarduera desberdinak.

Jarduera desberdinak egin daitezke gelan emozioak landu ahal izateko horien artean hiru autore desberdinek proposatutakoak aukeratu ditut ikuspegi desberdinak edukitzeko:

Erlaxatzeko jarduerak: (Bisquerra, 2016).

\*Helburuak:

-Arnasketa abdominala ikasi, erlaxatzeko aproposena dena.

-Erlaxazioa lortu espirazioaren eta inspirazioaren bitartez.

-Kontzentrazioa hobetu.

-Haurrak beraurengan duen konfiantza handitu.

\*Adina: Haur Hezkuntza.

\*Materiala: triparen gainean jartzeko jostailuak.

\*Azalpena: haur bakoitza puztu egiten den globo batean bihurtuko da. Sudurretik inspiratzen eta ahotik espiratzen ikasiko dute horrela. Besoekin lagundu ahal dute beraien burua horrela, globo bat direla imajinatzeko. Besoak gora eramango dituzte globoa puztu egiten denean eta jaitsi airea botatzen dutenean. Gainera, jostailu bat tripa gainean jarriz ere egin daiteke, hau nola igotzen eta jaisten den ikusteko.

\*Orientazioak: irakaslea denbora guztian bertan egon behar da jarduera zuzendu eta gidatzeko. Lehenengo eta behin berak egin beharko du jarduera hurrek ikusi ahal izateko eta behaketaren bidez hurrek jarduera era egokian egin ahal izateko.

Masajeak: (Bisquerra, 2016).

\*Helburuak:

-Hurrek masaje indibiduala eta konpartitua bizitzea.

-Nola sentitzen diren azaltzea.

\*Adina: Haur Hezkuntza.

\*Materialak: panpina eta pelutxe desberdinak; eta jarduera jada ezagutzen dutenean, musika.

\*Azalpena: irakasleak haur bakoitzari panpina bat emango dio panpinari masaje desberdinak egiteko eta hau egiten ikasten dutenean, beraien buruari edo besteei egin diezaioten. Masaje lasaiak egingo dira buruan, besoetan, hanketan, eta abar. Oinetara heldu arte; eta gero berdina egingo da, baina alderantziz, burura heldu arte. Bizkarrean ere egingo da, baina kasu honetan besteen laguntzarekin. Masajea amaitzen denean haur bakoitzak nola sentitu den adieraziko du.

\*Orientazioak: masajea lasaitasuna eta ongi izatea errazteko komenigarria da. Haurren interesa pizteko esan daiteke gure eskuak eta oinak inurriak direla. Masaje desberdinak egin daitezke material desberdinekin, kremarekin, pilotekin, eta abar.

Jan zorientsu da (Bisquerra, 2016).

\*Helburuak:

-Zoriontasuna terminoa haurraren lengoian sartu.

-Haur bakoitzari gauza desberdinek zorientasuna ekartzen diotela ulertu.

-Gurasoen sormena esnatu.

-Irakurzaletasuna bultzatu.

\*Adina: urte bat ta erditik, bost urtera.

\*Materialak: familia bakoitzak aukeratu duen liburua.

\*Azalpena: gurasoei esango zaie ipuin bat sortu beharko dutela eta bertako protagonista beraien seme edo alaba izango dela. Gainera, ipuin horren izenburua “(haurraren izena) pozik dago” izango da. Ipuinak bost eta hamar orri bitartean izango ditu, letra handiarekin eta haurraren argazki askorekin. Ipuinak haurra zerk egiten duen zoriotsu azaldu beharko du.

Ipuin hauek kurtsoan zehar irakurriko dira eta haurrak protagonista sentituko dira beraien ipuina entzutean. Gainera, irakasleak momentu hauek aprobetxatuko dute emozio positiboek hitz egiteko.

Gainera, ipuinak irakurtzen doan einean, irakasleak galde dezake ea zerk egiten duen zoriotsu haur bat eta beste hurrek erantzun ahal izango dute.

\*Orientazioak: familiei irakasleak asmatutako ipuin modelo bat bidaliko zaie jarduera errazteko. Gainera, hurrek ere lagun dezakete ipuina egiten.

Animalia zoriotsuak: (Bisquerra, 2016).

\*Helburuak:

-Emozio positiboak taldean esperimintatzea.

-Sentitutako emozio positiboak azaltzea.

\*Adina: hiru urtetik sei urtera.

\*Materialak: dantza egiteko espazioa eta dantzatzeko eta abesteko abestia.

\*Azalpena: eguna amaitzean, hurrei animalia bat imitatzeke eskatuko zaie, bakoitzak nahi duena, baina animalia hori pozik egon beharko da. Ondoren, beraien gustuko musika bat jarriko da eta dantzatu eta abestu egingo dute denen artean.



Jarduera honetan bizitakoaz eta esperimendatutakoaz hurrengo egunean hitz egingo da.

Eskerrak emateko momentua: (Bisquerra, 2016).

\*Helburuak:

-“Eskerrik asko” hitzaren esanahia ulertu.

-Termino hau erabili forma natural batean.

\*Adina: urte bat eta erditik, lau urtetara.

\*Materialak: normalean jolasten duten panpinak.

\*Azalpena: haurrak korroan eseriko dira eta irakasleak panpina horiekin egunero ikusten dituen egoerak antzeztuko ditu. Egoera horiek, nola ez, eskerrak emateko egoerak izan beharko dira. Haurrek eskerrak emateko momentua denean “eskerrik asko” esan beharko dute. Astiro-astiro, haurrek “eskerrik asko” terminoa benetako egoeretan erabiltzen hasiko dira.

\*Orientazioak: familiei egiten ari direnaz informatzea garrantzitsua da, etxean ere hau landu dezaten.

Berri atseginak eta berri desatseginak: (López, 2005).

\*Azalpena: eguneko edo asteko momentu desberdinetan haurrek bizi izan dituzten eta gelan kontatu dituzten esperientzia edo bizipenak jasoko dira, baita hezitzailearenak ere, eskolarekin zerikusia dutenak. Horretarako, bi horma irudi erabiliko dira bakoitzean argazki bat agertuko da “berriak” izeneko izenburuarekin. Horma irudi batean espresio atsegin baten argazkia agertuko da eta bestean, berriz, espresio desatsegin batena. Hau haurrek beraien taldekideen aurrean nahi dituzten bizipenak edo esperientziak kontatzeko tokia izango da, berri atsegina bada kartel horren aurrean jarriko da eta desatsegina bada, berriz, beste kartelaren aurrean.

Berri hauek horma irudietan paper batean idatzita itsatsiko dira, haurrek idatzita edo margoztuta, nahi duten bezala. Astea amaitzean, berri hauek berriro ere irakurri dira eta atseginei garrantzia gehiago emango zaie. Berri desatseginak hauei buruzko hausnarketa edo gogoeta egiteko irakurriko dira eta hurrengorako konponbideak aurkitzeko, berriro ez gertatzeko, eta abar.

