

CAMPO / ARLOA

**Nizeyimana Francisco ECHEVERRÍA
ARANAZ**

**Emozioak gorputz
adierazpenaren bidez lantzeko
proposamena**

TFG/GBL 2013

upna
Universidad
Pública de Navarra
Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

**Grado en Maestro de Educación Primaria
/
Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua**

**Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua
Grado en Maestro en Educación Primaria**

Gradu Bukaerako Lana
Trabajo Fin de Grado

**EMOZIOAK GORPUTZ
ADIERAZPENAREN BIDEZ LANTZEKO
PROPOSAMENA**

Nizeyimana Francisco ECHEVERRÍA
ARANAZ

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARR**

Ikaslea / Estudiante

Nizeyimana Francisco ECHEVERRÍA ARANAZ

Izenburua / Título

Nola landu emozio eta behar afektiboak gorputz adierazpenaren bidez

Gradu / Grado

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Primaria

Ikastegia / Centro

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

Zuzendaria / Director-a

Imanol ECHARRI GARCÍA

Saila / Departamento

Osasun Zientzien Saila / Departamento de Ciencias de la Salud

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2013/2014

Seihilekoa / Semestre

Udaberrikoa / Primavera

Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. kapituluan hau ezartzen du: “ikasketa horien bukaeran, ikasleek Gradu Amaierako Lan bat egin eta defendatu behar dute [...] Gradu Amaierako Lanak 6 eta 30 kreditu artean edukiko ditu, ikasketa planaren amaieran egin behar da, eta tituluarekin lotutako gaitasunak eskuratu eta ebaluatu behar ditu”.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Lehen Hezkuntzako Irakaslearen Graduak, ANECAk egiaztatutako tituluaren txostenaren arabera, 12 ECTSko edukia dauka. Abenduaren 27ko ECI/3857/2007 Aginduak, Lehen Hezkuntzako irakasle lanetan aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizialak egiaztatzeko baldintzak ezartzen dituenak arautzen du titulu hau; era subsidiarioan, Unibertsitatearen Gobernu Kontseiluak, 2013ko martxoaren 12ko bileran onetsitako Gradu Amaierako Lanen arautegia aplikatzen da.

ECI/3857/2007 Aginduaren arabera, Haur Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plan guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikokoak garatzeko; bigarrena, didaktikoa eta diziplinakoa da, eta diziplinen didaktika biltzen du; azkenik, Practicum daukagu, zeinean graduko ikasleek eskola praktikan lortu behar dituzten gaitasunak deskribatzen baitira. Azken modulu honetan dago Gradu Amaierako Lana, irakaskuntza guztien bidez lortutako gaitasun guztiak islatu behar dituen. Azkenik, ECI/3857/2007 Aginduak ez duenez zehazten gradua lortzeko beharrezkoak diren 240 ECTSak nola banatu behar diren, unibertsitateek ahalmena daukate kreditu kopuru bat zehazteko, aukerako irakasgaiak ezarriz, gehienetan.

Beraz, ECI/3857/2007 Agindua betez, beharrezkoa da ikasleak, Gradu Amaierako Lanean, erakuts dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Haur Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Lan honetan, oinarrizko prestakuntzako modulua/ak hainbat alderditan nabaritu

daitezke. Edozein eraikinek oinarriak behar dituzten modu berean, irakasle izateko eta honetan gure betebeharra modu egoki batetan betetzeko hainbat oinarri teoriko beharrezko dira. Irakasle bezala behar ditugun estrategia eta abilezia desberdin guzien azpian atal teoriko hori daukagu. Gainera alor hauek (psikologia, soziologia, antropologia...) ondo barneratuta izatea garrantzitsua da, izan ere etxe atetan zimenduak egonkorak ez badira gainean eraikitzen dena egonkorra izatea zaila da. Ikasitako guztia atal teorikoan zehar ikusten da gehienbat, bertan dagoen teoria eta bertatik ateratzen diren ondorioetan.

Didaktika eta diziplinako moduluari dagokionez ere aipagarria da gure irakasle lanbidean izango duen garrantziak. Hau da, nik eduki bat jakin baldin badakit, baina hau azaltzeko gauza ez banaiz ez du ezertarako balio. Irakasleen lana gure ikasleak ezagutzarekin konektatzea izango da, eta horretarako ezinbestekoa da metodo eta jokaera desberdinak erabiltzea. Honi dagokionez, aipatu behar da ikasle guztiak desberdinak direla eta bakoitzarentzat egokia izango dela modu batetan edo bestean ikaslaraztea. Hau guztia, logikoki, praktikaren atalean ikusiko da argien: proposamen didaktikoan. Bertan praktikan jartzen dugu irakaskuntzari buruz ikasitako guztia, gure ikaskuntzaren emaitza.

Halaber, Practicum moduluak ere garrantzi handia izan du gradu amaierako lana egiterakoan. Argi dago alderdi hau gehienbat proposamen didaktikoan sumatuko dela, bertan guk praktiketan ikasitakoaren arabera modu bateko edo besteko jarduerak proposatuko ditugulako. Practicum desberdinetan zehar ikastetxe eta ikasle desberdinekin egon gara eta ikasi dugu lekuaren eta ikasleen arabera modu batetan edo bestean jokatzeko eta hauei moldatzea. Beraz, honen ondorioz, Practicumetako bizipenik gabe proposatuko ez nituzkeen jarduera batzuk proposatu ditut. Bestetik, GBLaren ondorioetan ere Practicumeko esperientziak garrantzia dute, bertako analisi eta ondorioak bizipenen bidez aztertu eta konparatzeko aukera ematen digulako.

Azkenik, aukerako modulua aipatu behar dut. Honen garrantzia ikus daiteke nik aukeratu dudana gaian. Gorputz hezkuntzako aipamenekoa izanik GBL alor honekin lotuta egin dut eta aipamen honetan ikasitako hainbat alderdi begi bistan gelditzen dira, batez ere teoriaren lehenengo zatian zein proposamen didaktikoan.

Beste alde batetik, ECI/3857/2007 Aginduak ezartzen du, Gradua amaitzerako, ikasleek gaztelaniazko C1 maila eskuratuta behar dutela. Horregatik, hizkuntza gaitasun hau erakusteko, hizkuntza honetan idatziko dira “Laburpena” eta “Ondorioak” atalak (idatzi lanaren tituluak), baita hurrengo atalean aipatzen den laburpen derrigorrezkoa ere.

Laburpena

Gorputz adierazpena eta **emozioak** elkar erlazionatzen dituen lanketa egin dut. Honen inguruan lanketa handirik ez dagoenez, **gorputz hezkuntzan** lantzeko bidea emango digun proposamena egingo dut. Lan honen bidez gorputz adierazpenaren bidez emozioak nola landu ikus daiteke, gorputz hezkuntzan gorputz adierazpenak eta emozioen lanketak behar luketen indarra emateko asmoarekin. Hau dena aurrera eramaterako orduan artikulua eta liburu desberdinen **errebisio bibliografikoa** egin dut eta honen ondoren biak uztartuz **proposamen didaktiko** bat planteatu dut. Honen bidez **lehen hezkuntzako** haurren hain garrantzitsuak diren emozioak lantzen dira gorputz adierazpena lantzen duten bitartean. Bukatzeko, aipagarria da lortu nahi dugun helburua, gaur egungo gorputz hezkuntza **iraultzea** da.

Hitz gakoak: Gorputz adierazpena, Emozioak, Gorputz hezkuntza, Errebisio bibliografikoa, Proposamen didaktikoa, Lehen hezkuntza, Iraultza.

Abstract

In this study I associate **body language** and **emotions**. As no major work in this area, I made a didactic proposal to work it in **physical education**. Through this work we can see how to work the emotions through body language, with the intent to promote the important work of the emotions and physical actions in physical education. To carry out such work I have done a **bibliographic review** and after that, joining both matters, I have raised a **teaching proposal**. Through this we will work emotions while we work bodily expression with **primary school** children, which are so important in their development. Finally, the goal we want to achieve is noteworthy, **to revolutionize** physical education.

Key words: Body language, Emotions, Physical education, Bibliographic review, Teaching proposal, Primary school, Revolution

Resumen

En este trabajo se relacionan la **expresión corporal** y las **emociones**. Como no hay grandes trabajos en esta área, he hecho una propuesta didáctica para trabajarla en **educación física**. Mediante este trabajo se puede ver cómo trabajar las emociones mediante la expresión corporal, con la intención de fomentar la importancia del trabajo de las emociones y la expresión corporal en la educación física. Para llevar a cabo dicho trabajo he realizado una **revisión bibliográfica** y después de esto, uniendo ambas materias, he planteado una **propuesta didáctica**. Mediante esto trabajaremos las emociones mientras trabajan la expresión corporal con los alumnos de **educación primaria**, las cuales son tan importantes en su desarrollo. Para acabar, el objetivo que queremos lograr es digno de mención, **revolucionar** la educación física.

Palabras clave: **Expresión corporal, Emociones, Educación física, Revisión bibliográfica, Propuesta didáctica, Educación primaria, Revolución.**

AURKIBIDEA

Sarrera	1
1. Gorputz adierazpenera hurbilketa kontzeptuala	7
1.1. Zer da gorputz adierazpena?	7
1.2. Lengoia pertsonala	10
1.3. Gorputz memoria	12
1.4. Mugimenduaren estruktura	13
2. Behar afektibo eta garapen emozionalera hurbilketa kontzeptuala	20
2.1. Zer da garapen emozionala?	20
2.2. Garapen soziala	27
2.3. Identitatea	32
2.4. Garapen morala	37
2.5. Garapen emozionalaren lanketarako hezkuntza estrategiak	44
3. Proposamen didaktikoa	46
3.1. Oinarrizko gaitasunak	48
3.2. Helburuak	49
3.3. Edukiak	50
3.4. Erlazio taula	53
3.5. Printzipio pedagogikoak	54
3.6. Saioak	56
3.7. Ebaluaketa	62
Ondorioak	
Erreferentziak	
GRAFIKO ETA TAULEN AURKIBIDEA	
1. grafikoa. Aurkezpena	5
2. grafikoa. Zer da gorputz adierazpena	10
3. grafikoa. Zer da lengoia pertsonala	12
4. grafikoa. Nola sortzen da gorputz memoria	13
5. grafikoa. Mugimenduaren estruktura	20
6. grafikoa. Zer da garapen emozionala	23
7. grafikoa. Zer dira emozioak	24
8. grafikoa. Oinarrizko emozioak	26
9. grafikoa. Garapen soziala (sozializazioa)	31
10. grafikoa. Identitate pertsonala	36
11. grafikoa. Zer da garapen morala	38
1. taula. Garapen morala Piageten arabera	39
2. taula. Garapen morala Kohlbergen arabera	39
12. grafikoa. Garapen moralaren prozesua	42
13. grafikoa. Garapen moralaren lanketarako hezkuntza estrategiak	45
3. taula. Proposameneko atalen erlazio taula	53
4. taula. Ebaluazio irizpideak	63

SARRERA

Gaur egungo gizartea aldaketa konstantean dagoen gizarte bat izateaz aparte aldaketa hauek izugarritzko abiaduran gertatzen dira. Munduaren antolakuntzan aldaketa sakonak izan dira eta honek bertan bizi garenok ere eragin latza ekarri digu.

“Komisioz zuzendurik gaude eta hauetako asko etiko izenez deitzen ditugu. Mundua burokratizatu ondoren, morala burokratizatzen ari gara.” (Giner, 2013) Beraz, moral hau inposatua izan ez dadin beharrezkoa da norberak, ikasle bakoitzak, bere moral propioa lortzea.

Honek gure gizartearen helburua izan behar du: pertsona bereziak eta errepika ezinak garatzea. Hori lortzeko prozesua txikitatik hasten da. Urteak pasatu ahala norbanako bakoitzak bere inguruaren laguntzaz eta bera bizi den testuinguruan aurki ditzakeen baliabideak erabiliz pertsonalitate propioa garatu behar du.

Pertsonalitate propio hau garatzerako prozesu honetan baliteke hainbat ideia eta balore propio barneratutako dituen modu dinamiko batetan. Freudek zioen bezala “prozesu hau dinamikoa izango da, bereziki indar edo aktibitate psikiko desberdinak existitzen direlako eta hauek konfliktuan sartu daitezke eta elkar nahasiko dira. Honek pertsonalitatearen eta portaeraren ezaugarriei eragin dezake, hauek normalean gaizki egokituak daudenez trastorno mentalen sintoma moduan hartzen dira” (Freud, 1906) Barneratu ditzakegun ideia horiek gure gorputzaren inguruko edo gure ezaugarri psikologikoen ingurukoak izan daitezke. Ingurutik jasotzen ditugun ideia hauek elkar eragiten badute eta gure burua nahasten badute konplexu desberdinak sortzen dira.

Pertsonalitatearen garapen honetan konplexuek aparte behar afektiboek garrantzia dute eta honek ere beraien errendimendu akademikoan eragin handia dauka. Neva Milicic (1992) haur psikologoak dioenez gabekia afektiboak kasu askotan haurren jarrera eta errendimenduan eragina izan dezake. Deprimetuta dagoen haurren produktibitatea jaitsi egiten da, eraginkortasuna ere ahula da eta berarekiko energia eta seguritate eza nabariak izaten dira. Aldiz, gerta daitezke oso grinatsu egotea eta honek blokeoa ekar dezake. Beste alde batetik, adin txikiko batzuk behar afektiboaren faltarekin ikasketan zentratzen dira, baina honek beraien zoriontasunean eragiten du.

Hau kontutan hartuta analisi honek behar afektibo horien identifikazioa eskatzen du, Miliciccek dioenez atxikimendua eskaini diezaioketen pertsonekin lotura afektibo sendoak behar dituzte. Entzunak izatea ere garrantzitsua da, bai entzumenez eta bai beraien jarrerari erreparatuz ere. Behar horien seinaleak esplizituak ez direnean deskodifikatzeko arreta izatea ere garrantzitsua da.

Jolas egiteak ere berebiziko garrantzia dauka. Haurrek esploratzea, irri egitea eta ondo pasatzea beharrezkoa dute. Gainera beste hurrekin egotea ere garrantzitsua da beraien antzekoekin loturak ikaste sozio-emozionalerako oso garrantzitsuak direlako. Honetaz aparte munduaren aniztasuna erakutsi behar zaie identitatearen garapenerako eta azkenik, eta ez horregatik garrantzi gutxiagokoa beraiak hitz egiten dutenean entzutea eta ez moztea garrantzitsua da, beraien buruarekin hobeto sentiarazten dituelako.

Honetaz guztiaz aparte helduek eta bere berdinek haurra onartzea oso garrantzitsua da, elkar errespetatuz, baloratuz eta elkarri segurtasuna emanaz. Izan ditzaketen beldurrei elkarrekin aurre egitea erakutsi behar diegu eta elkarrekiko duten maitasun edo afektua adierazten ere.

Konplexu eta behar afektibo horiek gaineratik aztertu ditugularik, gure lanaren helburua konplexu eta behar hauek identifikatu eta aurre egiteko proposamen bat egitea izango da. Hau egiteko gorputz adierazpenaz baliatuko gara. Honen bidez norbera nola sentitzen den adierazi eta elkarren artean dauden erlazioak sendotuz beraien nortasun propioa lortu dezaketelako.

Hau dena lortzeko Gai honen aukeraketa gaiaren inguruko interesagatik sortu zitzaidan. Betidanik zirrargarria iruditu izan zait haurrak nola sentitzen diren jakitea eta beraien nortasuna nola garatzen duten jakitea. Gainera, nire esperientziatik abiatuta gorputz adierazpen osasuntsu eta aberats batek elkarrekin erlazionatzeko oso garrantzitsua dela iruditu izan zait beti. Beraz, bi gauza hauek kontuan hartuta oso interesgarria iruditzen zitzaidan gorputz adierazpenaren bidez behar afektibo horiek nola bete litezkeen jakitea.

Nire interesaz aparte interesgarria iruditzen zitzaidan honako bi gai edo alor hauek elkarrekin aztertzea gaiaren inguruan beste inolako lanketarik aurkitu ez dudalako.

Gorputz adierazpenaren inguruko estudio eta azterketa asko egin dira; osagaiak aztertuz, gorputz adierazpena lantzeko alor eta eremu desberdinen analisia eginez etab. (Adibidez: *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*, GB Bolaños, 1992; *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*, D Montesinos 2004).

Garapen emozionalaren inguruan ere lanketa desberdinak daude; garapen emozional motez, honen etapez, behar emozionalaz, etab. (Adibidez: *Desarrollo afectivo y social*, FL Sánchez, I Etxebarria, MJF Rebollo, MJ Ortiz 2002; *Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención*, C. Iriarte, N. Alonso, A. Sobrino 2006). Biak batera ordea ez dut bakar bat ikusteko aukerarik izan, biak eskola eta hezkuntzarekin zerikusi handia dute eta iruditzen zait garapen emozional oso eta osasuntsu bat izateko gorputz adierazpenak bere biziko garrantzia duela. Izan ere, nire ustez, adierazpen aberats batek gure erlazioetan eragina du, eta honek aldi berean norbanakoaren garapen emozionalean eragiten du.

Beraz, dagoeneko gure gaia eta lanketa alorra zehaztu ditugularik lanketa honetan ze helburu lortu nahi ditugun zehaztu beharko ditugu. Hausnarketa baten ondoren honako helburu batzuk proposatu ditugu.

Lan honetan proposatzen diren helburuak honako hauek dira:

- Gorputz adierazpenak eta behar afektiboen asetzeak lehen hezkuntzan duen garrantzia justifikatzea.
- Gorputz adierazpenak pertsonaren identitatearen eraikitzean daukan garrantzia aztertu eta justifikatzea.
- Gorputz adierazpenaren eta garapen emozionalaren arteko lotura sendo bat sortu eta argudiatzea
- Behar afektibo hauen beharra identifikatzeko jarraibideak ematea.
- Behar afektibo hauek gorputz adierazpenaren bidez nola bete ditzakegun aztertzea eta honekin jarraituz hau burutzeko proposamen didaktiko baten proposamena.
- Gorputz adierazpenaren bidez garapen emozionala lantzeko proposamen

didaktiko honek izan beharreko ezaugarrien berri ematea.

- Gogoeta eta azken ondorioak proposatzea, hauek irakasle lana aurrera eramateko instrumentu eta informazio gida bezala lagun gaitzaten.

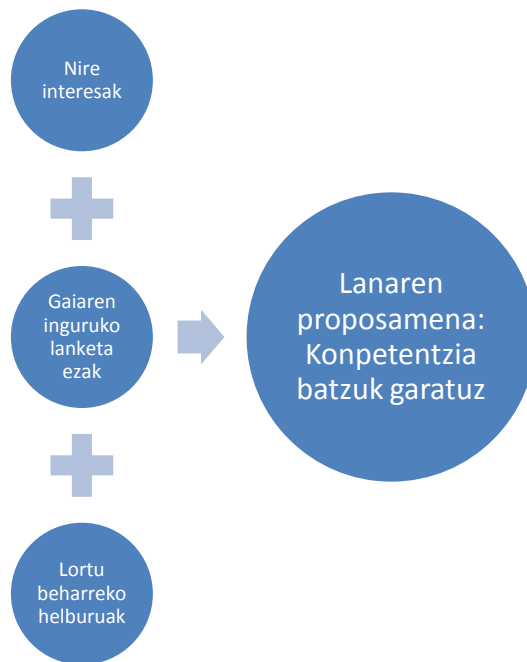
Eta hau guztia gorputz hezkuntzaren alorretik zergatik? Lehen aipatu bezala, behar afektibo hauetako asko haurren portaeraren edo jarreraren arabera identifikatu daitezke. Beraz, hau horrela izanik hauei aurre egiteko ere baliagarria da jarreraren bidez lantzea. Gorputz adierazpenak askotan hitzak baino informazio gehiago ematen du norberaren egoeraz eta izan ditzakeen sentimenduez. Beraz, gorputz adierazpenaren bidez norbanakoaren barne barneraino sar gaitzke eta hortik konplexu desberdinei aurre egin diezaiekegu behar afektiboak asetzeko.

Gorputz hezkuntzak garapen osoa bilatzen duenez haurrek izan ditzaketen arazoei aurre egiteko baliabide gehiago ematen dizkigu, horrela arazoari modu global eta orokor batetan aurre egiteko.

Hau lortzerako orduan egin dugun lanketa honekin gradu honetan barneratu beharreko tituluaren hainbat kompetentzi lantzen dira, hona hemen garrantzitsuenak:

- *Oinarrizko gaitasunak 1 (CB1)*: Ikasleek ikasketa hezkuntza eremu baten inguruko ezagutza demostratzea, eta honek maila akademikoa izan dezala, liburu eta testuetan oinarritzen bada ere, bertan lanketaren eremuaren ezagutza inplikatzan duten aspektuak daudelarik.
- *Gaitasun orokorrak 5 (CG5)*: Elkarbizitza gelan eta honetatik kanpo sustatu, diziplina arazoak eta konfliktoen ebazpen baketsuak lortu. Ikasleen ahalegina, konstantzia eta diziplina estimulatu eta baloratzea.
- *Zeharkako gaitasunak 2 (CT2)*: Gaztelania eta, bere kasuan, euskaraz “Europako hizkuntzen erreferentziazko marko komunena: ikaskuntzan, irakaskuntzan, ebaluazioan” C1en baliokide den hizkuntza kompetentzia erakustea.
- *Gaitasun espezifikoak 2 (CE2)*: Irakaskuntza eta ikaskuntza prozesuak diseinatu, planifikatu eta ebaluatzea, bai indibidualki zein irakasle eta zentroko profesionalekin elkarlanean.
- *Gaitasun espezifikoak 14 (CE14)*: Irakaskuntza ekintza testuinguratzea aldaketa politiko, sozial eta pedagogikoen aurrean, hezkuntza demokratikoa eta

hiritartasun aktiboaren garapena sustatzea etorkizun jasangarri baten lorpenerako.



1. grafikoa. Aurkezpena

Helburu eta konpetentzia guzti hauek lortzeko ezinbestekoa zen aurrez aurretik metodologia bat finkatzea. Hona hemen guk erabili dugun **metodologia** edo lanaren nondik norako:

1. Gaiaren aukeraketa eta landu beharreko alorraren zehazketa. Gaia aukeratzeko orduan, ikastetxeetan izan dudan esperientziarekin lotuta egotea garrantzitsua iruditu zait. Nik ikusitakoaren arabera gorputz adierazpenaren lanketa urria da orokorrean ikastetxeetan, bestetik haur askok behar afektiboak ase gabe dituztela ikusi dut.

2. Bibliografia eta dokumentu iturrien bilaketa eta analisia. Gaiaren inguruko beste lanketen inguruko liburu eta aldizkarietako artikulak bilatu ditudan bai gorputz hezkuntza eta psikologia arlokoak. Horretarako bi prozesu desberdin eraman dira aurrera. Batetik kuartil desberdinetan dauden aldizkarietan bilaketak egin da eta bestetik, Google academics tresna erabili izan da, honen bidez artikulua eta liburuak aukeratzeko. Behin hauek guztiak aztertu ondoren nik lantzen ditudan gaiaren inguruko lanketak badaude, baina ez bien arteko konbinazioa egiten duenik. Nire lanaren puntu nagusiak finkatu ondoren artikulua bakoitzetik nire lanerako baliagarriak diren zatien errebisio bibliografikoa eraman dut aurrera.

3. Gorputz adierazpena eta behar afektiboen uztartzearen analisia. Behin bi zatien kontzeptuetara hurbildu garelarik, biak nola uztartu daitezkeenaren inguruko analisia egin dut.

4. Behar afektiboak gorputz adierazpenaren bidez lantzeko proposamen didaktikoa. Behin bien arteko uztartetaren analisia egin ondoren, hauek lantzeko programazio bat proposatu dut.

5. Ondorio eta azken gogoetak. Oinarrizte teorikoari dagokionez gorputz adierazpenarekin eta behar afektiboekin zerikusia duten oinarrizko kontzeptuak daude ikusgai lanean. Lehenik eta behin gorputz hezkuntzaren oinarriak azaltzen dira ondoren behar afektiboek ekiteko. Bigarren zati honetan behar afektibo desberdinen tratamendua egiteaz aparte, hauen identifikaziorako jarraibideak ematen dira. Behin bi azpi-gaiak ondo sakondu ditugularik, identifikatu ditugun behar afektibo horiek gorputz adierazpenaren bidez nola ase azalduko dugu.

Proposamen didaktikoa egiterako orduan identifikatu ditugun behar afektiboen trataera egiten dugu testuinguru jakin batetan, bertako baliabide eta ezaugarrietara egokituz, horretarako kontutan hartuko ditugu behar afektiboen asetze maila eta hurrek duten mugimendu maila, bai motrizitate zein gorputz adierazpenaren mailatik. Lan hau geletan aurki ditzakegun arazo desberdinei aurre egiteko baliagarria izango dela pentsatzen dugu.

1. GORPUTZ ADIERAZPENERA HURBILKETA KONTZEPTUALA

1.1 Zer da gorputz adierazpena?

“Gorputz adierazpenak” generikoki gizaki guztiok bere gorputzaren bidez adierazten duen guztiari deritzo. Adierazpen hau inkontzienteki edo kontzienteki egina izan daiteke.

Gorputz adierazpena dantza libre kontzeptutik eratorria da: hau da, metodologia hau mugimendua modu pertsonal batean gauzatzean oinarritzen da, sormenari garrantzia ematen zaiolarik. Gorputzaren mugimenduen osagarriak aztertuz lengoaia bat dela ere esan genezake.

Gorputz adierazpenak beraz lengoaia baten funtzioa hartzen du. Mugimendu propioen bidez (hiztegia), hauek ondo ordenatuta, forma eta eduki baten transmisioa lortu ahalko dugu. Beste hainbat lengoaia artistikok bezala (pintura, eskultura..) ideiak, emozioak eta sentazio pertsonalak transmititzeko gauza izango da. Kasu honetan, gorputz adierazpenaren emaitza dantza edo antzezlan bat izango da.

Lengoaia hau aberasteko abilezia propiozeptiboak, motoreak eta komunikatiboak garatzeko metodologiak erabiltzen dira diziplina honetan. Honetaz aparte ikerketa eta koreografia edo antzezpenen garapena ere lantzen da.

Diziplina bezala, gure komunitatearen parte handi bati dantzara hurbiltzeko balio izan du. *A priori* edonork dantza dezake adina, gorputz fisionomia edo kapazitate fisikoak alde batera utzita. Gorputz adierazpenaren helburua pertsona bakoitzak ahal duen heinean testu edo espresio propio bat sortzeko gai izatea da.

Norbaitekin hitz egiten ari garenean bere hitzetatik jasotzen dugun informazioa jasotako informazio osoaren erdia baino gutxiago izaten da. Hainbat ikerlariren aburuz esaten dugunaren %60-%70a gorputz lengoaiaren bidez adierazten dugu; hau da, keinuak, itxura, postura, begirada eta espresioaren bidez.

Askotan, gorputz lengoaiaren bidez adierazten duguna modu inkontzientean adierazten dugu, horren ondorioz, ezagutu berri dugun pertsona batekin minutu pare bat hitz egiten egon ondoren, pertsona hori fidagarria den edo ez esan dezakegu, hori zergatik gertatzen zaigun azaltzeko gai izan gabe. Gehienetan honakoa esaten dugu:

“gustatzen ez zaidan zerbait dauka”. “Zerbait” hori orokorrean beste pertsonaiak gorputz adierazpenaren bidez helarazi digunarekin zerikusia izango du.

Hau guztia alderantziz ere gerta daiteke, izan ere norbaitekin hitz egiten ari garenean esaten duguna baino gauza gehiago helarazten ari gaitzaizkio. Modu honetan, gure emozioak transmititu ditzakegu hitz bakar bat esan gabe. Deseroso, haserre, nerbioso, kontent edo optimista senti gaitzake gure hitz lagunak begirada edo gorputzaren postura baten bidez transmititzen digunaren ondorioz. Hala ere, honek ez du esan nahi gure solaskideak guk transmititutako informazio guztia jasoko duenik, hartuko duen informazioa hainbat faktoreren menpe egongo da: hizlariak gorputz lengoaiaren bidez transmititzeko daukan gaitasuna egongo litzateke alde batetik; bestetik, hartzailearen eskuetan egongo litzateke arreta jartzea eta transmititutako lengoaiaren interpretazioa. Hemendik sortu daitekeen arazoa informaziorik ez eskuratzea edo igorritako informazioaren eta hartutako informazioaren arteko interpretazio okerra.

Lengoaia ez berbalaren zati bat jaiotzetik jasotzen dugu, beste zati bat imitazioaren bidez eskuratzen dugu eta gainerakoa ikasi egiten dugu. Orokorrean, gorputzeko atal desberdinak elkarlanean aritzen dira mezu jakin bat bidaltzerako orduan, mezu hauek ordea batzuetan kontraesanean egoten dira, esate baterako norbait istorio alai edo dibertigarri bat kontatzen ari eta bere aurpegiaren espresioa tristea denean. Hau hainbat arrazoiengatik gerta daiteke, adibidez, istorioa kontatzen ari den bitartean beste zerbaitetan pentsatzen dagoelako, beraz aurpegiaren espresioa pentsatzen ari denarekin bat dator baina ez esaten ari denarekin, honen ondorioz entzuten ari dena zer pentsatu ez dakiela gelditzen da.

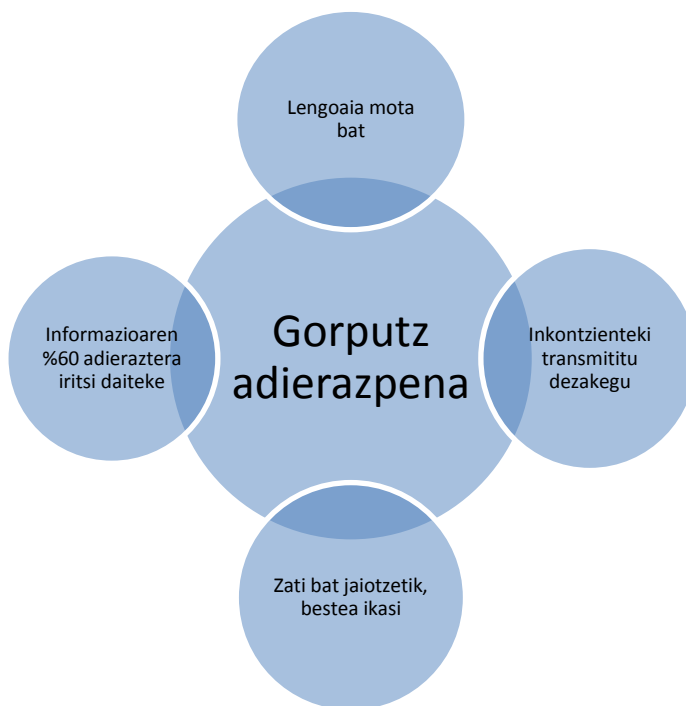
Beste kasu batzuetan, igorritako mezuak nahasgarriak izan daitezke emozio bat baino gehiago aldi berean transmititzen ari delako, adibidez haserrea, errabia, beldurra edo antsietatea elkarren artean nahasgarriak izan daitezke.

Komunikazio ezagatik ere arazoak sortu daitezke. Esate baterako ezagutzen ez dugunarekin begietara begira komunikatzen gara. Esate baterako, pasillo estu batetik norbaitekin gurutzatu behar garenean, lehenik begietara begiratzen diogu eta gero gurutzatu nahi dugun pasilloaren aldera begiratzen dugu. Seinale hauek ematen ez direnean edo arrazoi desberdinengatik gaizki interpretatzen direnean, litekeena da bi

pertsonen dantza moduko bat izango dute ezkerretik eskuinera nondik joan jakin gabe.

Laburbilduz gorputz adierazpena xedetzat adierazpena duten jokabide motoreak izango dira, bertan gorputza, mugimendua eta sentimenduak izango direlarik instrumentu. Hauek dira honen ezaugarriak:

- Teknikari garrantzi eskasa edo hutsala, edo gehienez, haurrek lortu beharreko modelo gisara planteatzen da. Batzuetan hainbat teknika erabili daitezke baliabide bezala, baina ez azken helburu gisara.
- Hezkuntza helburua du, hau da taldearen barnean hasi eta amaituko da, inongo helburu eszenikorik gabe.
- Ikasleek bizitako prozesua da garrantzitsuena, azken emaitzarekiko "obsesioa" alde batera utzita.
- Jarduerak zuzentzen dituen ardatza oinarritzko abileziak izango dira, ezagutza motorraren hobekuntza helburu dutelarik.
- Erantzunek izaera konbergentea hartuko dute ikasle bakoitzak bere egokitzapenak garatu beharko dituelako.
- Modelo itxirik gabeko ezagutza izango da eta metodologia ez zuzenduegiak erabiliz, horrela sormena eta imajinazioa.
- Hauen helburua sentimendu, sentsazio, ideia eta komunikazioak azaleratzen da, honetarako mugimenduaren zentzu estetikoa garatzen delarik.
- Gorputz adierazpenaren bidez norberaren ongizatearen bilatuko da bere gorputza hobeto ezagutu eta onartuaz. Gainera, gorputz adierazpen teknikoagoetara pasatzeko lehen urratsa izan daiteke.



2. grafikoa. Zer da gorputz adierazpena

1.2 Lengoaia pertsonala

Behin gorputz adierazpena zer den eta zertarako balio duen aztertu ondoren gorputz adierazpen edo lengoaia pertsonalera joko dugu. Guztiok, hitz egiteko modu bat dugun bezala, ibiltzeko edo mugitzeko modu berezia daukagu bakoitzak. Bi pertsonen artean antzekotasunak egon daitezke baina beti egongo da bereiziko gaituen ezaugarri txikiren bat.

Beraz, bi pertsonak haserrea espresatzerako orduan bi modu desberdinetan egingo dute. Baina bi adierazpen hauek elkarren artean hainbat ezaugarri berdin izango dituzte. Hau da, gai izango gara bi pertsonak haserre daudela esateko nahiz eta bien gorputz adierazpena berdin berdina ez izan. Inkontzienteki ezaugarri horiek identifikatzen ditugu, zehazki zein diren jakin gabe. Lengoaia honek guregan influentzia handia dauka nahiz eta honen inguruan guk asko ez jakin.

0 urtetik 3 urtera bitartean esan beharreko ia guztia gorputzaren bidez egiten da, daukaten lengoaia bakarra, osatuena behintzat, gorputzaren bidezkoena da. 3 urtetik 6 urtera bitartean haurrak lengoaia berriak barneratzen ditu eta gorputz lengoaia alde batera uzten dute hein handi batetan. Kontzienteki ahozko lengoaia erabiltzen du nahi duena esan edo egia edo gezurra esateko, gorputz lengoaia aldiz kontzientzia honen

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

azpitik ikus daiteke. Gorputz lengoia hori ezin dute dominatu eta ez dira horren bidez transmititzen dutenaz ohartzen, besteek ordea lengoia horrek ematen digun informazioa jasotzen dugu. Horregatik garrantzitsua da elkarrizketa batetan gorputz lengoia interpretatu eta informazioa ateratzea.