\*Jarraibideak: koaderno edo folioak eskola zona desberdinetan erabili daitezke, bai psikomotrizitate gelan, ingeleseko gelan, jolastokian, eta abar.

Globo mezularia: (López, 2005).

\*Helburuak: hiztegi emozionala barneratu edo lortu, bakoitzaren sentimenduak modu berbalean eta ez berbalean espresatu, besteen emozio eta sentimenduak ezagutu.

\*Edukiak: kontzientzia emozionala, hiztegi emozionala, lengoia berbala eta ez berbala, emozioen eta sentimenduen espresioa.

\*Materiala: irribarre bar margoztua duen globoa.

\*Jarraibideak: globo bat izan beharrean, beste edozer material izan daiteke. Izan daiteke lehenengo egunetan irakasleek galdetzea haurrei zelan dauden, baina astiro-astiro, haurrak has daitezke besteei nola zaude galdetzen edo bakoitzak bere buruari nola nago galdetzen.

\*Azalpena: goizeko lehenengo orduan, edo beharrezkoa dela uste denean, haurrei harrera egiten zaienean, haurrak korroan eseriko ditugu guztiek besteen aurpegiak ikus ditzaten. Globo bat erakutsiko zaie haurrei, irribarre bat margoztua duena. Hau haur batetik bestera pasako da haur bakoitzari zelan dagoen galdetzen. Gainera, erantzuna aurpegiko espresio batekin lagundu daiteke.

Emozioen liburua: (López, 2005).

\*Helburuak:

-Emozio bat lantzea.

-Liburu bat egitea.

-Emozio zehatz bat ezagutzea.

\*Materiala: argazkiak, oroitzapenak, irudiak, ipuinak, eta abar.

\*Azalpena: jarduera honek emozio bat lantzea dakar, adibidez, poztasuna, eta hau abiapuntutzat hartuz, gai hau lantzen duen liburu bat egitea da helburua. Argazki desberdinak ekar daitezke, oroitzapenak, irudiak, ipuinak, pertsonaiak, honi buruz hitz egin daitezke, ea sentimendu hori izatea gustatzen zaigun edo ez, besteengan gustatzen zaigun, noiz sentitzen garen horrela eta abar. Haurren esperientziak eta ezagutzak jasoko dituen liburu bat da, emozio konkretu horri buruz.

Barita magikoa: (López, 2005).

\*Helburuak: lengoaia ez berbala erabiliz emozio desberdinak espresatzea. Gorputzaren bidez emozio desberdinak imitatu eta erreproduzitzea.

\*Edukiak: kontzientzia emozionala, emozioen ezagutza.

\*Materialak: barita magikoa, nahi bada, emozio desberdinen argazkiak.

\*Azalpena: altzaririk edo antzekorik ez dagoen gela batean, hurrek beraien gorputzak erabiliz irakasleak esaten dien sentimendua antzeztu beharko dute. Horretarako, irakasleak makila magikoa erabiliko du. Gainera, hurrek jarduera ezagutzen dutenean, beraiei pasa ahal zaie barita eta beraiek esan ze sentimendu dramatizatu.

\*Jarraibideak: espresioei argazkiak atera ahal zaizkie.

Masajeak: (López, 2005).

\*Helburuak: ongi izaterako eta erlaxaziorako estrategia berriak ikasi, gelako klima afektiboa faboratu.

\*Edukiak: erregulazio emozionala.

\*Materialak: musika lasaia eta beharrezkoak ikusten diren objektuak (lumak, pilotak, panpinak, koltxonetak, eta abar).

\*Jarraibideak: interesgarria da hurrei sesioa eta gero nola sentitzen diren galdetzea, zer gustatu zaien, eta abar.

\*Azalpena: klima atsegin eta goxo bat lortzeko forma, eta gainera lotura afektibo bat bultzatzeko eta hurren arteko harremanak sustatzeko, masajeak erabiliz egin daiteke. Hurrek beraien artean edo panpina batekin masaje bat egin dute iletik, eskuetatik, besoetatik, eta abar., bai eskuekin eta besoekin edo beste objektu batekin. Binaka egiten bada, rol aldaketa egin beharko da.

Honetarako, musika lasaia jartzea ideia ona da. Jarduera amaitu eta gero, hurrei nola sentitu diren galdetuko zaie eta gainera, beraien bikotekideari eskerrak emango dizkie sentimendu atsegin horregatik.

Bazen behin...: (López, 2005).

\*Helburuak: istorioetako pertsonaiak nola sentitzen diren identifikatzea, emozio horien kausak azaltzea, emozio horien ondorioak azaltzea, eta abar.

\*Edukiak: kontzientzia emozionala, pertsonaien emozioen eta sentimenduen ezagutza, emozio horien kausak eta ondorioak.

\*Materialak: ipuinetako pertsonaien argazkiak, marrazkiak edo panpinak.

\*Azalpena: jarduera hau aurrera eramateko, ipuinetako pertsonaiak erabiliko dira. Haurrentzako ezagunak diren pertsonaien argazkiak erabil daitezke edo beraiek ekarritako panpinak. Pertsonaia horien istorioak kontatuko dira eta beraiek sentitzen dituzten emozioei buruz hitz egingo da, nola sentitzen diren, zergatik, eta abar. Gainera, pertsonaia hauekin ipuin bat ere asmatu daiteke. Adibidez, otsoak ez du beti beldurra edo haserrea erakutsi behar, beste emozio batzuk ere transmititu ditzake.

\*Jarraibideak: erabili daitezke ipuinetako pertsonaiak, baina baita haurrentzat garrantzitsuak diren panpinak ere. Garrantzitsua izango da irakasleak forma ez berbal eta berbalean hurrak esaten duena azaltzea.

Nire burua deskribatzen ari naiz (Etxebarria, 2008).

\*Helburuak: bakoitzak bere burua ezagutu eta onartzea, bakoitzak bere burua berezia eta bakarra dela ulertzea, besteak ezagutu eta onartzea.

\*Adina: bost urte.

\*Materialak: papera, arkatza eta margoak.

\*Azalpena: ikasle bakoitzak bere buruaren marrazkia egingo du, ahalik eta zehaztasun handienarekin. Marrazkia egin ondoren, bere ezaugarri fisikoak azalduko ditu beste ikasleen aurrean. Gainera, bere buruarekin pozik dauden edo ezaugarriren bat aldatuko luketen galdetuko zaie. Azkenean, ikasleek egindako marrazkiak gelako hormetan itsatsiko dira.

\*Jarraibideak: pertsonen artean dauden desberdintasun eta berezitasunez hitz egin dezake irakasleak. Baita haurren eta helduen arteko ezberdintasunez ere.

Asma ezazu nor den (Etxebarria, 2008).

\*Helburuak: norbere burua eta besteena ondo ezagutzea, besteen gaitasun eta mugak errespetatzea.

\*Adina: bost urte.

\*Materiala: ikasleen izenak txartel batzuetan idatzita eta poltsa bat.