Betidanik lengoia hau ezkutuko zerbait bezala hartu izan da eta ez zaio honen interpretazioari garrantzi handirik eman. Beraz, eguneroko gorputz lengoia aztertzen hasita ikusiko dugu hainbat mugimendu mota daudela:

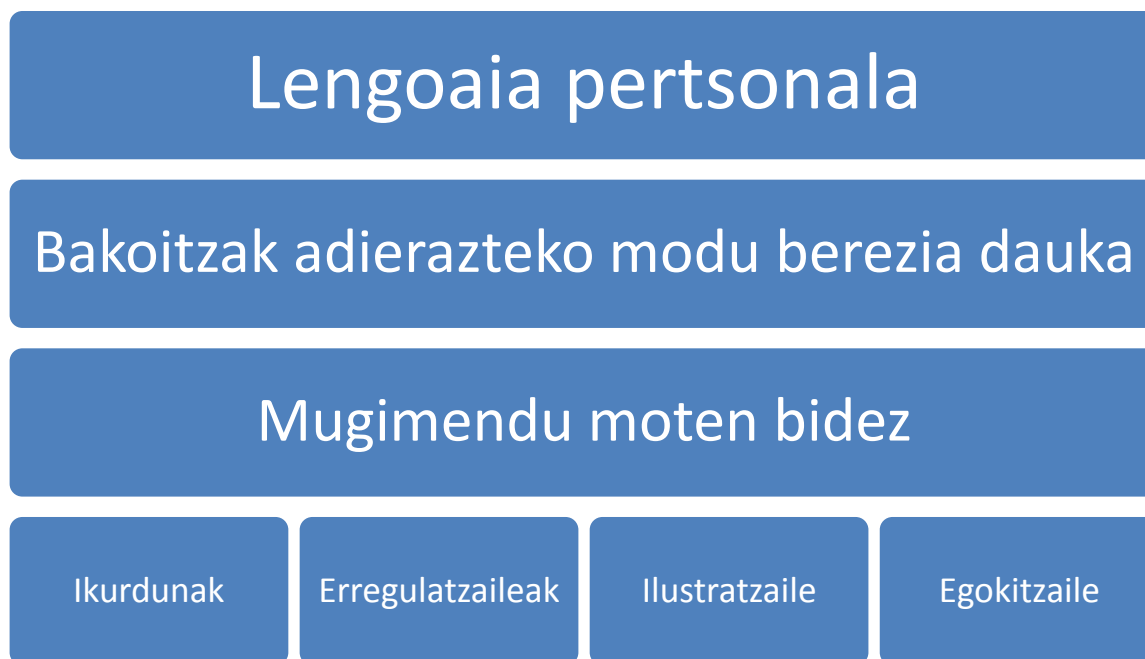
- Ikurdunak; mugimendu ikurdunak kultura bakoitzeko partaide bakoitzak ulertzen dituen mugimendu jakinak lirateke, hau da guztiok ezagutzen dituzte eta interpretazio bat ematen zaio. Kultura bakoitzaren mugimendu ikurdunez aparte hainbat unibertsal ere badaude, mundu guztian berdin ulertzen direnak.

- Erregulatzailleak; keinu hauek elkarrizketa erregulatzen dute, hitza eman diezaguten erabiltzen direnak, ulertu ez dugula adierazten dutenak, motelago edo azkarrago hitz egiteko adierazten dutenak, hauek guztiak entzuten ari denak egiten ditu hitz egiten ari denari bideratuak.

- Ilustratzaileak; hitzeko komunikazioarekin lotuta daudenak, informazio gehiago emateko eta garrantzi gehien eman nahi den hitz edo esaldiak azpimarratzeko balio dute.

- Egokitzaileak; keinu hauek egoera jakin batetan gure sentimenduak kontrolatu eta maneiatzeko erabiltzen dira, normalean tentsio egoerak izan ohi dira eta tentsio honek sentiarazten dutena kontrolatu edo tapatzeko erabiltzen dira.

Mugimendu mota hauek guztiak erabiltzen ditugu eguneroko bizitzan. Gorputz adierazpenaren lanketarekin bilatu nahi dena norbanako gorputz adierazpen propio bat garatzea da. Bakoitzak bere gorputza eta ezaugarriak ezagutuz bere gorputz adierazpena analizatu, ezagutu eta kontrolatzea oso baliogarria izango da banako lengoia landuz komunikazio eta espresiorako mugimenduaren oinarriak finka ditzan.



3. grafikoa. Zer da lengoaia pertsonala

1.3 Gorputz memoria

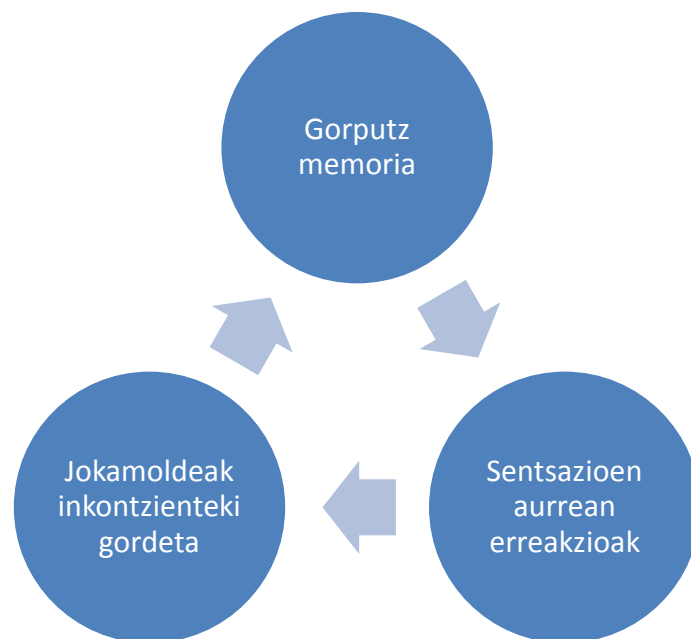
Aurreko atalean aipatu ditugun mugimendu propio guzti horiek gure gorputz memorian gordeta daude. Gorputz memoriak kontziente ez garen informazio asko eta asko kontserbatu eta erregistratzen du. Guk izan ditzakegun behar, menperatutako emozioak, beldurrak, gure jomuga sakonenak gure gorputzean gordetzen dira gorputz memoriaren bidez.

Gorputz kontaktua gizakiaren biziraupenerako ezinbesteko beharra da. Haurrak babespena eta sostengua ematen dion norbait daukala sentitu behar du, horretarako ezinbesteko da ukitua sentitzea. Esperientzia goiztiar hauek gure azalean uzten dituzten lehen aztarna sentesorialak izaten dira, hitz aurreko mezu gisara, ama eta semearen arteko lehen elkarrizketak izanik.

Lehenengo kontaktu hauetatik abiatuz haurra bere sentsazioak, bai fisiko zein emozionalak, gehituz joango da bere nortasuna garatzeko. Bere mundu sentesorial eta afektiboa handituz joango da, beharrak desioetan bilakatuko dira, desioak berriz aukera edo frustrazioetan. Hauen onarpena garrantzitsua izango da haurra psikologikoki orekatua izan dadin. Izan ere hauek izango dira mundua konkistatzeko lehen pausoak, horrela bere ni psikikoa osatuz joango da, bere ezagutza sentesorialetatik abiatuz.

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

Gorputz memoria hau komunikazio kontaktuan oinarritzen da, beste izaki, animalia edo gauzekin ezartzen dugun komunikazioa izango da. Gizaki guztiok daukagun ezaugarria da eta honen garapena ematen da modu natural edo inkontzientean. Hori bai kontaktu-komunikazio horrek kontzientea izan behar du, gure azala arroparekin kontaktuan dago erabat, baina kontziente garenean bakarrik sumatzen dugu honen karga testura, tenperatura...



4. grafikoa. Nola sortzen da gorputz memoria

1.4 Mugimenduaren estruktura:

Gorputz hezkuntzaren alorraren garapenerako, gorputza eta mugimendua adierazpen aldetik aztertzen dugunean lau elementu bereiziko ditugu: gorputza, espazioa, denbora eta energia. Hauek elkar eragiten diote bata besteari eta hortik mugimendu ekintza desberdinak sortzen dira.

Gorputz adierazpenaren elementuen analisisa R. Labanen (1987) esanetan. Elementu desberdinen azterketa eta sailkapena egiten du galdera arrunt batzuetatik abiatuz:

- *Zer mugitzen da?* GORPUTZA
- *Non mugitzen da?* ESPAZIOA
- *Noiz mugitzen da?* DENBORA

- *Nola mugitzen da?* ENERGIA

Segidan elementu hauen analisia daukagu:

Gorputza

Mugimenduak adierazpen esanahia izan dezan lehenik eta behin gorputza osatzen duten elementu desberdinei erreparatu behar diegu: gorputzaren ezaguera, gorputzaren irudia, gorputz segmentuak, ardatzak, planoak, postura...

Gorputzaren eta gorputz segmentuen ezaguerak mugitzeko kapazitatea eta parte hartzen duten segmentuen ezagutza eskatzen du, horrela mugimendu simetrikoak edo asimetrikoak lortuko direlarik. Gorputzaren kontzientzia eta gorputzaren mugimendu posible eta segmentuak ezagutzeak berebiziko garrantzia dauka gorputz adierazpenean.

Motosen (1983) arabera gorputzaren segmentuak honela sailka daitezke:

- Burua: Burua
- Besoa: Besoa + eskua
- Hanka: Hanka + oina
- Bularraldea: Bularra + lepoa + burua
- Soina: Gerria + bularra + lepoa + burua
- Gorputz-enborra: Aldaka + gerria + bularra + lepoa + burua

Autore honentzat, unitate hauetako bakoitzak adierazkorra da modu independentean eta honek eskaintzen dizkigun aukera eta konbinazio infinituekiko kontziente izan behar gara. Honela gorputza atalen konbinaketa horien bidez mugimendu simetriko edo asimetrikoak egiteko gai izango gara modu natural batetan. Segmentu bakoitzak adierazpen gaitasuna duenez, bakoitzak adierazpen balio propio bat izango du. Enborrak indarra adierazten du, aurpegiak emozioak, eskuek ekintza eta sentimenduak eta hankek mugitzeko formaren jarrera

Gorputz irudiak gorputzaren eta honen parteen ezagutza ahalbidetzen du; hauen posturaren, jarreraren eta desplazamenduen kontzientzia hartuz besteekin eta objektuekin erlazionatzeko gai izango gara. Gorputzaren ideia barneratzen goazen

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

heinean, espresatzeko eta komunikatzeko gaitasuna handituz joango da.

Ardatz eta planoetarako dagokionez, irudimenezkoak izan arren, egin ditzakegun mugimenduekiko kontzientzia hartzen laguntzen digute, kontrol batekin gure gorputza mugitu eta orientatzeko. Ardatzek mugimenduei egiten diete erreferentzi, planoek berriz simetriei. Ardatzak: bertikala, sagitala eta transversala dira. Planoak: frontala, sagitala eta transbersala.

Beste aldetik, gorputz eskemaren elementu desberdinak; adibidez, arnasketak, erlaxazioak, posturak, tonuak, lateralitateak... eragin handia dute gorputz adierazpenean, aukera motorrekiko kontzientzia ahalbidetuz. Esate baterako, erlaxazioak mugimenduan parte hartzen duten giharrekiko kontzientzia garatzen laguntzen du. Erlaxazioak muskuluan tentsioa txikitzen du honen sentipena areagotuz. Giharren uzurdura eta erlaxazioa sentitu eta kontrolatzeko gai izango gara, hau adierazpen baliabide handia da erritmoa eta forma lantzen direlako.

Tonu eta gorputz kontrolak berebiziko garrantzia duten adierazpen elementuak dira. Izan ere, gorputz lengoai garatzea ahalbidetzen dute. Gorputzeko giharren tonuaren kontrola gorputz kontzientziarekin batera garatzen da gorputz adierazpenerako ezinbesteko baliabide bihurtuz, honek alor afektibo emozionalari eragiten dioelarik.

Wallonen (1970) iritziz emozio eta sentsazio guztiak tonuaren bidez adierazten dira. Emozioa eta aldarreak tonuarengan eragina dauka gorputz jokabide edo keinua zehaztuz, dialogo tonikoa sortuz haurraren eta besteen arteko komunikazio modura. Tonuak keinua zehaztuko du, adierazpen mugimendu horren intentsitatea aldatzeko delarik. Emozio baten espresioa izango da, munduarekin erlazionatzeko ekintza bat.

Keinuak honelakoak izan daitezke: automatiko edo erreflexuak, emozionalak, proiektiboak eta abstraktuak. Keinuaren elementu gisara honakoak: espazio eta denboran zehaztasuna, soltura, koordinazioa eta intentsitatea.

Hasierakoari men eginez, gorputzeko segmentu desberdinen mugimenduak konbinatuz nahi hainbeste mugimendu egin daitezke. Honen jarraian mugimendu orokor horien sailkapena:

- Ekintzak
 - Desplazamenduarekin: oinez ibili, saltatu, lasterka egin, katuka ibili, saltatu, narrastu, irristatu.
 - Desplazamendurik gabe: Saltatu, dar-dar egin, biratu, jeitzi, postura desberdinak hartu.
- Funtzioak:
 - Pisua jasan, pisua hartu, pisuz libre egon eta mugimendua hasi.
- Oinarrizko mugimenduak:
 - Flexioa, luzapena eta errotazioa
- Forma:
 - Luzeak, zabalak, borobilak, angeludunak eta okerrak
- Postura:
 - Irekia/itxia, aurrera/atzera, tentsioan/erlaxatuta, zuzenak/borobilak

Espazioa

Espazioa komunikazioa ematen den eremua da, ni-a besteekin elkartzen den tokia. Gorputz adierazpena oinarritzen den beste funtsezko elementua da, izan ere honetan mugimendua adierazten da eta proxemikak ikertzen du, espazioa bizipen pertsonaletik aztertzen duen zientzia. Espazioaren nozioa gorputz kontzientziarekin batera bereganatzen da eta gorputz lengoian erabakigarria da espazioa okupatzeari dagokionez. Espazioa hainbat aspekturi begira klasifika dezakegu:

- Pertsonari erreparatuz: Azaletik barnekoa edo azaletik kanpokoak.
- Distantziari erreparatuz: Intimoa, kontaktu fisikoa dagoenean; pertsonala, gertutasuna dagoenean; eta soziala, gizartearekin erlazionatzen denean.
- Ikuspuntu fisikoari erreparatuz: Partziala, zehaztutako espazio bat erabiltzen dugunean; edo espazio totala, ez baldin badago zehaztapenik.

Espazioa adierazpen elementu gisa tratatzerakoan hainbat faktore kontutan hartu behar dira:

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

- Norabideak: pertsonalak izan daitezke, subjektuaren arabera, adibidez aurrera-atzera, eskuin-ezker; orokorrak izan daitezke, gorputzaz kanpoko seinaleak direnean; eta absolutuak izan daitezke, grabitatearen indarraren arabera direnean.
- Ibilbideak: mugimenduak jarraitzen duen norabidea izango da, zuzenak edo zeharkakoak, ibiltarte bakoitza testuinguru espazial espezifiko bati lotuta egongo da eta hortik abiatuta hartuko du zentzua. Bakoitzak adierazpen ezaugarri bat izango du:

- Zuzenak: erabaki sendoa

- Kurbatuak: oldarkortasun gutxiago

- Hautsiak: Duda, durduzadura

- Zirkularrak: Obsesioa, zalantza

Ardatzen araberako mugimenduak aztertuz honako hauekin topatzen gara:

- Ardatz bertikalean, gora-behera: altu-sakona, mugimendu nagusia gorputz enborrarena da.
- Ardatz transbersala, eskuin-ezker: estua-zabala, mugimendua gorputzetik urruntzen edo gerturatzen diren besoetan dago.
- Ardatz sagitala, aurrera-atzera: aurreratzea-atzeratzea, gorputz enborraren mugimendua hanka eta eskuen laguntzaz.

Gorputz adierazpenean distantziak, ibilbideak, eremuak, norabideak etab. zehatzuz erabiltzen dugu espazioa. Edozein kasutan espazioren erabilera kulturarekin daukan loturaren arabera zehatua egongo da, adibidez mediterraneo aldeko europarrek distantzia gutxiagoko erlazio espazioa dute europar nordikoek baino.

Denbora

Denbora, abstraktua denez, ulertzeko zaila den elementu subjektiboa dugu. Ezin da bere kontzientzia landu mugimenduzko estimulu edo estimulu espazialik gabe,

horregatik ekintzen segida ordenatu bat bezala eskuratzen dugu, gure inguruan gertatzen diren aldaketen ondorioz nabaritzen dugu. Kontzeptu honetatik abiatuz bi denbora mota bereiz ditzakegu: objektiboa, gure parametroetatik kanpora neurtu daitekeena; eta subjektiboa, neurketa parametroak geuregan daudenean. Bai bata zein bestea espresio adierazpen guztietan egongo dira.

Denbora eta mugimenduaren arteko erlazioa kontutan hartzen badugu, erritmoa da bien loturaren emaitza, denboran gertatzen diren gertakizunak antolatzeke modua izango litzateke. Erritmoak pertsona baten jarduera guztiak antolatzen ditu bai indibidualki zein kolektiboki. Berau tentsio eta erlaxazio segida batetan oinarritzen da, gertaera hau denbora eta espazioan gertatzen direlarik.

Denbora subjektibo eta edo indibidualaz hitz egiten dugunean, esan dezakegu pertsona bakoitzak segida motoreak aurrera eramateko "tempo" bat daukala, azkartasun edo moteltasun maila jakin bat. Energia puntu batetik bestera lan muskularren segida baten bidez garraiatzeko izango litzateke. "Tempo" hori erritmo fisiologikoa izango litzateke.

Denbora objektiboa berriz kanpoko erritmo batera egokitzen garenean agertzen da. Honetara egokitzeke zailtasuna mugimenduen sinkronizatzetik dator, ezinbestekoa delarik talde adierazpenerako, hau da "tempo" komun bat aurkitu behar da taldeko guztion artean.

Mugimendua denborarekin erlazionatuz, hurrengo moduan sailka daiteke:

Azelerazioa: Mugimenduaren abiaduraren azkartzea

Dezelerazioa: Mugimenduaren abiaduraren moteltzea

Dardara: Mugimendu txiki eta azkarrak

Lehergarria: Mugimendu intentsu eta azkarrak

Motelak: Mugimendu abiadura minimoa

Energia

Mugimenduaren azken elementu bezala energia gelditzen zaigu. Energia edo mugimenduaren intentsitatea ezinbesteko elementua da mugimenduaren osagarri gisa. Tonuarekin oso lotuta dago giharren tentsio eta distentsio mailari, izan ere

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteke proposamena

grabitateari aurre egiteko edo mugitzeko ezinbestekoa da. Ezinbestekoa da gorputz adierazpenerako garaian tonuaren, tentsio edo esfortzu muskularraren, kontrola izatea.

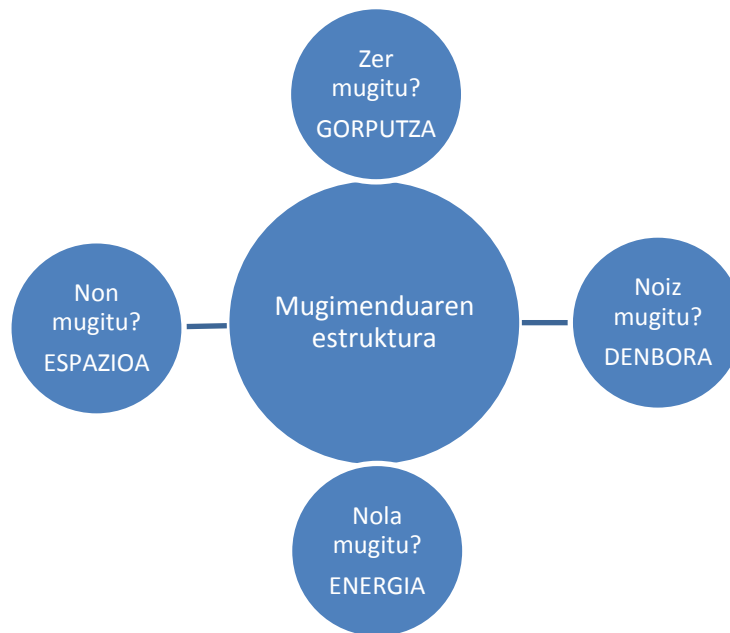
Erabilitako tonuaren eta energiaren arabera mugimendu mota desberdinak ahalbidetuko ditu:

- *Pisutsua*: grabitatearen alde, gihar tentsiorik gabe.
- *Arina*: Grabitatearen aurka, luzapenean gihar tentsioa.
- *Suabea*: Grabitatearen aurka, gihar esfortzurik ez.
- *Gogorra*: Grabitatearen aurka, uzurtzean gihar esfortzuarekin.

Lau elementu hauen konbinaziotik adierazpen mugimenduak sortuko dira. Hauen kalitatea gizakiak mugimenduaren bidez transmititzen duenaren arabekoa izango da. Kalitatezko mugimenduak sentimendu eta emozioak azaleratzen ditu, mugimenduari giza espresio bezala esanahia eta intentzioa ematen diona izango da mugimenduaren kalitatea. Hori bai, kontuan hartu behar da norbanako bakoitza forma desberdinez mugituko dela eta kalitate hori ere irizpide soziologikoen menpe dagoela.

Esandako guztia kontutan hartuta, aipatutako autoreak, Labanek (1987) adierazpen mugimenduaren zortzi oinarritzko ekintzak eratzen ditu aipatutako lau elementuen konbinaziotik.

Ekintza	Tentsioa	Grabitatea	Espazioa	Denbora
Zanpatzea	Gogorra	Pisutsua	Zuzena	Jarraitua
Kolpekatzea	Gogorra	Pisutsua	Zuzena	Bat batekoa
Atzera egitea	Gogorra	Pisutsua edo arina	Malgua	Jarraitua
Arrailtzea	Gogorra	Pisutsua	Malgua	Bat batekoa
Astintzea	Suabea	Arina edo pisutsua	Malgua	Bat batekoa
Flotatzea	Suabea	Arina	Malgua	Jarraitua
Irristatzea	Suabea	Arina edo pisutsua	Zuzena	Jarraitua
Tekleatzea	Suabea	Arina	Zuzena	Bat batekoa



5. grafikoa. Mugimenduaren estruktura

2. BEHAR AFEKTIBO ETA GARAPEN EMOZIONALERA HURBILPEN KONTZEPTUALA

2.1 Zer da garapen emozionala?

Garapen emozionalak zuzenean eragiten du haurraren eboluzio intelektualean, garapen emozional ahul batek haurraren garapen intelektualaren beste hainbat aspektutan eragin dezake:

- Memoriaren mugatzea
- Pertzepzio eta arretan zailtasunak
- Asoziazio mental onuragarrien txikitzea

Profesional askoren ustetan haurtzaroko atrofia emozional batek haurraren etorkizuneko abstrakziorako kapazitatean eragiten du. Kapazitate emozionalen garapen egokiak motibazioaren handitzea, kuriositatea, ikasteko gogoak, eta pertzepzio eta intuizioaren sakontzea dakar.

Garapen emozional egokiak norberaren sentimenduekiko kontziente izate suposatzen du, hauekin kontaktuan egotea eta hauek gainerakoei proiektatzea. Beste pertsonekin positiboki erlazionatzeko gauza izan behar da.

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

Garapen egoki honek bestekin enpatizatzeko kapazitatea izatea suposatzen du. Hau da beraien lekuan jartzeko gauza izan behar da, haiekin sinpatizatuz eta elkar identifikatuz, elkarrekin sentimendu trukea ahalbidetuko duten loturak sortuta. Sentimenduen kontzientzia propioa izatea garrantzitsua da, indibidualtasun hau lortzeko ezinbestekoa da sentimendu hauen espresioa eta hauek ahoz adierazteko gaitasuna. Honen bidez norberaren onarpena lortuko da, segurtasun eta auto-estima egokiak eskuratuko direlarik.

Umeek beraien sentimenduak bizi eta adierazi behar dituzte osotara modu kontziente batean. Gainerakoan, adinkideen presioaren eta hauen influentzia negatiboen aurrean ahulak izan daitezke.

Behar emozionalei arreta ematea ezinbesteko eginbeharra da gure testuinguruan (etxean, eskolan, gizartean...). bizitzako lehenengo urteetan gaitasun emozional jakin batzuk ikasteak haurraren garapena egokia bermatuko dute bai eskolan zein gizartean.

Bizitzaren lehen urteetan garatu beharreko gaitasunak honako hauek dira:

- Norberaren ezagutza
- Jokabide oldarkorren kontrola
- Motibazioa
- Enpatia
- Kooperazio eta errespeturako gaitasun sozialak.

Terryren (1992) hitzetan, haur batek eskolan sartu aurretik ikasten dituen trebetasun emozionalak oso garrantzitsuak dira haurraren etorkizuneko eskola arrakastarako.

Enpatia umeengan hauek haurtxoak direnean garatzen da, haurraren emozioak amak onartu eta aseak direnean, ama eta umearen arteko lotura hori emozionalki egonkorra eta atsegina denean.

Haurraren sentimenduak onartzeak, hauekiko axolagabekeriarik ez erakusteak haurrak sentitzen dutena lasai adieraztera bultzatzen ditu. Eginkizun honetarako interesgarria da hezitzaileen aldetik hainbat gaitasun praktikan jartzea:

- Ikasleekiko arreta osoa

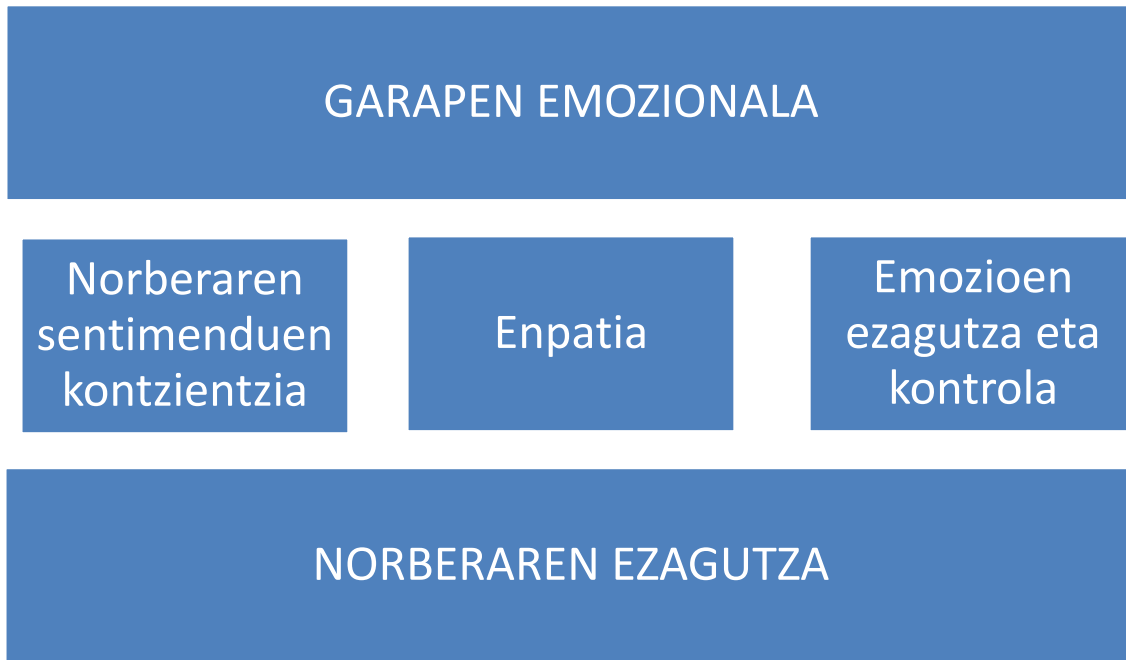
-
- Ikasleekin irakurtzea
 - Entzule ona izaten ikastea
 - Ikasleei beraien sentimenduak azaltzeko eskatzea eta norberak hauek ere adieraztea, emozioen modelatzaile izatea.
 - Beraien sentimendu eta emozioak onartzea
 - Sentimendu eta emozioei buruz egunero hitz egitea
 - Pazientzia izan eta positiboa izatea

Umearen egitura intelektuala bere afektibitateari lotuta dago, beraz ezinbestekoa da gaur egungo hezkuntza sistema moldatzea. Izan ere, eduki intelektualetan oso zentraturik dago eta alderdi emozionala alde batera baztertzen da orokorrean.

Gaur egungo hezkuntzaren eginbeharretako bat, curriculumean aurreikusita ez dagoena, honako hau da: norbanakoaren sentimendu, emozio, pasio, motibazioak etab. adierazi eta ezagutzera bultzatuko gaituzten proposamen didaktikoak indartu eta proposatu behar dira.

Garapen emozionala aztertu duten autoreen artean, garapen emozionala ze faktorek baldintzatzen duten zehaztea zaila dela esaten dute; baina guztiak bat etortzen dira gure ekintzak kontzientzi kognitiboaren, afektiboaren eta konduktualaren arteko elkarrekintzaren bidez sortzen direla. Zehazki arrazionalak diren aspektuak ez dira neutroak, emozioez beterik daude eta modu jakin batetan jokatzera bultzatzen gaituzte. Modu honetan aspektu emozionala ezin daitekeela hezkuntza tratamendutik kanpora utzi konprobatzen dugu.

Pentsatzea, egitea eta sentitzea gizakiaren pertsonalitatea osatzen duten hiru ekintzak dira. Hauek pertsonalitatearen oinarriak dira, pertsona bakoitza berezia egiten dutenak. Izan ere hiru ekintza hauek haurraren garapen kognitiboa zehaztuko dute, honen pertsonalitatea berdingabea osatuz. Guztiok emozioak dauzkagu, batzuk jaiotzetikoak. Baina nahiz eta hauekin jaio ez ditugu hauek kontrolatzeko nahiko tresna. Denborarekin estrategia berriak garatuz joango da, adibidez; haur batek txikitan zerbait lortzeko ostikoak eta negarra erabiliko du, ondoren, umeak lausenguak erabiliko ditu helburu berdina betetzeko, honen bidez emaitza hobeak lortzen dituela ikasi duelako.

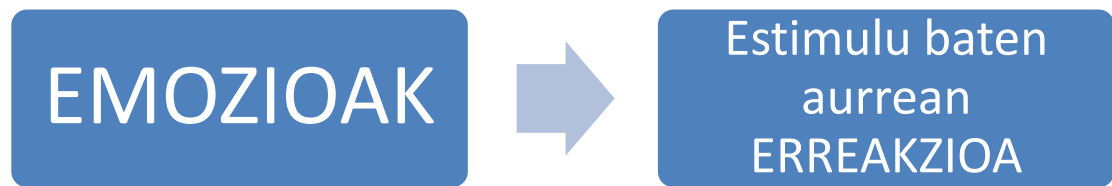


6. grafikoa. Zer da garapen emozionala

Emozioen kontzeptu desberdinak

- Watson (1913) eta Skinnerrek (1953) emozioa modu batean jokatzeko alde aurretiko jarrera bezala ulertzen dute. "Ez gara guk pentsatzen dugun izaki arrazionalak. Alderantziz, pertsonarik zorrotzenak ere sistema emozional handiko izakiak dira. Gure barrenak esandako moduan jokatu ondoren, gure jokabideak arrazionalizatzen ditugu gure ahultasuna ezkutatzeko"(Watson 1913).
- Cristobal (2001) berriz osagarri psikofisiologikoetan zentratzen da: erantzun somatikoa tenperatura, bihotz, arnasketa, listu jariaketa alterazioekin. Hau da, bizitako emozioengatik, hauek alderdi fisikoan eragiten dute, emozioetatik abiatuta sentsazio fisikoak jasanez. Adibidez, mina daukan pertsona bati kezka dela eta min handiagoa sentituko du. Emozioen existentzia zientifikoa frogatu nahi zuen.
- Bisquerrak (1996) emozioak jasandako informazioei erantzuten dieten erreakzioak direla esaten du. Hauen intentsitatea jasotako informazioaren ebaluazio subjektiboaren emaitza izango da. Gure adimenak gertakizunak interpretatzen ditu eta erreakzionatu egiten du, emozioak azaleraziz. Erreakzio

hauek handiagoak edo txikiagoak izango dira guk gertatutakoari ematen diogun garrantziaren arabera. Adibidez, familiako baten heriotzak txaketa baten galerak baino tristura handiagoa sortzen digu.



7. grafikoa. Zer dira emozioak

Oinarrizko emozioak

Aurpegiaren espresiotik zuzenean antzeman daitezkeenak izango lirateke oinarrizko emozioak: zoriona, beldurra, haserrea eta tristura. “aurpegia arimaren isla da” esaldiak dioen bezala, askotan, pertsona baten aurpegiaren espresioa ikusita bere momentuko egoera emozionalaren berri izan dezakegu. Hona hemen emozioen azterketa:

- **Zoriona:** Pertsonaren garapenean garrantzi handia dauka, auto-estimua kasuan adibidez. Zoriontasun maila handi batek haurrak auto-estima handiagoa izaten lagunduko du, poztasun horrek haurra bere buruarekin ondo sentiarazi eta bere ezaugarriak onartzera eramango duelako.

Umeak hilabete eta erdi daukanean aurpegiko irribarrea agertzen da. Gurasoek honen agerpena indartzen dute zorion keinu eta laztanekin. Horren ondorioz, jokabide sozialean bihurtuz joango da, hau da, hauraren eta gurasoen arteko komunikazio gisara. Hiru-lau hilabeterekin barre algara agertuko da eta sei-zortzi hilabeterekin aurpegi adierazpena selektiboagoa izango da, zoriona adierazteko momentuak aukeratzen ikasiz joaten direlako.

Eskolak ere bizipen akademiko, sozial eta pertsonal atsegineko lekua izan behar du. Honek esan nahi du irakasleak ikasleentzako egoera atseginak bultzatu behar dituela eta, beraz, eskolan sortzen diren erronkei, hala nola azterketak gainditzeari, modu positibo batetan aurre egin diezaioten, erronkak lortzeko aurretiko jarrera oso garrantzitsua delarik.

Guraso demokratikodunak dituzten semeek emozio hau esperimentatzen dute, banakoa kontutan hartua izango delako, bere iritzia errespetatuko direlako, arau zorrozpean hezia izango delako baina hauek ulertzen dituelarik,

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

elkarrizketa egongo delako, etab. "Pertsonak beti ahaztu dute giza zorientasuna adimenaren xedapen bat dela eta ez egoeren baldintza" (John Locke, 1682).

- **Haserrea:** haserrea adierazten duten aurpegiko adierazpenak bigarren eta laugarren hilabete bitartean agertzen dira. Zaintzailei zaintzeko eskatzen dioten seinale sozial moduan funtzionatzen duelarik, haurra zaintzaileari atentzioa deituz komunikatzen da behar sozial, fisiko eta afektiboei erantzuteko. Hala ere, ez da gomendagarria haurra haserretzen den uneoro men egitea, zaintzailea erabat gainean egon dadin erabili baitezake haurrak.