\*Azalpena: gelako haurren izenak poltsa batean sartu eta ikasle bakoitzak izen bat aukeratu beharko du. Bost minutuz, tokatu zaion ikaskidearen ezaugarrietan pentsatuko du haur bakoitzak, eta gelakideei adieraziko dizkie, nor den asma dezaten. Izena asmatzen duen ikasleak egin beharko du berari tokatu zaion pertsonaren ezaugarrien azalpena. Ikasle guztiek aurkezpena egin ondoren amaituko da ariketa.

\*Jarraibideak: lehenengoan asmatzen ez badute, ezaugarri gehiago pentsatuko dira. Kontuan hartu behar da ikasle guztiek parte hartu behar dutela, izenik asmatu ez arren.

Nahi dut-behar dut (Etxebarria, 2008).

\*Helburuak: beharra eta nahiaren arteko diferentzia aztertzea, emozioak erantzun konstruktibo egoki baterantz gidatzea eta emozioak ematen digun informazioa ezagutzea.

\*Adina: bost urte.

\*Materiala: aldizkaria, guraizeak, kola eta bi kartulina.

\*Azalpena: ikasle bakoitzak zerbait ekarri behar du etxetik: jostailu bat, fruta bat, liburu bat, arropa, eta abar. Haurrei sagarra eta jostailua erakutsiko zaie. Bi gauzen artean zein behar duten eta zein nahi duten bereizi beharko dute. Gauza batzuk benetan behar ditugula azalduko zaie: arropa, etxea, janaria, eta abar. Eta beste batzuk, berriz, nahi dituzten arren ez dituztela behar, jostailuak, bideoak, gozokiak, eta abar.

Aldizkarietako argazki batzuk hartu eta bi kartulinatan erantsiko dira, batean beharrak eta bestean nahiak. Ondoren, gelako hormatan kokatuko dira. Haurrei zerbait nahi dutenean eta erosten edo ematen ez dietenean zer sentitzen duten adieraziko dute. Gero, denen artean ideiak emango dira emozio horiek gainditzeko egin daitekeenarekin.

Jarraibideak: sentitzen dituzten emozioak errespetatzen (enbidia, haserrea, eta abar.) baina horiei aurre egiteko irtenbidea lortzen lagunduko zaie.

### 3. Helburuak.

Ikerkuntza honen helburua zentro desberdinetan hezkuntza emozionalari ematen zaion garrantzia ikustea da.

Azpi helburuak hurrengoak dira:

- Irakasleek emozioak zer diren argi dakiten jakitea.
- Irakasleek hezkuntza emozionalari buruzko formakuntzarik jasotzen duten jakitea.
- Emozio gaiari irakasleek ematen dioten garrantziaz ohartzea.
- Hezkuntza emozionala irakasle desberdinek nola lantzen duten ikustea.
- Hezkuntza emozionala lantzea Haur Hezkuntzako geletan lantzea zaila edo erraza den ikustea eta hau lantzeko erraztasunik dagoen galdetzea.

### 4. Metodologia.

Ikerketa honetarako ikerkuntza kuantitatiboaren oinarri metodologikoak ezinbestekoak izango dira. Beraz, irakasle desberdinen erantzunak, bizipenak, ezagutzak eta antzekoak baliabide matematikoak erabiliz deskribatuko dira, zenbakiak erabiliz, hain zuzen ere. Honetarako, irakasleek pasako zaien galdeketa bati erantzungo diote.

#### 4.1. Lagina.

Galdetegi honetan bi eskola desberdinetako Haur Hezkuntzako irakasleek hartu dute parte. Alde batetik, Lemoakoek eta bestetik, Igorrekoek. Irakaskuntza munduan denbora gehiago eta gutxiago daramaten irakasleek hartu dute parte eta horretaz gain, metodologia desberdinak erabiltzen dituztenek. Irakasle gehienak emakumezkoak izan dira, baina zentro bakoitzeko irakasle gizonezko batek ere erantzun du; beraz, hamalau emakumezko eta bi gizonezko parte hartu dute. Irakasleen adina batz bestea 35 urte ingurukoa izan da.

#### 4.2. Instrumentua

Erabilitako instrumentua galdetegi bat izan da. Galdetegiak hamaika galdera ditu eta hauek orokorretik zehatzera pasa dira. Hamaika galderetatik hamar itxiak izan dira eta bat zabala, beraiek erantzuna idazteko. Hasieran emozioei buruz galdetu da, ondoren beraien formazioari buruz, gero beraiek emozioen gaiari buruz duten iritziari buruz eta

azkenik, beraien eskolan eta gelan hezkuntza emozionala lantzeari buruz (ikus 1.go eranskina).

#### 4.3. Prozedura.

Lehenengo eta behin hezkuntza emozionalari buruzko galdetegi bat prestatu da lortu nahi diren helburuei jarraiki. Ondoren, galdetegi hau bi eskola desberdinetara bidali da korreoz, aurretik eskola horiekin kontaktuan jarriz eta galdera horiek nork erantzun nahi dituzten ongi zehaztuz. Bertako irakasleek beraien korreora sartu eta galdetegia erantzun behar izan dute eta honetarako, aste bateko epea izan dute. Galdetegia pasa eta erantzunak jaso ondoren, emaitzak atera dira. Galdetegia guztiz anonimoa izan da eta borondatezkoa. Irakasleek galdetegia erantzun dute ikerkuntzan parte hartu nahi izan dutelako.

### 5. Emaitzak.

Hezkuntza emozionala deituriko galdeketa honen emaitzak eskuratzeko asmoz eta hasiera batean adierazitako helburuak lortu diren ala ez jakiteko, grafiko desberdinak erabili dira. Galdeketa bakoitzean lortutako emaitzak jaso eta deskribatu dira horretarako.

Lehenengo galdera, “**emozioak zer diren azaltzen ausartuko zinateke?**” izan da eta bertan, hamasei partaidetik hamalauk erantzun dute. Erantzun gehienetan “sentimendu”, edo “sentitzen” hitza agertu da eta bakoitzak definizioa bere erara sortu du.

Definizioak hurrengoak izan dira:

-Emozioak norbanakoak egoera baten aurrean azaleratzen dituen **sentimenduen** bilduma.

-**Sentimenduei** jartzen zaien izena. Hau da, gure buru, bihotz eta gorputzean gertatzen den fenomenoaren izena.

-Gertaeren aurrean **sentitzen** duguna azaleratzea.

-Egoera desberdinen aurreran norberak edo ingurukoak izaten duen erantzuna. Nola **sentitzen** den adierazten duena.

-Momentu ezberdinetan **sentitzen** diren sentsazioak dira.

-Zerbaitek eraginda momentu jakin batean **sentitzen** dena.

-Estimulu desberdinen aurrean **sentitzen** ditugun sentsazioak.

-Bizitzako momentu txiki desberdinak.

-**Sentimenduak** adierazteko modua.

-Egoera baten aurrera ditugun erantzun psikologikoak dira.