Urteekin, bere garapen kognitiboa eta auto-erregulazio emozionalak haserre hori jarduera eraikitzaileago batetan erabiltzea ahalbidetzen dio, adibidez: lau hilabeteko haurra haserre dagoenena eusten dionaren eskua zanpatzen du, zazpirekin berriz frustrazioa eragiten dion pertsonari zuzentzen da. Hau egiterakoan haur bati limiteak ezarri ez bazaizkio eta atxikimendu aldetik erantzunik jaso ez badu, haserre maila handiagoak garatzeko aukera gehiago izango ditu. Guztia onartzen dioten gurasoen semeek emozio honen maila handiagoak jasango dituzte, izan ere, limiterik jarri ez zaionez, eman ezin zaion zerbait nahi duenean haserre ikaragarria garatuko du.

- **Tristura:** Haurrengan haserrea baino gutxiagotan ikusten da. Bigarren mailako aspektu batzuen menpe dagoelarik, bakardadea, apatia, utzikeria, kontzentrazio falta, babes immunologikoa, etab. Gelakideen ukapenak edo bazterketak emozio honengan eragin nabaria dauka. Irakasleek ikastetxetik emozio hau desagertzeko ahaleginak egitea ezinbestekoa da.

Emozio hau guraso autoritarioak dituzten haurrek jasan dezakete, errieta jarraituak jasotzen dituztenez umek ez dute atxikimendua barneratuko, triste eta babesgabe sentituko direlarik.

- **Beldurra:** Delvalem (2001) dioenez beldurra arriskuaren aurreratzea da, saihestean eta ihesean ageriko gelditzen delarik. Lehen haurtzaroan erreakzioak txikiagoak izaten dira. Umek zaintzailearen abileziaz fidatzen dira

egoerari aurre egiterakoan, familiarekiko atxikimendua izan ohi da babes hau orokorrean. Sei edo zortzi hilabeterekin berriz ezezagunekiko antsietatea eta alturekiko beldurra garatzen du. Hemen beldur intuitiboak gertatzen dira, umeak familiaren atxikimendua sentitu nahi duelako.

Beldur hau ikusteko Gibson Walkek ikus amildegiaren esperimendua eraman zuen aurrera. Esperimendua egiteko Walkek sei hilabete eta erdi eta hamalau hilabete bitarteko 36 ume erabili zituen. Banaka, sakonera gutxi zirudien kristalezko gainazalaren aurrean jarri zituzten umeak, bitartean amek sakonera handia zegoen aldetik etorrarazteko keinuak egiten zizkieten. Hauetatik hiru haur bakarrik ausartu ziren sakonera handia zirudien lekutik, kristalaren gainetik, gurutzatzea. Batzuk negar egiten zuten amarengana iritsi ezin zirelako, beste batzuk berriz zuloa zirudien kristalaren zatia ukitzen zuten baina aurrera egin gabe. Horrela ikusi ahal izan zen haur txikiek sakonera antzeman dezaketela eta honekiko beldurra garatzen dutela.

Hauetaz aparte beste oinarrizko emozio batzuk ere badaude: harridura, interesa, atsekabea, etab. Emozio hauek guztiak aurpegiaren adierazpenaz aparte asaldura fisiologikotan antzeman daitezke, hala nola, bihotz erritmoaren aldaketa, hormona jakin batzuen isurketa, etab.



8. grafikoa. Oinarrizko emozioak

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

Emozio adimena

Emozio Adimen terminoa aipatzean, arrakasta izateko ezaugarri emozionalak deskribatzekoan erabiltzen dugu. Hauen artean:

- Enpatia.
- Sentimenduen adierazpen eta ulermena.
- Aiurriaren auto-kontrola.
- Independentzia.
- Adaptazio gaitasuna
- Sinpatia
- Modu interpersonalean arazoak konpontzeko abilezia
- Iraunkortasuna
- Amultsutasuna
- Adeitasuna
- Errespetua

Emozio Adimen hitza lehen aldiz 1990. urtean erabili zuten lehen aldiz Salovey eta Mayerrek, baina bereziki, Golemanen *Emotional Intelligence* liburuak indartu zuen. Honen arabera, emozioak ez dira ideiak, errealitatea baizik. Garunak sortutako elementu biokimiko desberdinen araberako formak hartzen dituzte eta horren aurrean gorputzak erantzun egiten du.

Gaitasun emozionalak erakutsi daitezke eta erakutsi behar dira hainbat arazori aurre egiteko. Umeak gaur egungo gizartean estres emozionala kontrolatzeko gauza izan daitezke; bizitza azkar eta mugituak haurrak suminkortasun eta haserrerantz bultzatzen dituzenez sentimendu horiek identifikatzen eta kontrolatzen ikasteko; banantze prozesu bati nola aurre egin jakiteko, haurrak bere bizitzan aurki ditzakeen egoera berriei egokitu eta hauetara moldatzeko.

2.2 Garapen soziala

Sozialazioa pertsonen gizarte edo kultura jakin bateko balio eta arauak ikasten edo barneratzen dituzten prozesuari deitzen zaio. Ikaskuntza honek gizarte elkarrekintza arrakastaz gauzatzeko beharrezkoak diren gaitasunak lortzea ahalbidetzen digu.

Beste hitz batzuetan esanda, inguratzen gaituen gizarte egituraren kontzientzia hartzea da. Prozesu hau gizarte agenteei esker ematen da, hauek elementu kultural egokiak transmititzeko ahalmena duten instituzio eta subjektu adierazgarriak direlarik. Gizarte agente garrantzitsuenak familia eta eskola dira, nahiz eta beste batzuk ere egon badiren.

Sozializazio motak

Lehen mailako sozializazioa: gizakiak haurtzaroan bizitzen duen lehen sozializazioa izango litzateke, honen bidez banako bakoitza familiaren partaide bihurtzen delarik. Lehen bizitza urteetan gertatzen da familiaren muinean eta karga afektibo handia izaten du. Lehen mailako sozializazioa besteen generalizazioaren kontzeptua ezartzen denean bukatzen da, hau da, dagoeneko gizarteko partaide bat denean.

Bigarren mailako sozializazioa: lehenengoaren ondoren ematen den prozesua izango litzateke, bertan norbanako gure mundu errealeko beste sektore batzuetan gizarteratzen denean gertatzen da. Haurrak ikasten du bere gurasoen mundua ez dela existitzen den mundu bakarra. Karga afektibo hori ikasketa errazten duten teknika pedagogikoengatik aldatzen da. Lanaren gizarte zatiketa eta jakinduriaren banaketa sozialarengatik da berezia.

Integrazio soziala

Integrazio sozialak, sistema marginaleko mailan dauden pertsonen herrialde jakin bateko maila sozio bital minimoetara iristeko prozesu dinamiko eta multifaktoriala izango litzateke. Badakigu gizakiaren helburu nagusietako bat bizi den gizartean integrazio onuragarri bat lortzea dela. Garatzen doan heinean, mundu soziala handituz eta dibertsifikatuz doa errealitate desberdinekin kontaktuan egoten garelako kodigo, arau eta ohitura desberdinekin. Hauek, kasu askotan, ez ditugu esplizituki jasotzen, beraz hauek denborarekin ezagutu eta barneratuz joan behar dugu gure jokabidea moldatuz joateko.

Gizarte integrazio oso eta egoki batera iristeko ezinbestekoa da gure ingurune sozial ezagutzea, hori lortzeko errealitate eta egoera desberdinak erabiltzen ditugu gure helburua gauzatzen lagunduko digutenak. Adin goiztiarretan errealitatearen ezagutza ez da kanpoaldetik zuzenean barneratzen, mundu fisikoaren ezagutza bezala, bere

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

bizitzan zehar jasate dituen erlazio esperientzia eta interakzioetatik aktiboki eraikiz joaten da errealitatea.

Haurrak ezagutza sortu, gorde eta transformatzen duten, eta ondorioz gizarte integrazioa lortzeko erabiltzen dituen prozedurak honako hauek dira:

1- Ezagutza eskemak: abstrakzio maila desberdineko errealitatearen aspektu desberdinen ezagutza eta informazioa daukaten eraikuntza blokeak dira.

Eskema hauen barnean honako hauek desberdindu ditzakegu:

- Pertsona eskemak: norberaren eta besteen ezaugarrien kontzeptua daude honen barne.
- Pertsonak, taldeak edo gizarte instituzioek betetzen dituzten rol sozialen eskemak.
- Testuinguru sozial batetan kasualki edo denbora batean erlazonatutako gertakari desberdinei erreferentzi egiten dioten eskemak.

2- Perspektibak hartzeko abilezia: bestearen lekuan jartzeko abileziaz ari gara, beste baten begiekin mundua ikusteko dugun ahalmena. Banakoak erlazio interpertsonalen funtzionamendua ikasten dutenean erabiltzen den trebetasuna da.

Bi prozedura hauek ez dute bakarrik edo modu bakanean jarduten, errealitate sozial jakin bat ulertzerakoan biak parte hartzen maila handiago edo txikiago batetan., elkar osatu eta eragiten diotelarik. Adibide baten bidez hobeto ulertuko dugu: haur bat lehen aldiz lagun baten urtebetetze batera joaten bada, umeak daukan “urtebetetze eskemaren” arabera, bere laguna kontentu dagoela eta ondo pasako duela ondorioztatu dezake.

Ezagutza interpertsonala eskuratzerako orduan, umeak besteen ezaugarriak ikasiz hasi behar du. Baina hauen ezaugarriak ezagutzeaz aparte, beharrezkoa da haurrak erlazio interpertsonalak ezagutzea (autoritate/menpekotasun, lidergoa, laguntasuna, etab.). Besteekin izan ditzaketen erlazioak ulertzerako orduan desberdintasun batzuk, baina orokorrean patroi berdinak jarraitzen dituzte. Horrela, erlazio sozialen ezagutzan, 6 eta

12 urte bitarteko haurretan honelakoa da:

- Haurren barneko erlazioak, abstraktuenak izango direnak, zehaztuz joango dira. Erlazio hauek momentutik haratago joango dira; izan ere lagunak ez dira batera jolasten dutelako, sentimendu eta konfiantza partekatzen dituztelako baizik.
- Erlazio sozialak momentu honetan inplikaturako guztiontzat onuragarriak dira.
- Giza erlazioak adostasunean oinarritzen dira eta ez dira inposatuak izaten.

Jadanik komentatu dugu haurrak besteak ezagutzea eta erlazio interpersonalak zuzentzen dituzten arauak ezagutzeak garrantzi handia duela umeengan. Gainera, aipatu bezala, inportantzia dauka bera inguratzen duten sistema eta instituzio sozialak ezagutzea. Gaur egun badakigu instituzio eta sistema sozial hauek iragar daitezkeen eta estatikoak diren ezaugarriak dituzte beste errealitate sozialekin konparatuz. Beste aldetik, konplexutasunak eta haurren eguneroko esperientziatik nahiko urruti daudenez hauen ulergarritasuna zailtzen da (berdina gertatzen zaigu helduoi ere). Sei eta hamabi urte bitarteko haurren artean sistema hauen ezagupena adierazten duten ezaugarriak honako hauek dira:

- a) Haurra gertaera sozialak antolatzen dituzten sistemak eraikitzen hasten da: ekonomia mailan, irabazi bat izan aurretik inbertsio bat behar dela ulertzen duen adina da.
- b) Ezagutzaren koordinazio/organizazio progresibo bat ematen da inklusio erlazio, elkarrekiko erlazio, erlazio itzulgarri, etab. Horrela, umeak hiri bat probintzia baten barnean dagoela ulertuko du, zeina nazio bateko partaidea izango den. Beste alde batetik, atzerriartasunaren fenomenoak ulertzen du, pertsona batek nazio batean bertakoa baldin bada beste batetan atzeritarra izango dela.
- c) Bere errepresentazioak ikusi ezin daitezkeen edo esperientzia propioetik kanpo dauden datuetan oinarrituz egiteko gai da.
- d) Kausalitate erlazio objektiboak ezartzeko gauza da (irakasleak jartzen duen nota aurrez aurretik ezarritako arau batzuen arabera da).

Hemen aipatutakoaz aparte, umeak gizarteratze osoa lortzeko ezinbestekoa da honako ahalmen hauek garatzea:

- a) Beste ikuspegi batzuk izateko ahalmena: egozentrismoa pixkanaka alde batean uztea.
- b) Besteen emozioak ulertzeko ahalmena: enpatia, sentsibiltatea...
- c) Balioak onartzeko ahalmena: bere erabakiak, jarrerak, integrazioa... onartu eta bere egitea gizarte balio eta balio moralei egokituz.
- d) Nahiko trebetasun sozial erabiltzeko ahalmena: hizketaldiak hasi eta bukatzen jakitea, kritika eta goraipamenak jasotzen eta egiten jakitea, gizarte egoera desberdinen aurrean erantzun moduan adierazpena garatzea, adiskideak egiteko gaitasuna, laguntza eskatzekoa...
- e) Erlazio desberdinak eta autoritatearen zentzua ulertzeko ahalmena: 10 urte bete arte umeek ez dute ulertzen autoritatea ezaugarri pertsonalengatik dela, hau da ezaugarri fisikoei lotzen diote autoritate hori. Lidertza edo lagunarteko erlazio eta erlazio asimetrikoak identifikatu eta hauekiko nola jokatu ikasiko dute.
- f) Gizarte sistema desberdinak bereizteko ahalmena: ekonomikoa, politikoa, instituzionala, komertziala...



9. grafikoa. Garapen soziala (sozializazioa)

Integrazio sozialaren garapenean honako faktore hauek garrantzi izugarria dute:

- *Jolasak* sozializazioarako erreminta gisa garrantzi handia duen aldetik, bai eskolan eta baita haurren beste testuinguruetan ere.
- *Familiak* identitatearen eraikitzaile eta sozializazioaren zentro bezala.
- *Eskolak* gizarte esperientzien hornitzaile gisara.

- *Lagunarteak* eta *erlazio pertsonalek* garapen soziala gauzatzeko laguntza eta euskarri modura.

2.3. Identitatea

Identitatea nia osatzen duen muin gisara ulertzen da. Muin mugiezin eta koherentea da, arrazoiarekin batera gure inguruan ditugun beste pertsonekin elkar eragitea ahalbidetzen diguna.

Ericksonen (1960) hitzetan "Identitate" terminoak pertsona batek gaztaroaren amaieran lortu beharko lituzkeen lorpen jakin batzuk deskribatzen ditu, heldu aurreko esperientziaren bidez barneratu behar ditu, helduaroko eginbeharretarako prestatua egon dadin. Identitate sentipen hau omen da gure burua esperimentera bultzatzen gaituena, eta ondorioz modu kontsekuentean jokatu dugu.

Identitate pertsonala ikuspuntu psikologikotik aztertuz gero "bera" izatea eta ez "beste bat" izatea ahalbidetzen duena izango litzateke. Beraz, bakoitzaren errealitatea osatzen duten ezaugarri pertsonalen multzo bat izango litzateke, eta hau besteek ezagut dezaten kanpoaldera proiektatzen da bere forma espezifiko eta berezian. Banakotasuna gizakiaren benetako pertsonalitatea azaleratzen denean bakarrik lortuko da, norbanako bakoitza gizateriaren partaide auto identifikatuz, baina aldi berean gizaki desberdin eta bakar sentitzen delarik.

Autore batzuk identitatea bereizi egiten dute. Alde batetik jasotako informazio kuantitatibo eta kualitatiboaren bidez identifika dezakeguna izango litzateke, ikusgarria eta neurgarria denez pertsona bat dela eta ez beste bat esan dezakegu. Bestetik, identifikazio pertsonala izango genuke, izaera propio eta bereizgarriei erreparatzen zaienean, modu honetan identitate pertsonala identifikazio hutsetik haratago doa.

Identitatearen garapena

Umea kanpoko mundutik bereiziz doan heinean bere identitate propioa garatuz doa. Wallonek (1922) pertsonalismoaren etapa deiturikoak (hiru urtetik sei urtera) pertsonaren identitatearen eraketan garrantzi handiena duen etapa da. Haurra besteengandik bereizten da beste pertsonak eskaintzen dizkieten proposamenei aurka

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

eginez.

Haurren eta helduaren arteko kalitatezko erlazioetan segurtasun giro bat sortzean; honen aurrerapenei egokitutako balorazio eta konfiantzak, eta umeak bere inguruko pertsonekin daukan hartu emanak identitatearen eraketan paper oso garrantzitsua daukate, irudi propio positibo eta erreala izan dezaten.

Nola eraiki identitate pertsonal egoki bat

Pertsonaren garapen afektibo eta pertsonalaren barnean eraikitzen da identitate pertsonal egokia. Jaioberriaren bizitza ia soilik emozio erreakzioetara mugatzen da. Emozio hauek, lehen lau hilabeteetan, sentazio organikoekin zuzenean lotuta daude: goseari, egarriari, apetitua asetzeari... Pixkanaka sentipen sentorialari lotutako emozioak ere sentitzen hasten dira, hauek gorputzaren sentipen eta kanpo estimuluekin lotuta daude: ukitzearen esperientzia, ikustearena, usaintzearena... Bizipen hauek guztiak bizitzeko ezinbestekoak dira, momentuko bizitzaren kontserbazioa ahalbidetzen dute.

Haurra inguratzen dituen objektuak bereizten dituenen hauekin erlazioak sortzeko gauza izango da. Hiru estadiok osatzen dute erlazioak sortu bitarteko prozesua:

1. Estadio narcisista (0-2 hilabete): hasiera batetan tentsio eta ezinegon egoerak bakarrik sentitzen dituzte, eta egoera honetan bakarrik sortzen dituzte loturak inguruarekin.
2. Estadio preobjetala (3-8 hilabete): hirugarren hilabetetik aurrera haurrak irribarre batekin erantzuten du; bosgarrenean jostailu edo biberioia ikustean irribarre egiten du; 6-8 hilabeteetan trantsizio etapan sartzen da ezagutzen dituen pertsoneri bakarrik irribarre eginez.
3. Estadio objetala (8-10 hilabete): larritasun krisia; pertsona baten, ezaguna izanda ere, bisitaren aurrean beldurrez erantzuten du bere amaren faltan.

Honako hau bizitzako lehen hiru urteei aplikatuz, pertsonen ezagutza soilik izatetik (bizitzako bigarren hiruhilekoa), bere buruaren ezagutza izatera pasako da (18-24 hilabete artean beraien irudia ezagutzen dute eta pertsonen izenordainak erabiltzen hasten dira), hurrengo pausoa rol sexualaren jabetzea izango litzateke (Hiru urterekin sexu eta genero identitatea erabiltzeko gai direlarik.)

Hiru urtetik sei urte bitartera, umeak besteen ezaugarriak ezagutzera iristen da, hau egiteko kanpo irudi eta itxuran oinarritzen den arren. Dagoeneko, aurretik aipatu ditugun, erlazio interpertsonalak eta sistema edo instituzio sozial desberdinak ezagutzen ditu etapa honetan.

Honen barnean, lau eta sei urte bitartean umearen bizitza emozionalak aldaketa sakonak izango ditu, hona hemen hauetako batzuk

- Jokabide emozionalak normaltzeko joera izaten du (umore aldaketa ez oso zakarrak).
- Jokabideak kausaren ondorio izate aldera jotzen du.
- Emozioek indarkeria galtzen dutena, aldaera eta aberastasunean irabazten dute.
- Emozioek sozializatzeko aldera jotzen dute.

Hau dena kontrol eta inhibizio gaitasuna handitzen delako gertatzen da, eta poliki-poliki hainbat emozio adierazpen gizarteak onartzen ez dituela ikasten dutenean.

Esan beharra dago atxikimendua eta laguntasuna direla oinarrizko lotura afektibo eta sozialak. Hauek, haurrak bere inguruan dauden eta berarekin erlazionatzen diren pertsonekin sortzen dituen erlazio afektiboak dira. Erlazio honek hainbat jokamolde dakartza, hauek orokorrean atxikimendua duten pertsonetikiko gertutasuna lortzeko helburua izaten dute: deiadarrak (negarra eta keinuak), kontaktua (besarkadak), zainketa, gerturatzeko jokabide mugimenduak. Atxikimenduak errepresentazio mentaleko modelo bat inplikatzeko du, honek uzten dituen oroitzapenak, sortzen dituen itxaropenak. Lehen urtean sortuko da lotura hau, handik aurrera egonkortuz joango delarik.

Sei urtetik aurrera denboraldi lasaian dago haurra, baina aldi berean lorpen handiko etapa da. Gizartean bizitzeko lehen ohiturak barneratuta dituelarik (esfinter kontrola, indarkeriazko erreakzioen kontrola, bizikidetzako oinarrizko arauen barneratzea) umean hainbat aldaketa emango dira: arauen onarpena; jokabide kooperatiboen hasiera; heteronomia moraletik autonomia eta erabaki sozialetara pausoa; parte-hartze jokabide eta jarreraren garapena; elkarri errespetua eta tolerantzia.

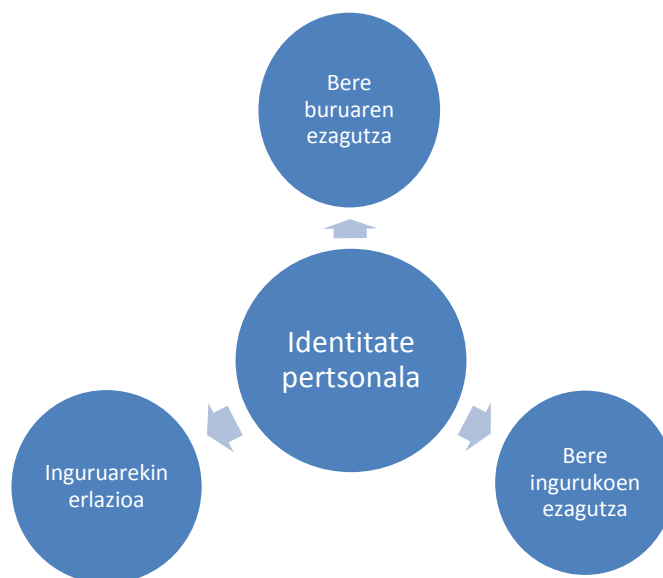
Lehen sozializazioan eta bizitza sozialeko ohiturak ikasterakoan sortzen diren konfliktoak dagoeneko iragana dira orain. Denboraldi honetan, haurrak bere identitatea egonkortzen du, bere gaitasun eta mugekiko gaitasuna hartuz doa, berak munduan duen egoera hautematen hasten da. Adin honetan umeak atseginarazi nahi du, bai helduei, baita bere ikaskideei ere.

Beste alde batetik, pentsamendu abstraktuaren agertzeak, haurrari bere inguruan gertatzen diren gauzak eta bere burua beste ikuspuntu batetik ikustea ahalbidetuko diote. Bere burutik ateratzeko aukera honek, ikuspuntu egozentriko horretatik ateratzeko, kooperaziozko jokabide eta portaeren garapenerako kondizio izan behar du, jokabide altruistak eta guzti izan daitezkeelarik.

Adin honetan, zein beste adinetan, ematen den berdinen arteko elkarrekintza hau garapenerako iturri eta ikasketarako estimulua da. Kooperazio testuinguru honetan ere emulazioa ere garrantzitsua da (maila bat gainditu nahi izatea helburu bat lortzeko).

Zortzi urte inguru dituenean pixkanaka bere familiarik urrunduz joaten da, afektiboki lagunetikiko dependentzia handitzen delarik. Helduek aurreko urteetan zuten lehentasun edo gailentasuna galtzen dute. Gainera, lehen adiskidetasun erlazio finkoak sortzen dira. Hamar urte inguruan, haurra sexubakarreko izaera eta batere demokratikoa ez den (lider bat izaten duelako) lagun taldean integraturik egoten da. Lagun talde hau etapa amaieran talde mistoak bihurtzeko joera izango du, interes sexualak agertzearen ondorio.

Gainerakoekin konparaketan eta ikasitakoaren exigentziekin, umeek beraien auto-kontzeptua eta auto-estimua eraikiko dute. Honek beraien buruaren ezagutza eta balorazioa inplikatzeko dituelarik. Gaztaroan auto-estimua behar hau asko handitzen da ingurutik sortzen zaizkien duden ondorioz.



10. grafikoa. Identitate pertsonala

Sexu identitatea

Haurrak *genero identitatea* hiru edo lau urte inguru dituenean hartzen du. Adin honetan antzematen du bera neska edo mutila den.

Lau eta sei urte tartean ikasten du bera sexu batekoa dela betirako, eta beraz, gizon edo emakume izatea ez dela janzten duen arroparen menpe egongo. Bere sexua kanpo aspektu hauetatik aparte ematen dela ulertzen duten arren, aspektu hauen arabera identifikatzen du haur batek beste haurra ze sexutakoa den, zazpi urte arte gutxienez.

Gutxi gora behera, hamaika urte bete arte itxuraren arabera sailkatzen dira sexuka. Hortik aurrera genitalen ezaugarrien arabera bereiziko dituzte gizonezko edo emakumezkoak.

Sexu identitateari dagokionez, 5-6 urtetik aurrera sexu identitatea norberaren pertsonalitatearen betirako ezaugarria dela ulertzen dute. 7-8 urte bitarte, identitate hau kanpo estereotipoen bidez definitzen da. Adin honetatik aurrera ordea, sexu identitatea ezartzerako orduan desberdintasun anatomikoak hartuko dira.

Sexu tipifikazioari dagokionez, 5-6 urte eta 8-9 urteen artean estereotipo sexistan gehikuntza handi bat ematen da, adin honetako haurrek estereotipo konbentzionaletatik urruntzen diren haurrekiko kritika eta burlak sarritan gertatzen direlarik. 9-8 urteetatik aurrera, ordea, sexismoaren gutxiagotze bat ematen da,

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

arrazoitze moralaren garapenarengatik.

Lanbide identitateari dagokionez fantasiako irizpide eta irizpide emozionaletan oinarritzen dira (modak, inguruko modeloak...). Ondoren beraien abilezia eta gaitasunak hartuko dituzte kontuan lanbide bat edo beste aukeratzeko orduan.

Identitatea eskolan

Sei eta hamabi urte artean haurra derrigorrez eskolarizaturik egoten da, honek adin bereko pertsonekin bizikidetza dakarrelarik. Sen instituzionalen lasaitze batengatik eta gizartearen konkista ahaleginarengatik bereizten da. Garatuko duen sozializazio hori egozentrikoa izango da: “Guztia niregandik atera eta niregana itzultzen da”, “Ematen dizut zuk emateko”. Bere lagunik onenak jolasarazten diotenak, zinera gonbidatzen dutenak edo izozki bat ematen diotenak izango dira.

Umea eskolan sartzen denean funtzio kognositibo, afektibo eta sozialen garapena ahalbidetzen da. Honako hauek dira umeei etapa honetan izango dituzten ezaugarri garrantzitsuenak:

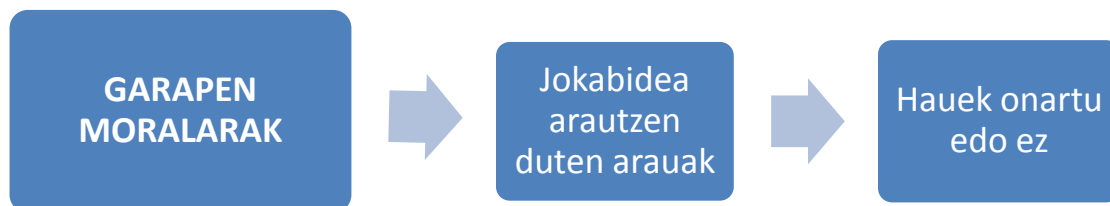
- Guztia ez azaleratzea ikasten du, barnetasuna loratuko da.
- Asko imitatzen dute, hemendik gurasoen eredu on baten beharra.
- Haurra objektiboagoa da eta errealitatea den bezala ulertzeko gauza da.
- Gauzak, ez zenbakiak, batzen, kentzen, biderkatzen eta zatitzen ditu.
- Bere errealitate emozionalarekiko jokabide sendoagoa hartzen du.

2.4 Garapen morala

Morala egite bat zehazten duten pertsona edo talde sozial baten sinesmen eta arauak deitzen zaio, hau da, ekintza bat zuzena edo okerra den zehazten duten pentsamenduzko ideiak. Morala gizakiaren jokaera gidatzen duten arauak izango lirateke, gizartearekin eta bere buruaren pentsamoldearekin bat datozenak.

Begi-bistakoa da haur bat ez dela gai aspektu moral edo sozial batzuen kontzeptua ulertu eta arrazionalki aplikatzeko, esate baterako egoismoa, elkar konpartitzea... Haurtzaroko desafio garrantzitsuetako bat munduaren funtzionamendua ulertzea da, gu partaide garen taldean elkar-eragite afektibo eta sozialak izatea ahalbidetzen

diguten arauak ikastea. Umeak arauak, balioak, jarrerak, zigorrak, etab. ulertzeko beharra du; bide batez, gizarteratzea ahalbidetuko dioten jokabide ohiturak osatuz.



11. grafikoa. Zer da garapen morala

Moralitatearen osagaiak

Haurrak gurasoengandik garapen moralerako jasotzen dituen ezaugarri garrantzitsuenak altruismoa, auto-kontrola, auto-estimua, kontzientzia, enpatia, obediencia, gizarte orientazioa eta arrazonamendu morala dira.

Arrazonamendu orokor hau konflikto moraleko egoera batetan daukagun informazioa antolatu eta honi zentzua emateko gaitasuna izango litzateke, hau da, egiturazko garapen kognitiboa da.

Ikuspegi soziala hartzea bestek ikuspuntu desberdinak dituztela ohartzearen gaitasuna da eta hauek elkarren artean erlazionatu eta koordinatu daitezkeela ulertzea; bere buruari besteen ikuspegitik begiratzeko gaitasuna da. Konflikto moralean aurkitzen den pertsonari irtenbide justua aurkitzea ahalbidetzen dio, besteen beharrak aurreikusi ditzakeelako eta, bide batez, justizia soziala eta elkarbizitza osasuntsua sustatzen dituelako.

Kohlbergentzat (1961) arrazoitze morala dilema moraleko egoera batetan zuzena eta okerra denarena artean bereizteko abilezia izango litzateke, argituz, pertsona batek estimatzen dituen bi balioen arteko konfliktoa sortzen den egoeretan moralki jokabide zuzena hartzeko gaitasuna izango litzateke. Osagai honek egoera jakin batetan eskubide eta betebeharren aldetik zehaztuko du jokamoldea; horri dagokionez, epai moralaren heltzearekin moralki zuzen portatzeko aurretiko jarrera ikusi da.

Haurrak errealismo morala garatzen dute, haur pentsamenduaren errealismoaren espresioa delarik. Hau honako ezaugarri hauetan ikus daiteke: arauetiko errespetua, objektibo eta subjektiboaren arteko nahasketa eta erantzukizunaren kontzepzio

objektiboa; honen bidez ekintzak ez dira intentzioaren arabera ebaluatzen, arauen onespenez dakarren ondorioaren arabera baizik, jarrerak dakarren ondorioengan.

Garapen moralaren haurren Piageten arabera

1. Taula. Garapen moralak Piageten arabera

<p>I. MAILA: Helduaren presio moralak</p>	<p>2 eta 6 urte bitarteko haurrak gauzak eta ekintzak, lengoaiaren bitartez, irudikatzen dituzte. Honek, ekintzez gogoratzea dakar eta etorkizunaren inguruan dituen intentzioak azaltzeko gai izatea. Hala ere, oraindik ez dituzte arrazoiak abstraktuak egin, honen ondorioz ezin dituzte arauen esanahiak ulertu. Honengatik, arauak aldatzea ezinezko diren gauza zuzen bezala ikusten dituzte. Fase honetan moralak heteronomia du bereizgarri.</p>
<p>II. MAILA: Berdinen arteko elkartasunaren moralak</p>	<p>7 urtetik 11 urte bitartera, arauak kanpoko autoritate absolutu (helduak) batetan oinarritzen diren egia osoak izateari uzten diote eta jolaseko lagunen arteko elkarrenganako errespetuan oinarritzen hasten dira. Hemendik arauen bizikidetasunaren nozioa sortzen da, hauek jokalariena arteko adostasunaren produktu bezala ikusten direlarik. Momentu honetan justizia eta zuzentasunaren sentimendu moralak azaleratuko dira.</p>
<p>III. MAILA: Ekitatearen moralak</p>	<p>12 urtetik aurrera garapen biologiko eta psikologikoa ematen da eta honek garapen intelektuala eta moralak indartzen ditu. Etapa honetan pertsonaren arabeko sentimendu moralak agertzen dira, gupida eta altruismoa esate baterako. Arauen aplikazioaren zorrotasuna desagertu egiten da, helduaren presiotik norberaren jokabidearen banakako kontrolera pasatzen delarik.</p>

Garapen moralak haurren Kohlbergen arabera

2. taula. Garapen moralak Kohlbergen arabera

<p>I. MAILA</p>	<p>1. etapa: Moralitate heteronoma</p>	<p>Etapa honen berezko ikuspegia egozentrismoa da. Ekintzak fisikoki bakarrik hartzen dira aintzakotzat. Justua arauarekiko esanekotasuna da, horrela zigorrak ekidin eta kalterik ez sortzeko.</p>
-----------------	--	---

MORAL PREKONBENTZIONALA	2. etapa: Banakotasuna eta xede instrumentala	Etapa honen ezaugarria banakotasun zehatza da. Norbanako guztiok elkar bat etortzen ez diren interesak izan ditzaketela antzematen da. Justua araua onura dakarrenean soilik jarraitzea da. Interes propioak lortzeko besteekin hartu eman bat egotea beharrezkoa dela ondorioztatzen dute.
II. MAILA	3. etapa: Pertsona arteko adostasuna	Etapa honen ezaugarri garrantzitsuena bestearen lekuan jartzea da. Justua gure inguruan bizi direnek espero dutenarekin bat datorren bezala bizitzea da. Pertsona ona izateko beharra sentitzen da.
MORAL KONBENTZIONALA	4. etapa: Koherentzi eta gizarte sistemaren moralak	Justua taldearen aurrean onartu diren egin beharrak onartzea da. Sistemaren ongizatea mantentzeko jarraitu behar da zuzentasuna.
NIVEL III	5. etapa: Giza eskubideen moralak	Justua izateko balio eta iritzi desberdinak daudenaren aurrean kontzientzia izan behar da. Interesa dago arau eta legeek pertsona gehiengoan ongizatea bermatzeko.
MORAL POSTCONVENCIONAL	6. etapa: Printzipio etiko unibertsalak	Banako arrazoidun guztiak pertsonak direnagatik tratatuak izateko inperatibo kategorikoa aitortzen du, pertsonak dira eta ez abantaila indibidual edo sozial bat lortzeko baliabide. Justua arrazoiaren bidez deskubritutako printzipio etikoei jarraitzea da.