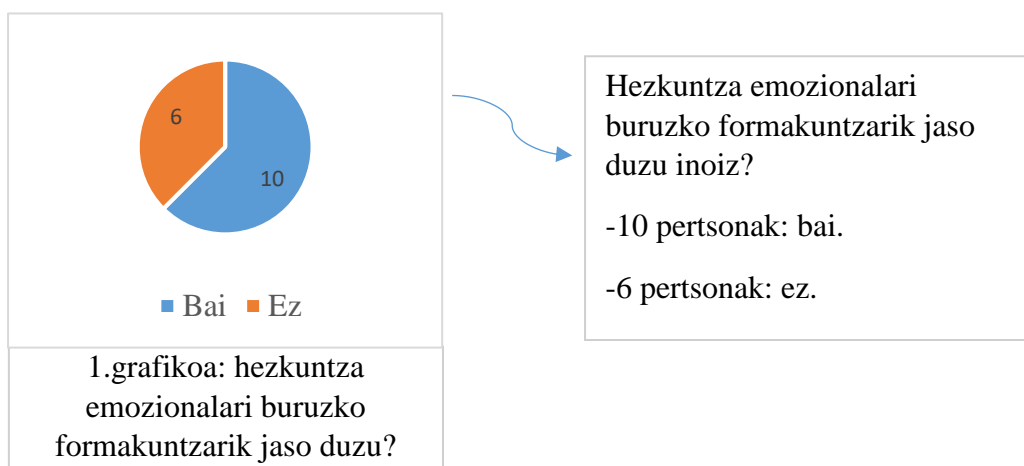
-Oso sinplea dirudien arren, ez da hain erraza. Bat batean agertzen diren egoera afektiboak dira. Norbanakoek barneko zein kanpoko eraginen aurrean sumatzen dituzten fenomeno psikofisiologikoak.

-Emozioak **sentimenduen** erantzun dira.

-Emozioak estimulu ez baldintzatu baten aurrean gure erantzun konduktuala eragiten duten izaeraren faktoreak dira.

-Barruan daukaguna azalera, hau da, aurretik ikasitako **sentimenduak** erakustean datza.

Bigarren galdera, “**hezkuntza emozionalari buruzko formakuntzarik jaso duzu? Zenbat denboratakoak?**” izan da.



Grafiko honetan ikus daiteke galdetegia bete duten irakasleen %37,5ak ezezkoa erantzun duela eta %62,5ak berriz, baiezkoa.

Baiezkoa erantzun dutenek, unibertsitateko ikasgai batean, lau hilabetez, zortzi orduz, lau orduz eta antzekoak erantzun dituzte. Gehienek, zortzi orduz.

Baiezkoa erantzun duten irakasleek oso denbora tarte laburreko formakuntzak izan direla helarazi dute.



Hirugarren galdera, **“Haur Hezkuntzan lantzeko gai aproposa dela uste duzu?”**.



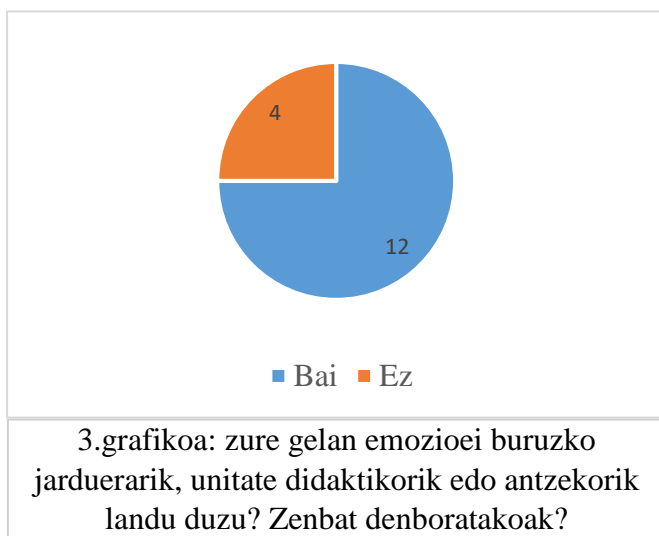
Haur Hezkuntzan lantzeko gai aproposa dela uste duzu?

-16 pertsonak: bai.

-0 pertsonak: ez.

Galdera honetan irakasle guztiak baiezkoa eman dute.

Laugarren galdera, **“zure gelan emozioei buruzko jarduerarik, unitate didaktikorik edo antzekorik landu duzu?”**.



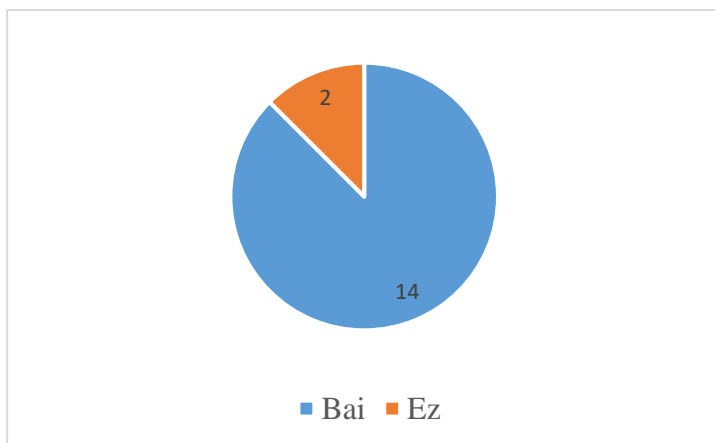
Zure gelan emozioei buruzko jarduerarik, unitate didaktikorik edo antzekorik landu duzu?

-12 pertsonak: bai.

-4 pertsonak: ez.

Grafiko honetan ikus daiteke irakasleen %25ak ez duela gelan emozioak lantzeko ezta jarduerarik ezta unitate didaktikorik lantzen, baina gainontzeko %75ak aldiz bai.

Bosgarren galdera, **“gai hau lantzea garrantzitsua dela uste duzu?”**.



Gai hau lantzea garrantzitsua dela uste duzu?

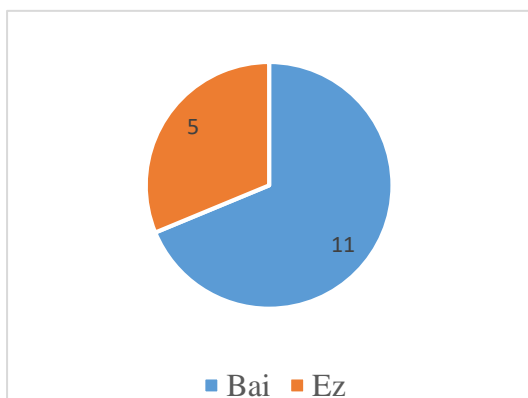
14 pertsonak: bai.

2 pertsonak: ez.

4.grafikoa: gai hau lantzea garrantzitsua dela uste duzu?

%12,5ak gai hau lantzea garrantzitsua ez dela uste du, baina %87,5ak, berriz, baietz.

Seigarren galdera, **“Hezkuntza emozionala lantzeko orduan, zeharka lantzen da?”**.



Hezkuntza emozionala lantzeko orduan, zeharka lantzen da?

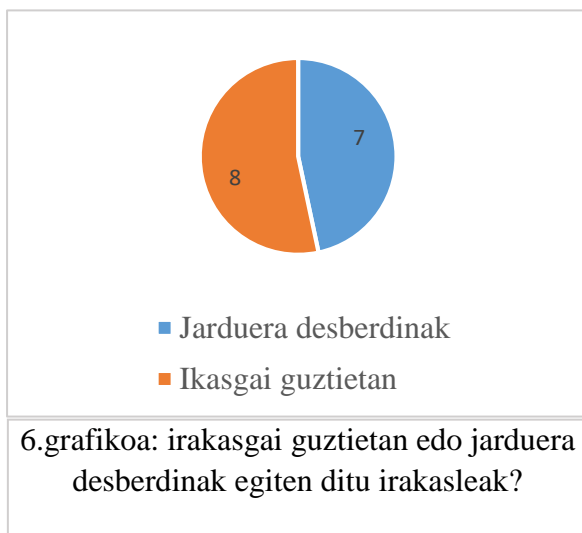
-11 pertsonak: bai.

-5 pertsonak: ez.

5.grafikoa: hezkuntza emozionala lantzeko orduan, zeharka lantzen da?

Irakasleen %31,25ak hezkuntza emozionala ez du zeharka lantzen, baina gainontzeko %68,75ak bai.

Zazpigarren galdera, **“ikasgai guztietan edo jarduera desberdinak egiten dituzte irakasle bakoitzak bere kabuz?”**.



Irakasgai guztietan edo jarduera desberdinak egiten ditu irakasleak?

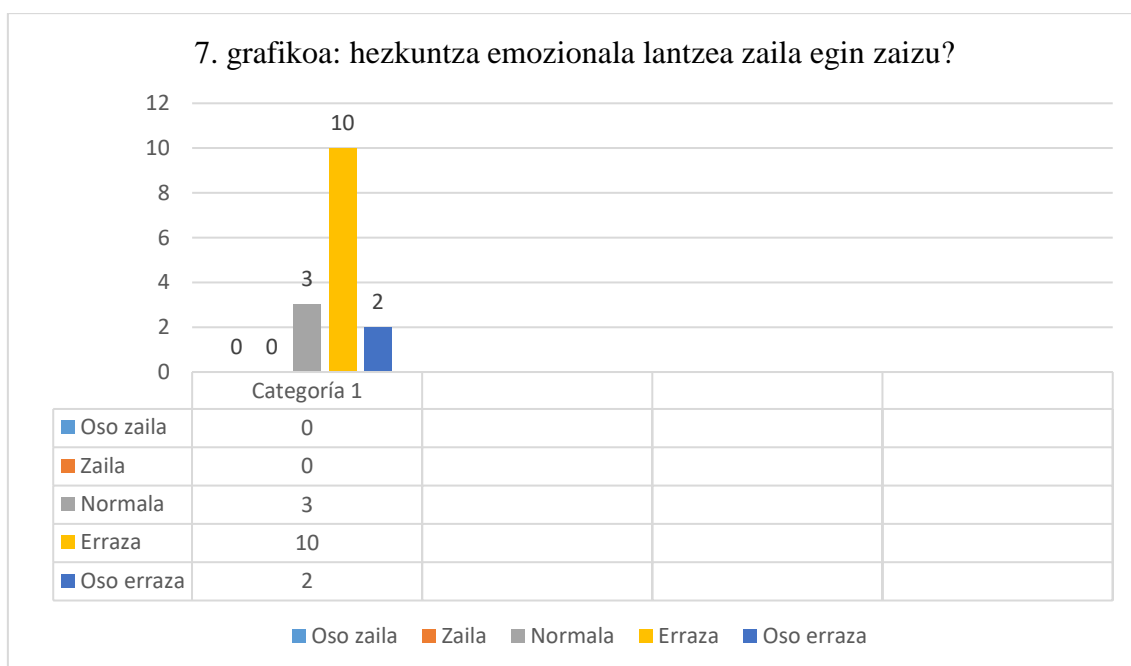
-Jarduera desberdinak: 7 pertsonak.

-Ikasgai guztietan: 8 pertsonak.

Grafiko honetan ikus daiteke irakasleen %53,33ak ikasgai guztietan lantzen duela hezkuntza emozionala eta %46,67ak jarduera desberdinetan.

Zortzigarren galdera, “**zer errekurtsio erabiltzen dituzu?**” izan da. Galdera honetan hamar irakaslek liburuak eta ipuinak erabiltzen dituztela esan dute, bederatzi irakaslek filmak, eta hiruk bideo laburrak. Horretaz gain, jolasak, irudiak, “neugaz egoteko txokoa”, asanblada, material didaktikoak, fitxak eta sortutako materiala ere izan dira erantzunak, baina hauetako bakoitza irakasle batek edo bik baino ez dituzte aipatu.

Bederatzigarren galdera, “**hezkuntza emozionala lantzea zaila egin zaizu?**”.



Hemen ikus daiteke irakasleei ez zaiela emozioak lantzea oso zaila edo zaila egin, %20ari normala egin zaio, %66,66ari erraza eta %13,3ari oso erraza.

Hamargarren galdera, “erraztasunik izan duzu?”.



Erraztasunik izan duzu?

-11 pertsonak: bai.

-3 pertsonak: ez.

%21,43ak ez du erraztasunik izan, baina %78,57ak bai.

Hamaikagarren galdera, “nahi izan duzulako izan da?”.



Nahi izan duzulako landu duzu?

-14 pertsonak: bai.

-1 pertsonak: ez.

%6,6ak ez du nahi izan duzulako landu, baina %93,4ak berriz, bai.

## 6. Ondorioak.

Emozioak zer diren azaltzea ez da bat ere erraza eta galdetegian argi eta garbi ikusi da irakasle gehienek ez dakitela emozioak eta sentimenduak bereizten. Emozioak izaki batek egoera baten aurrean dituen bat-bateko erreakzioak dira. Sentimenduak, ordea, emozioen espresio mentala dira, hau da, emozioa garunean kodifikatzen denean eta pertsona gai denean emozio zehatzak identifikatzeko.

Hezkuntza emozionalari buruzko formakuntzari dagokionez, ezin da ukatu, pixkanaka-pixkanaka gai honi gero eta garrantzia gehiago ematen zaiola eta irakasle gehienek honi buruzko formakuntza jaso dutela. Hala ere, aipatzekoa da, formakuntza hauek kasu gehienetan oso iraupen laburrekoak direla, zortzi ordutakoak, gutxi gora behera. “Hezten duenak adimen emozionala behar du” (Lauzirika, 2017).

Hezkuntza emozionala Haur Hezkuntzan lantzeko gai aproposa dela erantzun dute irakasle guztiek. Izan ere, adimen emozionalaren kontzeptua eskolan hasiera hasieratik zuzendu eta garatu behar da (Freire, 2016). “Emoziorik ez badago, ezin da lanik egin. Are gutxiago, hiru urtez azpiko umeez ari bagara” (Tapia, 2016).