Moralitatearen osagaiak

Haurren garapen moralaren portaerarentzat gurasoengandik jasotzen dituen ezaugarri moral garrantzitsuenak altruismoa, auto-kontrola, auto-estimua, kontzientzia, enpatia, obedientzia, gizarte orientazioa eta arrazonamendu moralak dira.

Arrazonamendu orokorreko abilezia izango da, honen bidez gatazka moral baten aurrean jasotzen dugun informazioa antolatu eta informazio honi zentzua ematen diogu, hau da, garapen kognitibo estrukturala.

Beste alde batetik, gizarte ikuspegia hartzea egongo litzateke. Gaitasun honek beste pertsonak gurekiko desberdinak diren ikuspegiak dituztela ohartzeko erabilgarria da,

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

eta hauek beraien artean nola erlazionatu eta koordinatu daitezken ikusteko. Hau da, gure buruari beste baten ikuspegitik begiratzeko abilezia da. Honen bidez, pertsonari gatazka moraleko egoeretan arazo hau modu justu batetan ebazteko gauza izango da, besten beharrak aurreikusteko gauza izango da eta horrela justizia sozial eta bizikidetzaren sana bultzatzea lortuko du.

Kohlbergen (1961) esanetan, epai edo arrazonamendu morala dilema moraleko egoera batetan zuzenaren eta okerraren artean bereiztea izango da, pertsonak baloratzen dituen balio desberdinak konfliktuan sartzen direnean. Alderdi honek, dauzkagun eskubide eta betebeharretatik abiatuz, gertaera honen aurrean egingo dugun ekintza zehaztuko du. Frogatuta dago epai moraletan heldutasun handiagoak moralki zuzen jokatzeko alde aurretiko jarrera handitzen duela.

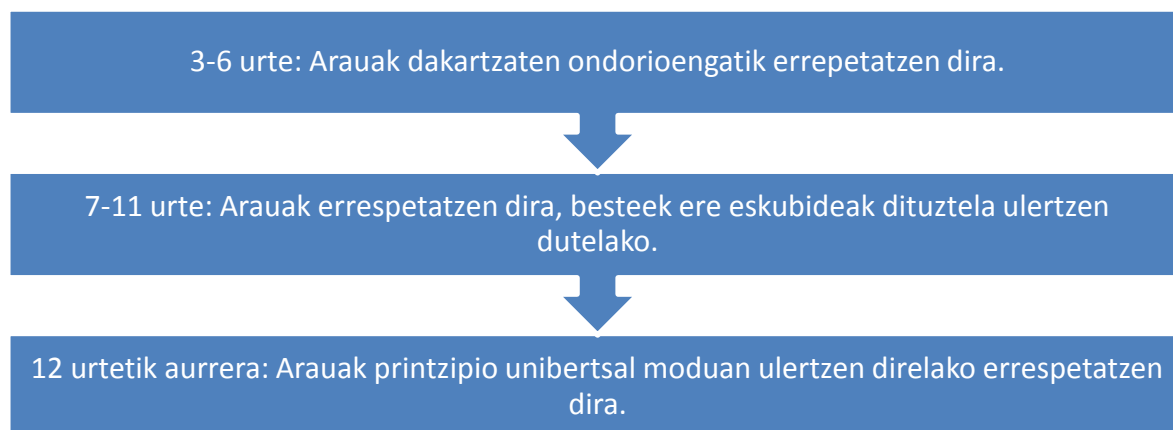
3 eta 6 urte tarteko umeen artean moralari dagokionez ezaugarri garrantzitsuena heteronomia moral izango da, Helduek jartzen dituzten arau guztiak errespetatuko dituzte helduek ezarriak direlako. Haurraren errealismo morala ikusiko da, zeina haur pentsamenduaren errealismoaren adierazpena den. Hau, aldi berean, honako alderdi hauetan antzeman daiteke: arauetiko errespetu osoa, subjektibitatearen eta objektibitatearen artean nahasketa, eta erantzukizunaren kontzeptio objektiboa. Azken honen ondorioz, ekintzak ez dira intentzioaren arabera ebaluatzen, ondorioen menpe baizik.

Hauentzat justizia inmanentea da, honen bidez errealismo morala ulertzen delarik: istripuak ez dira ausaz gertatzen, merezitakoak direlako gertatzen dira (adibidez arau bat bete ez delako). Adin hauetan ekintza bat ongi edo gaizki dagoen zehazterakoen ez dute epai subjektiboak egiteko beharrik asmoen eta helburuen inguruan, arauak jarraitu ziren edo ez bakarrik epaitzen du: arauak jarraitu eta errespetatu baziren ekintza zuzena izango, kontrari, arauak errespetatu ez badira ekintza ez da moralki ondo egongo.

Moral konbentzionalean, 7 urtetik 11 urte bitartean, arauetiko ikuspegi hau aldatuz joaten da. Dagoeneko haurra beste pertsonen lekuan jartzeko ahalmena garatuz joango da, beraz honekin batera egoera jakin baten aurrean ideia edo ikuspuntu desberdinak egon daitezkeela ulertzen du.

Etapa honetan arauak, absolutuak izatetik guztion onura bilatzen duten arauak izatera pasako dira. Hau da, arauak onartuko dituzte arau horiek elkarbizitza osasungarri bat lortzera bideratuak daudela ulertzen dutelako. Beraz, honekin bat ez datozen arauak zalantzan jartzen hasiko dira, nahiz eta heldu batek ezarriak izan: Araua zuzena izango da ezarritako erlazio sistema bermatzen badu.

Bukatzeko, moral postkonbentzionalean berriz, 12 urtetik aurrera, ekintza baten aurrean hautuak egiterakoan kontutan hartuko diren balioak, besteen ideien kontzientziatik abiatuko dira. Zehaztuz, beste ideiak daudela ohartzeaz aparte hauen egoeran jartzeko gauza dira, eta hauen egoeran jarriz ekintza baten aurrean izango luketen jarrera imajinatzeko gauza. Hori ulertuta, arauak gehiengoaren ongizatea eta eskubideak errespetatzeko ezarriak daudela ikasiko dute. Arau hauek guztion ongizate bermatuko dute, guztion askatasunak errespetatzen dituen aldi berean. Hau da, printzipio etiko unibertsalak barneratuko dituzte.



12. grafikoa. Garapen moralaren prozesua

Arrazonamendu morala erlazio banakarietan

Arrazonamendu moralarekin jarraituz, eskolan taldean elkarrekintza asko egingo dituzte eta hartu eman honetan sari edo lorpen desberdinak banatu beharko dira taldeko partaideena artean.

Damonen (1998) esanetan, haurrak aurkitzen diren etaparen arabera banaketaren inguruko justizia desberdina izango da:

- 3 eta 4 urte bitartean, sariaren banaketa interesaren arabera banatzen da. Sariaren zati ahalik eta handiena eskatzera jotzen dute, saria lortzerako

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

ekintzan berak eta bere taldekideek eginiko lana kontutan hartu gabe.

- 5 eta sei urte bitartean, saria banatzerako orduan berdintasun printzipioa errespetatzen hasten dira. Guztiok sariaren zati berdina jaso behar dute, saria lortzerako taldeko partaideek egin duten lan kopurua kontutan hartu gabe.
- 7 urtetik aurrera, bidezko zuzentasunaren printzipioa erabiltzen hasten dira: saria lortzerakoan eginiko lanaren arabera izatea ulertzen hasten dira.

Arrazonamendu morala saritze eta zigortze erlazioetan

Aurreko atalean sarien banatzearen inguruko printzipioez aritu garen bezala, saritzearen eta zigortzearen arteko harremana ere aipatu beharra dugu. Hau da, haurren ustez noiz saritu edo zigortu behar den eta zerren arabera.

Kontzeptu hau zigor baten ezarpenetik planteatzen da, kulparen ardura arau bat bete ez duenaren gain ezartzen dela. Hau arrazoitzeko lau pauso egiten dituzte:

- Sortutako kalteak?
- Ardura?
- Zigorra?
- Zenbateko zigorra?

Ikasleei arau bat bete ez duen norbaiten inguruko istorio bat kontatzean, lehenik kalteak sortu dituen edo ez aztertuko du. Ezer gertatu ez bada, orokorrean ez dute ardurarik bilatzen. Kalteak egon direla sumatzen badute, hurrengo pausoa erruduna bilatzea izango da. Kalteak handiak badira berriz, erantzukizuna bilatuko dute eta kalteen arabera zigorrean pentsatuko dute.

Kalte hauek fisikoki ikusi ezin badira, arduradunari ez diote errurik aurkitzen eta ez dute zigorra beharrezkotzat hartzen. Aldiz, zigorra justifikaturik baldin badago, zigorra bilatuko dute sortutako kalteen arabera.

Zigor horren maila faktore afektiboen bidez ezarriko da, hauek direlako jokabidea eragiten dutenak. Faktore hauen artean gehien eragiten dutenak eta gehien aztertu direnak enpatia eta errua dira, hauek jokabidearen aurretik dagoen garapen moralaren osagaiak direlarik. Elementu hauek motibagarriak izango dira hemendik eratorriko den jokabide morala zehazterako orduan.

Jokabide moral hau hiru motatakoa izan daiteke: jokabide prosozial eta altruista, kanpoko ordainsaririk aurreikusi gabe besteei mesede egiteko intentzioa duten ekintza boluntarioak izango lirateke; kooperazio jokabidea, bi pertsona edo gehiagok helburu berdina lortzeko elkarrekin lan egiten dute, horrela biek banaka lortuko luketen ordainsaria baino ordainsari hobea lortzeko; eta auto-kontrola edo ekintza debekatuetatik aldentzea, besteei min egiten dieten ekintzak saihestea eta kanpoko kontrolik ez dagoenean gizarte arauak errespetatzeko gaitasuna.

2.5. Garapen emozionalaren lanketarako hezkuntza estrategiak

Orain arte teorikoki aztertu ditugu garapen emozionalak gure jokabidean eta portaeran dituen eraginak. Garapen emozional honek hurrek izango duten jarreraren eragina izango du. Ondorioz, ezin bestekoa da gelan eta gelatik kanpo, bizitzan, izango duten jarrera hori egokia izan dadin garapen emozionala gelan lantzea. Emozioak eta hauekin batera behar afektiboak lantzeko honako jarraibide hauek jarraitzea egokia litzateke:

- Arauak eta auto-erregulazioa. Arau bat ezartzen denean, arau hau justifikatzen duten arrazoiak baloratzea garrantzitsua da. Bestetik, arauak beteko ditugunaren konpromisoa hartu behar da eta noizean behin hauek betetzen diren edo ez errebisatzea garrantzitsua da.
- Enpatia eta bestearen lekuan jartzea laguntzen duten komunikazio abileziak landu behar dira, horrela besteak ulertu eta haien pentsamenduak bere egin ditzaten.
- Auto-ezagutza eta arau argitzea. Espazio batetan bizi garen heinean haurrak ulertu behar du guztiok elkarrekin bizi behar dugula eta horretarako arau batzuk ezinbestekoak direla. Hurrek, inguru honetatik, txiki txikitatik hainbat balio barneratu dituzte bizitako esperientziak direla medio. Horregatik, gomendagarria da hurrek dituzten balio horiek argitzeko jarduerak egitea eta balio hauen talde analisia egitea.
- Epai morala landu beharko da. Horretarako dilema moral desberdinak planteatu beharko dira, baliagarriak gerta dakizkiguke narrazio eta istorio desberdinak. Ikusi behar dute bizitzan zehar egin beharreko aukera guztiak ez

direla txarra eta onaren artean izango; batzuetan bi balioen artean hautatu beharko dugu, adibidez adiskidetasun eta prestutasunaren artean.

- Gizarte egoera desberdinen analisia. Gaur egungo munduko egoerak eta gertaerak aztertzeko erabiliko dira; gaur egun pil-pilean dauden gaiak landu ditzakegu honen bidez, adibidez sexu indarkeria, arrazakeria... Hau lantzerakoan zentzu kritikoa landuko dugu, justiziaren eta berdintasunaren parametroetatik abiatuz inguruko errealitatea aztertu beharko dutelako.
- Bizipen jarduera eta formakuntza esperientziak bizitzea garrantzitsua da. barneratzen diren balioak bizitako balioak izaten dira. Horretarako, garrantzitsua da gela hitz egiteko espazio bihurtzea eta sortu daitezkeen arazoen inguruko balioen inguruan eztabaidatzea. Tolerantzia, errespetua eta gisa honetako gainerako balioak irakasle eta ikasleen arteko harreman guztietan lortzea bideratu behar dira jarduerak.

Hau lortzeko eztabaidatzeko gai desberdinen planteamendua ezinbestekoa da, baina hori bai, atera daitezkeen gaien lanketan garrantzitsua da ikasleak errudun edo lotsaturik sentiaraztea. Lortu beharrekoa ikasleak beraien ekintzen arduradun sentiaraztea da. Horretarako guztion auto-estima eta ingurukoekiko balioestetik, bai pertsonala zein kulturala, abiatuko gara.

Hezkuntza estrategiak

Arauk argudiatu eta eztabaidatu behar dira

Beraien bizipenetatik abiatu behar da

Giro atsegina sortu behar da, sentimenduak konta ditzaten

Beraien burua ezagutzera bultzatu behar dira

Besteen lekuan jartzea ikasi behar dute

Eztabaidarako eta arazoen argipenerako denbora utzi behar zaie

13. grafikoa. Garapen moralaren lanketarako hezkuntza estrategiak

3. PROPOSAMEN DIDAKTIKOA

Behin gorputz adierazpena aztertu eta garapen emozionaletan sakondu dugularik biak uztartuko dituen proposamen didaktikoari ekingo diogu. Alde batetik, gorputz adierazpena zer den badakigu, mugimendu eta espresioaren bidez adierazten dugun lengoia. Bestetik, emozioak zer diren eta gure bizitzan duten garrantziaren berri ere izan dugu. Garapen emozionalaren bidez gure burua hobeto ezagutu, ulertu eta onartzen dugu. Honetaz aparte ere besteak nola senti daitezkeen eta besteen lekuan jartzea ahalbidetzen digu.

Hau dena kontuan hartuta esan dezakegu gorputz adierazpenaren bidez, garapen emozionalaren bidez garatzen ditugun emozioak adierazten ditugula. Adierazpen hau eta jendeak nola sentitzen garen ulertzea ezinbestekoa da guztiok dauzkagun behar afektibo horiek asetzeko. Hau da gure inguruari nola sentitzen garen adieraztea eta gure ingurukoak nola sentitzen diren antzematea ezinbesteko dira dauzkagun beharren berri jakiteko.

Emozioen adierazpen hori nahita edo nahigabekoa izan daiteke, baina adierazten duenaren arabera ezaugarri jakin batzuk edo beste izango ditu. Hauek guztiak identifikatzeko ezinbestekoa da hauek ulertzea eta hauek adierazteko gai izatea. Horren ondorioz, hona hemen emozioak eta gorputz adierazpena uztartu eta bateratuko dituen proposamen didaktikoa. Proposamen didaktiko honen bidez, ikasleak sentitzen dituen sentimendu eta emozioak adierazten ikasteaz aparte, hauek identifikatzea eta besteen lekuan jartzea izango da proposamen honen helburu garrantzitsua.

Hau guztia aurrera eramateko sei saiotan lantzeko prestaturik dagoen proposamena dakarkigu. Hau gehiago luzatu daiteke eta interesgarria da, noizean behin, nahiz eta proposamen hau garatzen ez hari, saio hauen moduko saio askeak sartzea batez ere gelan ikaskideen arteko arazoren bat egon denean, ikasleetakoren batek bazterkeria jasaten badu edo ikasleren batek elkar erlazionatzeko arazoren bat erakusten baldin badu.

Hau guztia egiterako orduan, ez dugu proposamen hau eremu edo herri batera mugatu nahi. Argi dago, herri batetik hiri batera ikaskideen arteko erlazioak desberdinak izaten

direla. Adibidez, hiri batetan gelatik kanpo haur askok ez dute elkar ikusten beraz erlazioa urria da, edo beste auzo batetan bizi badira beste lagun talde bat izan dezakete. Herri txiki batetan berriz, hau guztiz desberdina da, haurrak eskolatik aterata plazan edo herri inguruan elkartzen dira, topo egiten dute eta lagun talde berean egoten dira oro har. Beraz, elkarren arteko erlazioa txarra izanda ere elkarrekin egotera ia behartuta daude.

Beste batetik, hirietan haurrak guraso edo arduradun batekin atera behar dira segurtasuna delako, gainera jolas eremua mugatua egoten da eta lagun askorekin batera jolasteko aukera dute. Horregatik beti dute beraien gustuko den zerbaitetan aritzeko lagun bat. Herrietan berriz, gehiengoak jolasten duenera jolastu nahi ez duen haurra baztertuta izan ohi da eta gero erlazionatzeko garaian ere arazoak ditu.

Erlazionatzerakoan aurkitu dezakegun beste arazo bat, haurra bere berdinak (adin ingurukoak) ez direnekin soilik erlazionatzen denean gertatzen da. Hau da, haurrak nahiz eta gelan bere ikaskideekin erlazionatu nahi izan, ez da erlazionatzeko gauza, bere erlazio estrategiek baliagarriak ez direlako.

Beraz, behar afektibo edo komunikazio arazoengatik haurren arteko erlazio asko ez dira elkarrekiko aberasgarriak. Beraz, bi arazo hauei aurre egiteko erabilgarria da gure proposamena, ikasleei besteen sentimenduak ulertzeko baliabideak ematen dizkietelako eta elkarrekin komunikatzeko abileziak lantzen direlako.