Gela gehienetan emozioei buruzko jarduerak edo unitate didaktikoak lantzen dira eta Berria egunkarian argitaratu den bezala, “sentimenduak eta egoera emozionalak identifikatzen jakiteari gero eta garrantzi handiago ematen zaio Euskal Herriko ikastetxe askotan, eta, hala, emozioak lantzeko programak dituzte hainbat lekutan” (Etxebarria, 2019).

Ikusi den bezala, irakasle gehienek hezkuntza emozionala gaia lantzea era bat garrantzitsua dela erantzun dute. Osasun emozionalekin zerikusia duten gaiek interes sozial handia eragiten dute eta gai hauek hezkuntzaren curriculumaren barruan sartzearen beharra dago, ikasleen osasun mental eta emozionala sustatzeko (Torró eta Pozo, 2010).

Horretaz gain, irakasleen portzentai handienak beraien gelan hezkuntza emozionala lantzeko orduan zeharka lantzen dela adierazi dute, irakasgai guztietan. Emozioak bizitzako une eta egoera guztietan daude presente eta beraz, hauek kudeatzen ikasi behar dute hurrek momentu guzti horietan, ez irakasgai batzuetan bakarrik. Beraz, aproposena hezkuntza emozionala zeharka lantzea litzateke, nahiz eta, ikasgairan batean espezifikoki lantzea ere onuragarria den.

Gai hau beraien gelan jorratzeko orduan, irakasle batzuek jarduera desberdinak egiten dituzte beraien kabuz eta beste batzuek berriz, amankomunean, hau da, denetarik dago. Haurren hazkuntza emozional egokia bermatu nahi bada, esparru afektiboari tartea egingo dion hezkuntza eredua funtsezkoa da eta hau ikasgai guztietan egon behar da presente.

Gai hau lantzeko orduan, liburuak, ipuinak, filmak eta antzekoak erabiltzen dira. Errekurtsoak egunerokotasunean erabiltzen diren materialak, jolasak, liburuak, bideoak

edo antzekoak izan daitezke, edo baita emozioak lantzeko espresuki prestatuak daudenak ere.

“Ipuinetan bizipen emozional ugari dituzten pertsonaiak daude, eta jarrera bakoitzak ondorio bat du. Haurrak identifikatu egiten dira emozionalki pertsonaia horiekin, eta bizitza errealerara ekartzen dituzte ipuinetako esperientziak” (Ibarrola, 2016).

Irakasle guztiei normala edo erraza egin zaie gai hau beraien gelan lantzea. Irakasleek beraien kabuz edo laguntza eskatuz bilatu dute informazioa eta nahiz eta hasiera batean zaila egin zaien, beraien akatsetatik ikasiz gero eta errazagoa egin zaie gai hau hurrekin jorratzea.

Gainera, irakasle gehienek gai hau beraien gelan jorratzeko erraztasunak izan dituztela baieztatu dute. Hezkuntza emozionala lantzeko informazioa aurkitzea gero eta errazagoa da eta honi buruzko formakuntzak jasotzea ere. Irakasleek une oro ikasi behar dute eta formatu, eta hau egiteko erraztasunak eman behar zaizkie.

Irakasleei gai hau beraiek nahi izan dutelako landu duten edo ez galdetzean, ikus daiteke oraindik ere hezkuntza emozionala Haur Hezkuntzan lantzea ez dela derrigorrezkoa, eta hau pixkanaka-pixkanaka aldatu behar den alderdia dela.

Hezkuntza emozionalari buruzko formakuntzak egitea erabat garrantzitsua ikusten dut, eta irakasle guztiek jaso beharrekoa. Gainera, gai honi ordu pare bat eskaini beharrean, aste batzuk eskainiko nizkioke, metodologia desberdinak, errekurtso desberdinak eta antzekoak ikusi eta ezagutu, eta formakuntza egoki bat lortzeko asmoz. Horretaz gain, Haur Hezkuntzan lantzeko ezinbesteko gai bezala jarriko nuke, kontatzen eta gure izena idazten ikasten dugun bezala, emozioei izena jartzen, emozio hauek ulertzen, adierazten eta abar ikasteko. Beraz, adin honetan hezkuntza emozionalari buruzko programak ezartzea ezinbestekoa ikusten dut.

Hezkuntza emozionaleko programak ondo informatuta eta modu koherentean txertatuz gero, gaitasun sozialak eta emozionalak hobetzeko balio dezakete. Gainera, beste pertsonenganako jarrera hobetzen da eta eskolarekikoa ere. Horretaz gain, gelako giroa eta ikasleen errendimendua hobe dezake. Azkenik, gatazkak, indarkeria jokaerak, antsietatea eta estres-egoerak ere gutxitu daitezke (Bisquerra, 2014).

Ondorio bezala esan daiteke, hezkuntza emozionala poliki-poliki Haur Hezkuntzan gero eta garrantzia handiago hartzen ari dela eta nahiz eta oraindik ere lan

handia egin behar den, irakasleek honi buruz ikasteko eta formatzeko gogoia dutela eta honen garrantziaz ohartzen direla. Azkenik, ez dut aipatu gabe utzi nahi, etxean ere hezkuntza emozionala lantzea oso garrantzitsua dela.

## 7. Hobetzeko proposamena.

Ateratako ondorioak aztertu ondoren, ezin da ukatu oraindik ere hezkuntza emozionalak ez duela behar duen lekua Haur Hezkuntzan.

Gaur egungo hezkuntzaren xede nagusia gizabanakoaren garapen integrala bultzatzea da. Horretarako, haurrak ez ditu eduki integralak barneratu behar bakarrik, gaitasun emozionalak ere garatzen lagundu behar zaio. Hau lortzeko, hezitzaileak edo irakasleak nola heldu, nondik hasi eta nola lortu jakin beharko du.

Lehenengo eta behin irakasleen formakuntzan aldaketa handi bat egin beharko litzateke. Alde batetik, hezkuntza emozionalaren eta bere kompetentzien inguruan oinarritzko formazio teorikoa eta praktikoa jasotzea; baita hezkuntza emozionalak ikasleen eskolako eta baita eskolaz kanpoko bizitzan duen eragina aztertzea ere. Beste alde batetik, formazio hauei eskaintzen zaien denbora luzatzea egokia izango litzateke irakasleek beharrezkoak diren ideia, jakintza, iritzi eta teoria desberdinak barneratu ahal izateko.

Cardeñoso eta del Riegok, Pérezen (2016) partetik CAPEko ikastaroan zioenez, garrantzitsua da ikasleak kompetentzietan hezi aurretik, irakasleak ikasleengan hezkuntza emozionala ongi garatzeko hurrengo oinarritzko kompetentziak izatea (Ripodas, 2016):

-Irakasleak bere inteligentzia emozional propioa garatzeko konpromisoa hartu behar du:

-Bere sentimenduak egoki adierazi behar ditu.

-Planifikazioaren metodologia helmugan eta arazoaren ebazpenaren arabera erabili.

-Automotibazio estrategiak praktikan jarri.

-Bere emozioak egokiro kudeatu.

-Bere enpatia adierazi.

-Asertiboak diren jarrerak garatu.

Horretaz gain, funtzio batzuk ere bete beharko ditu klasean dagoenean (Ripodas, 2016):

-Ikasleen beharrak, motibazioak, interesak eta helburuak hautematea.

-Ikasleei helburu pertsonalak finkatzen laguntzea.

-Ardura pertsonala eta erabakiak hartzeko prozesuetan laguntzea.

-Ikaslearen orientazio pertsonala.

-Laguntza pertsonala zein soziala eskainiz, ikasleen autokonfiantza sustatzeko, giro emozional positibo batean finkatzea.

Gaitasun emozionalak garatzeak ondorio positiboak ekartzen ditu bai ikaskuntza prozesuan, bai haurren eta irakaslearen ongizatean eta baita haurrak egunerokoan aurki ditzakeen oztopo eta arazoen prebentzioan ere; beraz, Haur Hezkuntzako garrantzia handia duen gaia da.

Haur Hezkuntzako gelei dagokienez, hezkuntza emozionala nahitaezko gai moduan jarri beharko litzateke eta hau ikasgai guztietan ez ezik, egoera edo momentu guztietan zeharka landu. Izan ere, jakintzak eskuratzean oinarritu da hezkuntza eta garapen kognitiboarekin zuzenki erlazionatuta dagoen alderdi emozionala alde batera utzi da.

Hezkuntza emozionalari buruzko programak burutzea ez da beti dirudien bezain erraza izaten; beraz, hezkuntza emozionala integratzeko aukera, estrategia eta prozedura desberdinak aurkeztuko dira jarraian (Garmendia, 2008):

-Aldizkako orientazioa: irakasleek unean uneko aprobetxatzen dute hezkuntza emozionala irakasteko.

-Aldi berean egiteko programak: eskolaz kanpoko ordutegia erabiltzen da, eta borondatezkoa da.

-Aukerazko irakasgaiak: hezkuntza emozionalari buruzko aukerazko irakasgaiak eskaintzen dira.

-Tutoretza-plana: orientazio-departamentuak, ikastetxeko tutoreekin elkarlanean, hezkuntza emozionalaren dinamizazio-tresna izango den tutoretza-plana



prestatzen du. Tutoretza, tutoreak burutzen duen orientazio-jarduera da, eta lotura estua du hezkuntza prozesuarekin eta irakaskuntzarekin.

Tutoretza ez da bakarrik egiten, taldean eta era koordinatu batez egin behar den jarduera baita. Beraz, tutoreak, irakasleak, familiak eta ikastetxe osoak hartu behar du parte. Hezkuntza-jarduera hau talde osoak burutu behar du, ikasleria guztiari dago zuzenduta, eta ikastetxeko talde pedagogikoarekin elkarlanean egin behar da.

-Curriculumean sartuz: hezkuntza emozionalaren edukiak irakasgai eta hezkuntza-maila guztietan zeharkatzean datza. Ikasgai guztietako irakasleek aprobetxa dezakete, irakasten ari diren bitartean, hezkuntza emozionalarekin erlazionaturiko edukiak eskaintzeko. Ez dugu ahaztu behar hezkuntza emozionala zeharkako gai kontsideratu behar dela. Hezkuntza emozionalaren programa curriculumaren parte izan behar da, unitate didaktiko ezberdinetara egokitutako materialak erabiliz.

-Hiritarrentzako heziketa: elkarbizitzarako beharrezkoak diren kontzeptu, trebetasun eta jarrerak garatzeko esparru berri honetan, baliagarria izango litzateke konpetentzia emozionalak lantzea.

## 8. Bibliografia.

- (2018). *Emozioak bizitzako ipar*. Hik Hasi. Honako webgune honetatik berreskuratua: [http://www.hikhasi.eus/Albistegia/20181029/Emozioak\\_\\_bizitzarako\\_ipar](http://www.hikhasi.eus/Albistegia/20181029/Emozioak__bizitzarako_ipar)
- Acebal, E. (2018). Emozioak. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://eukeniacebal.net/psikologia/2013/04/07/emozioak>
- Agirrezabala, R., (2008). *Adimen emozionala Haur Hezkuntza 2.zikloa*. Gipuzkoa berrikuntza lurraldea. Honako webgune honetatik berreskuratua: [https://www.berrigasteiz.com/monografikoak/bizikasi/bizikasi\\_ekimena\\_baliabideak/praktika\\_onak/adimen\\_emozionala/Pub\\_GFA\\_adimen\\_emozionala\\_hh\\_3-4\\_eus.pdf](https://www.berrigasteiz.com/monografikoak/bizikasi/bizikasi_ekimena_baliabideak/praktika_onak/adimen_emozionala/Pub_GFA_adimen_emozionala_hh_3-4_eus.pdf)
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9208/1/Ea.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). Rafael Bisquerra: “Gaitasun emozionalak lantzea funtsezkoa izango da gizarteko behar sozial berriei erantzuteko”. *Hik Hasi*. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.hikhasi.eus/Albistegia/20140312/rafael-bisquerra-quotgaitasun-emozionalak-lantzea-funtsezkoa-izango-da-gizarteko-behar-sozial-berriei-erantzutekoquot>
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional propuestas para educadores y familias*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R., (2014). *Gaitasun emozionalak lantzea funtsezkoa izango da gizarteko behar sozial berriei erantzuteko*. Hik Hasi. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.hikhasi.eus/Artikuluak/20140301/gaitasun-emozionalak-lantzea-funtsezkoa-izango-da-gizarteko-behar-sozial-berriei-erantzuteko>
- Bisquerra, R., eta Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 2017, vol. 38, num. 1, p. 58-65. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf>

- Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1). Honako webgune honetatik berreskuratua: <file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/Nerea,%20uni/4.%20maila/Gradu%20amailerako%20lana/Informazioa/297-933-1-PB.pdf>
- Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en practica. *Avances en Supervisión Educativa*, (16). Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502/342>
- Bizkarra, K. (2018). *Emozioen kudeaketa eta osasuna*. Berria. Honako webgune honetatik berreskuratua: [https://www.berria.eus/paperekoa/1896/013/002/2018-08-29/emozioen\\_kudeaketa\\_eta\\_osasuna.htm](https://www.berria.eus/paperekoa/1896/013/002/2018-08-29/emozioen_kudeaketa_eta_osasuna.htm)
- Conejero, S.; Pascual, A. eta Etxebarria, I. (2007). “Emozioei begirada psikologikoa”. *Uztaro*, 63, 77-89.
- Etxebarria, A. (2008). *Adin emozionala Haur Hezkuntza 2. Zikloa*. Gipuzkoa berrikuntza lurraldea. Honako webgune honetatik berreskuratua: [http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=a6b2445d-101a-4b01-82a0-7c670168c8bc&groupId=2211625](http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=a6b2445d-101a-4b01-82a0-7c670168c8bc&groupId=2211625)
- Etxebarria, I., Ucarri, M.J. (2017). *Adimen emozionala eskolan*. Hik Hasi. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.hikhasi.eus/Artikuluak/20170401/adimen-emozionala-eskolan>
- Etxebarria, N., (2019). *Emozioetan hezten*. Berria. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.berria.eus/paperekoa/1882/047/001/2017-11-25/emozioetan-hezten.htm>
- Freire, P. (2016). *Hezkuntza emozionala ikastetxean*. Derio: Txorierriko Mxakomunitatea. Honako webgune honetatik berreskuratua: [http://www.txorierri.eus/eu-ES/Zerbitzuak/Eskuahartzekomunitarioa/Documents/20160628\\_GIDA\\_HEZKUNTZA\\_EMOZIONALA.pdf](http://www.txorierri.eus/eu-ES/Zerbitzuak/Eskuahartzekomunitarioa/Documents/20160628_GIDA_HEZKUNTZA_EMOZIONALA.pdf)
- García J., (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación. Honako webgune honetatik berreskuratua: <file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/455-Texto%20del%20art%C3%ADculo-15234-1-10-20130626.pdf>

- Garmendia, I., (2008). *Adimen emozionala lehen hezkuntzako 1.go maila*. Gipuzkoa berrikuntza lurraldea. Honako webgune honetatik berreskuratua: [https://www.berrigasteiz.com/monografikoak/bizikasi/bizikasi\\_ekimena\\_baliabideak/praktika\\_onak/adimen\\_emozionala/Pub\\_GFA\\_adimen\\_emozionala\\_lh\\_6-8\\_eus.pdf](https://www.berrigasteiz.com/monografikoak/bizikasi/bizikasi_ekimena_baliabideak/praktika_onak/adimen_emozionala/Pub_GFA_adimen_emozionala_lh_6-8_eus.pdf)
- Gil, P. (2007). *Hezkuntzaren psikologiari buruzko hainbat galdera*. Euskara errektoreordetzaren sare argitalpena. Honako webgune honetatik berreskuratua: [file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/HezkuntzarenPsikologiariBuruZkoHainbatGaldera\\_PilarGil.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/HezkuntzarenPsikologiariBuruZkoHainbatGaldera_PilarGil.pdf)
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairos. Honako webgune honetatik berreskuratua: [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=lmeADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Goleman,+D.+\(1996\).+Inteligencia+emocional.+Kairos.&ots=814DCfILx-&sig=rCY2xL7mI47R4MdJa8uVTIAV4I#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=lmeADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Goleman,+D.+(1996).+Inteligencia+emocional.+Kairos.&ots=814DCfILx-&sig=rCY2xL7mI47R4MdJa8uVTIAV4I#v=onepage&q&f=false)
- Heziberri (2015). Honako webgune honetatik berreskuratua: <file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/Nerea,%20uni/Heziberri%202020.pdf>
- Ibarrola, B. (2016). *Begoña Ibarrola: "Emozioak daude edozein jarreraren atzean"*. Guraso. Eus. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.guraso.eus/begona-ibarrola-emozioak-daude-edozein-jarreraren-atzean/>
- Iraurgi Arrieta, N., 2015. Emozioen garrantzia. *Guaixe*. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://guaixe.eus/sakana/1434524504120-emozioen-garrantzia>
- Lauzirika, A. (2017). *Ainhoa Lauzirika: "hezten duenak adimen emozionala behar du"*. Guraso. Eus. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.guraso.eus/ainhoa-lauzirika-hezten-duenak-adimen-emozionala-behar-du/>
- López Cassá, É. (2005). La educación emocional en la educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

- Mendizabal, I. (2017). *Zer garrantzia dute emozioek ikaskuntza prozesuan?*. Ttiklik.eus. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.ttiklik.com/eu/blog/2017/12/19/zer-garrantzia-dute-emozioek-ikaskuntza-prozesuan/>
- Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. Uruguayko Unibertsitatea. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Taller-pr%C3%A1ctico-Educacion-Emocional.pdf>
- Palou, S. (2016). *Silvia Palou: “Emozioak dira giza harremanen motorra eta gure bizitzako elementurik garrantzitsuena. Beraz, hezkuntzan ere izan behar lukete”*. Hik Hasi. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.hikhasi.eus/Albistegia/20160709/silvia-palou-emozioak-dira-giza-harremanen-motorra-eta-gure-bizitzako-elementurik-garrantzitsuena-beraz-hezkuntzan-ere-hala-izan-behar-lukete>
- Pérez, A., (2015). *La ciencia de las emociones*. Quo. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.quo.es/ser-humano/g45542/la-ciencia-de-las-emociones/#>
- Plazaola, E., (2009). *Hizkuntza normalkuntzako teknikarien garapenerako emozioen lanketa*. HIZNET Sakontze Egitasmoa 08/09. Honako webgune honetatik berreskuratua: [https://hiznet.asmoz.org/wp-content/uploads/2018/10/eguzkine\\_plazaola.pdf](https://hiznet.asmoz.org/wp-content/uploads/2018/10/eguzkine_plazaola.pdf)
- Ripodas, M., (2016). *Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa*. Nafarroako unibertsitate publikoa. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/21940/TFG16-Gpri-RIPODAS-80162.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tapia, X. (2016). *Hezitzaileen emozioak humanizatzeko bidean*. Hik Hasi. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://www.hikhasi.eus/Albistegia/20161219/hezitzaileen-emozioak-humanizatzeko-bidean>
- Torró, I. & Pozo, T. (2010). Inteligencia Emocional. Inteligencia Personal. Inteligencia Social. En A. Caruana Vaño (koord.). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.

Vivas, M., Gallego, D., González, B. (2007). Educar las emociones. Mérida, Venezuela:  
Producciones Editoriales C.A., Hurrengo webgune honetatik berreskuratua:  
[https://www.orientacionandujar.es/wp-  
content/uploads/2016/05/libro\\_educar\\_emociones.pdf](https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/05/libro_educar_emociones.pdf)

## 9. Eranskinak.

### 9.1. 1. eranskina.

-Emozioak zer diren azaltzen ausartuko zinateke?

-Hezkuntza emozionalari buruzko formakuntzarik jaso duzu? Zenbat denboratakoak?

-Haur Hezkuntzan lantzeko gai aproposa dela uste duzu?

-Zure gelan emozioei buruzko jarduerarik, unitate didaktikorik edo antzekorik landu duzu?

-Gai hau lantzea garrantzitsua dela uste duzu?

-Hezkuntza emozionala lantzeko orduan, zeharka lantzen da?

-Ikasgai guztietan edo jarduera desberdinak egiten dituzue irakasle bakoitzak bere kabuz?

-Zer errekurtsu lantzen dituzu: filmak, liburuak...?

-Hezkuntza emozionala lantzea zaila egin zaizu? Erraztasunik izan duzu? Nahi izan duzulako izan da?