Hau guztia lehen zikloko lehen mailako ikasleekin egitera zuzendurik dago. Honako proposamen hau lehen hezkuntzako gazteenei zuzendu diegu garrantzitsua delako txiki txikitatik komunikazioa lantzea. Dagoeneko hitz jarria gero eta handiagoa izaten da eta ahozko hizkuntzarekin batera gorputz hizkuntza edo adierazpenak ere garapen itzela izan ohi du. Horregatik aberastasun hau baliatu behar dugu ikasleek izan ditzaketen barne nortasun gatazkak eta konplexuak alde batera uzteko.

Beste alde batetik, atal teorikoan azaldu dugun bezala, lehen lagun erlazioak finkatzen hasten dira honetan sexu bereizketak ere garrantzia duelarik. Beraz, adin honetan sortu daitezkeen erlazio arazo eta bereizketei aurre egiteko ezinbestekoa da beraien arteko hartu-emanak sendotzea. Horretarako ezinbesteko baldintza da komunikazioa, emozioak eta sentimenduak modu natural batetan lantzea, etorkizunean arazo

handiagoak eta konpontzen zailagoak saihesteko.

3.1 Oinarrizko gaitasunak

Hona hemen hurrengo proposamen didaktikoa lantzean garatu eta eskuratuko diren oinarrizko zortzi gaitasunetatik landuko diren bostak:

1. Hizkuntza bidez komunikatzeko gaitasuna
3. Mundu fisikoa ezagutzeko eta harekin elkarreraginean aritzeko gaitasuna
5. Gaitasun soziala eta herritartasuna
6. Arte eta kultur gaitasuna
8. Autonomia eta ekimen pertsonala

Hizkuntza bidez komunikatzeko gaitasuna landuko da. Izan ere, gorputz adierazpena, beraz gorputz komunikazioa lantzeaz aparte garrantzitsua izango da proposatzen diren jardueretan ikasle bakoitzak bere sentimenduen eta egoeraren berri ahoz ematea. Zentzu kritiko baten bidez, bere iritziak azaldu beharko ditu eta hauek guztiak modu ulerkorrean emateko informazioa antolatu. Komunikazio honen bidez, bere auto-estimua eta konfiantza handituko dira eta ingurukoekin ere erlazio hobekak izango ditu.

Mundu fisikoa ezagutzeko eta harekin elkarreraginean aritzeko gaitasunak ere bere garrantzia izango du. Gizarte batetan bizi garen aldetik, gure inguruan hainbat pertsona bizi dira eta hauekin kontaktua daukagunez gure inguruarekin elkarreraginean gaude. Lanketa honen bidez ikasleek beraien inguruan dauden pertsonen emozioak identifikatu eta ulertu beharko dituzte. Bestetik, beraien inguruari egoera propioaren berri emateko gauza izan beharko dira bai gorputz adierazpen edo hitzen bidez.

Gaitasun soziala eta herritartasun gaitasunaren bidez gure inguruan bizi direnak ulertzea lortuko dugu. Hau da, egingo diren hainbat dinamikei esker ikasleek besteen lekuan jarri beharko dute eta beraien bezala pentsatu. Horrela besteak nola sentitzen diren eta besteen jokabideen zergatiak hobeto ulertuko dituzte. Honetaz aparte beraien emozioen kontrola ere landuko da, gizarte batetan elkarbizitzan bizitzeko hain garrantzitsua den alorra.

Arte eta kultur gaitasuna dantza eta dramatizazioen aldetik landuko da. Jarduera hauetan gorputz adierazpenak garrantzi handia duen heinean dantza landuko, bestetik, ariketa batzuetan umeek antzeztu egin beharko dute antzerkia modu txiki batetan landuko delarik.

Autonomia eta ekimen pertsonala modu global batetan landuko da proposamen guztian zehar. Hau da, guk ikasleei beraien sentimendu, emozio, egoeren berri emateko baliabide eta erremintak emango dizkiegu, baina honetaz aparte garrantzitsua da norbanakoak jarduera hauek egiterako orduan bere intentzioa, ekimena, jartzea eta modu serio batetan parte hartzea. Hau horrela egingo balute, kalean aurki ditzaketen arazo interpertsonalei aurre egiteko autonomia garatuz joango lirateke.

3.2 Helburuak

Helburu Orokorrak

Hona hemen Nafarroako lehen hezkuntzako curriculumean agertzen diren helburu orokorretatik proposamen honetan helburu izango direnak:

2. Gorputza eta jarduera fisikoa ezagutu eta baloratzea, mugimendurako aukerak eta besteekiko harremanak aztertu eta horiekin gozatzeko bide diren aldetik eta aisia antolatzeko baliabide.
5. Mugimendu arazoak konpontzeko printzipio eta erregelak eskuratu, hautatu eta aplikatzea, eta jarduera fisikoak, kirolak eta arte zein adierazpen jarduerak egiten direnean modu eraginkor eta autonomoan jokatzeta.
7. Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen baliabideak modu estetiko eta sormenezkoan erabiltzea, sentsazio, emozio eta ideiak helaraziz.
8. Jarduera fisikoetan parte hartzea proiektuak partekatuz, helburu komunitaria iristeko lankidetzan arituz, sortzen ahal diren gatazkak elkarriketaren bidez konponduz eta ezaugarri pertsonalak, generokoak, sozialak eta kulturalak direla eta izaten ahal diren bereizkeriak saihestuz.
9. Jarduera fisikoek eta jolas eta kirol jarduerak kultur elementu gisa duten aniztasuna ezagutu eta baloratzea, eta bai parte-hartzailearen bai ikuslearen

ikuspegitik begiratuta jarrera kritikoa agertzea.

Helburu didaktikoak

Hona hemen helburu orokor hauetatik, proposamen honetan, zehazten ditugun helburu didaktikoak:

1. Inguruan dituen pertsonen bere ezinegon, pentsamendu, nahigabe eta emozioak modu egoki eta zuzen batean helaraztea, bai gorputz adierazpenaren zein hitzaren bidez.
2. Beste pertsonen barne egoera adierazten duten gorputz adierazpenak ezagutu eta identifikatzea.
3. Inguruko egoerak ulertzea eta beraien lekuan jartzea, horrela bestearen jokabideak eta pentsaera uler dezaten.
4. Emozioak eta sentimenduak jende aurrean adierazi eta azaltzea gorputz adierazpenaren bidez, emozio hauek asmatuak edo errealak izan daitezkeelarik.
5. Ikasleen artean sortu daitezkeen gatazkei aurre egin eta konpontzea, gorputz zein hitzeko adierazpenaren bidez informazioa lortuz eta honekin sentipen desberdinak identifikatuz.

3.3 Edukiak

Eduki orokorrak

1. multzoa. Gorputza: irudia eta hautematea

1. – Zentzumenezko ahalbideak. Sentsazioak aztertu eta bereiztea. Gorputza orokorrean hartuta hauteman, identifikatu eta irudikatzea. Gorputz atalak eta gorputz segmentuak eta horiek mugimendurako dituzten ahalbideak ezagutzea.
3. – Gorputz jarrera desberdinekin probak egitea.
7. – Koordinazio dinamiko egonkorra eta begi eta mugimenduena.
8. – Nork bere gorputza eta besteena onartu eta errespetatzea.

2. multzoa. Mugimendurako trebetasunak

1. – Mugimenduaren forma eta aukerak. Mugimendurako oinarritzko

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

trebetasunak gauzatu eta kontrolatzeko modu desberdinekin saiakuntzak egitea.

2. – Mugimendua kontrolatu eta menderatzea ekintzaren aurreko planteamenduan oinarrituta (mugimenduaren arrazoitzea), hautematearen mekanismoetan arreta handiagoa jarritz.

5. – Era askotako jardueretan parte hartzearen aldeko jarrera izatea, trebetasun maila ezberdinak daudela onartuta.

3. multzoa. Arteari eta adierazpenari lotutako jarduera fisikoak

1. – Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen aukerez jabetu eta horiekin saiakuntzak egitea.

2. – Gorputz-hautematearen sensibilizazio eta garapena, bai norberaren gorputzean bai besteenean.

4. – Emozio eta sentimenduak keinuen eta mugimenduaren bidez adierazi eta komunikatzea, eguneroko egoerak, sentrazioak eta gogo-aldarteak herabetasunik gabe azalduz.

5. – Ereduak imitatzea, pertsonaia, objektu eta egoerak azaltzen direnean.

6. – Norberaren gorputzaren bidezko adierazpenarekin gozatzea. Mugimendua sekuentzia eta erritmo errazetara egokitzea, eta mugimenduaren kalitateak aztertzea.

8.– Gorputzaren bidezko komunikazioa eskatzen duten egoeretan parte hartzea.

9.– Adierazpen moduetan dauden desberdintasunak ezagutu eta baloratzea.

4. multzoa. Jarduera fisikoa eta osasuna

3. – Gorputza mugitzea, osasunari begira.

4. – Jarduera fisikoa egiten denean materialak eta eremuak erabiltzeko arauak betetzea.

5. multzoa. Jokoak eta kirolak

1. – Jokoa, kultura guztietako jarduera. Joko libre eta antolatuak egitea. Joko tradizional eta herrikoiak.
4. – Jokoaren arauak ulertu eta betetzea.
5. – Norberaren ahalbideetan konfiantza izatea eta ahalegina egitea jokoetan aritzean.
6. – Jokoa gozamerako eta besteekin harremanak izateko bide den aldetik baloratzea.

Eduki didaktikoak

Eduki kontzeptualak

1. Gorputz irudia.
2. Emozioak.

Prozedurazko edukiak

1. Gorputzaren bidez emozioak adieraztea.
2. Hitzen bidez sentitzen diren emozioak adieraztea.
3. Mugimenduaren bidezko adierazpenetatik informazioa hautematea.
4. Gorputz atalen kontrola lortzea.
5. Jarrera edo pertsonai desberdinak imitatzea.

Jarrerazko edukiak

1. Bere ikaskideekiko errespetua izatea.
2. Besteen egoeran jartzeko ahalegina egitea.
3. Adierazpenerako garaian, ahalik eta gehien adierazteko saiakuntza egitea.

3.4 Erlazio taula

3. Taula. Proposameneko atalen erlazio taula

Oinarrizko gaitasunak	Helburu didaktikoak	Eduki orokorrak	Eduki didaktikoak	Ebaluazio irizpide
1. Hizkuntza bidez komunikatzeko gaitasuna	1. 5.	1. multzotik: 1 3. multzotik: 4, 5, 9 5. multzotik: 1, 4	E. kontzeptualak: 1, 2 Prozedurazko e.: 2 Jarrerazko e.: 1, 2, 3	6. 8. 9.
3. Mundu fisikoa ezagutzeko eta harekin elkarreraginean aritzeko gaitasuna	1. 2. 3. 4. 5.	1. multzotik: 1, 8 3. multzotik: 2, 4, 5, 6 4. multzotik: 4 5. multzotik: 6	E. kontzeptualak: 1, 2 Prozedurazko e.: 1, 3, 4, 5 Jarrerazko e.: 1, 2, 3	2. 3. 4. 5.
5. Gaitasun soziala eta herritartasuna	1. 2. 3. 4. 5.	1. multzotik: 8 2. multzotik: 5 3. multzotik: 2, 4, 5, 6, 8, 9 4. multzotik: 4 5. multzotik: 1, 4, 6	E. kontzeptualak: 1, 2 Prozedurazko e.: 1, 2, 3, 4, 5 Jarrerazko e.: 1, 2, 3	1. 2. 3. 5. 9.
6. Arte eta kultur gaitasuna	4.	1. multzotik: 3, 7 3. multzotik: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9	E. kontzeptualak: 1, 2 Prozedurazko e.: 1, 3, 4, 5 Jarrerazko e.: 1, 2, 3	6. 7. 8.
8. Autonomia eta ekimen pertsonala	1. 4. 5.	1. multzotik: 3, 7 2. multzotik: 1, 2, 5 3. multzotik: 1, 4, 5, 8 4. multzotik: 3, 4, 5	E. kontzeptualak: 1, 2 Prozedurazko e.: 1, 4, 5 Jarrerazko e.: 1, 2, 3	4. 5. 6. 9.

3.5 Printzipio metodologikoak

Metodologia

Proposamen didaktiko hau sei saiotan egiteko prestaturik dago, luzatu daitekeen arren jarduera desberdin batzuei garrantzi gehiago eman eta perfekzio-tasuna bilatu nahi bada.

Beste aldetik aipatu behar da, gorputz heziketaren arlotik lantzen den arren, beste hainbat arlotan lantzeko aukera ematen duela, batez ere hizkuntzaren aldetik. Emozioen adierazpena gehienbat alderdi fisikotik lantzen da gehienbat baina aberasgarria litzateke hizkuntzaren aldetik beste arlo batzuetan sakontzea.

Proposamena aurrera eramateko garaian, guztia Ramona sorginaren ingurutik abiatzen da. Ramonak lehen egunean aurkezpena egingo du emozioek duten garrantziaren inguruan eta hauek jendeari erakustek eta adierazteak dakartzan onuren inguruan. Saioen antolaketari dagokionez, hasieran beti Ramonak bere lagun baten istorioa kontatuko du (emozio jakin bat edo bi lantzen direlarik).

Ondoren, jarduera desberdinak egingo dira. Jarduera hauek progresio bat eramaten dute, bai saioaren barnean, baita proposamenaren barnean ere. Joko zuzenduenetik, joko irekiagoetara pasatzen da. Sormenari dagokionez ere aldaketa nabaria da. Lehen jarduerak ez dute imajinario askorik eskatzen, bukaeran ordea ezinbestekoa da beraiek emozio desberdinak uztartzen dituen adierazpen bat prestatu beharko dutelako.

Saio bakoitza bukatzeko berriz, Ramonak beraien egunerokoan saioan eta egun horietan nola sentitu diren idazteko eskatuko die, berak gauean irakurriko dituela esanda.

Egingo diren jarduera guztietan, jarduerak bezainbesteko garrantzia dauka ondoren egingo den analisi eta hausnarketak. Hausnarketa hau irakasleak gidatuko du, jarduera bakoitzaren ondotik, eserita, bakoitzak jardueran zehar bizitako sentazio eta sentipenen berri eman beharko du besteen aurrean. Jarduera batzuk besteak baino sakonagoak dira, beraz analisi gehiago eskatuko dute. Honetan garrantzitsua izango da giro egoki bat sortzea ikaslea bere burua ez den pertsonen lekuan eta egoera desberdinetan jartzeko.

Metodologia metodoei dagokionez, hainbat metodo desberdin eramango dira aurrera: Orokorrean gehienak lanean oinarritutako metodologia eramango dute aurrera, lan hau egiteko nahiko askatasun dutelarik. Gehienbat hau erabiliko den arren instrukzio zuzena eta aurkikuntza gidatuaren bidez zuzentzeko ariketak daude. Metodo hauek gehienbat, ikasleek jardueraren barne aldaera desberdinak aurki ditzaten emozioen gorputz adierazpenari dagokionez.

Espazioak eta materialak

Proposamen honetan erabiliko den espazioa psikomotrizitate gela izango da. Materialei dagokionez berriz, eskolan ditugun oihal, zapi, uztail, sokak eta abar erabiliko dira. Hauetaz aparte, ikasleek etxetik materiala ekartzeko aukera izango dute, beti ere adierazpenerako egokia dena. Musika ere jarduera batzuetan erabiliko dugunez, garrantzitsua izango da.

Aniztasunaren trataera

Gaur egun, gure geletan aniztasun handia aurkituko dugu. Proposamen hau aniztasun hori kontutan izanda diseinatuta dago. Aurreikusi behar dugu gelan behar bereziak dituzten ikasleak izango ditugula. Behar hauek bai kognitiboak zein fisikoak izan daitezke, litekeena da lesioren bat duen ikasleren bat egotea, edo arazo mentalen bat duena. Honegatik guztiagatik, gomendagarria da gelan egingo diren jardueri aldaketa txiki batzuk egitea.

Egingo diren aldaketa txikiak zailtasun kognitibo, sensorial eta motoreak dituzten ikasleetan zentratuko dira. Proposamena adierazpenean eta emozioetan zentratzen denez ez du aparteko gaitasun fiskorik eskatzen. Jarduera guztiak moldatu daitezke gurgildun aulkian dagoen edo makuluak erabiltzen dituen ikasleentzat. Hauek mugitu beharra izanez gero irakaslearen eta ikaskideen laguntzarekin nahikoa izango da.

Zailtasun kognitiboak dituzten ikasleentzat berriz, jarduerak aurretik sartuko ditugu gelan, egingo diren jardueren berri argazki eta irudien bidez emanda. Praktikarako orduan, gainera azalpen zehatzagoa emango zaie, irakasleak jardueraren demostrazio argia eginez. Beraz, hauekin instrukzio zuzen eta zehatzagoa erabiliko da.

Zailtasun sensorialak dituzten ikasleekin, berriz, ikaskideak izango dira jardueretan

zehar lagunduko dietenak, irakaslearen ikuskapenarekin. Azalpenerako orduan ere, hauetako bakoitzarentzat ulergarria den metodo bat erabili beharko du. Gainera, jardueraren aurretik ikasleak hauek izan ditzaketen zailtasun sentsozialei jarduerak moldatu beharko dituzte besteekiko berdintasun egoeran senti daitezen. Kasu honetan ez da materialen egokitzapen handirik behar, baina behar izango balitz hau ere egin beharko litzateke. Hau dena aurrera eramateko ezinbestekoa izango da ikaskideak kontzientziaztea, bai gelako partaide senti daitezen, baita jarduerak egiterakoan lagundu diezaieten.

3.6 Saioak

Hemen jarraian proposamen honen barne dauden sei saioak:

PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	SAIOA: 1.
MAILA: 1. maila	
1. Jarduera: Proposamenaren aurkezpena	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Txotxongiloak	
<p>Azalpena: Ramona sorgin txintxo (txotxongiloa) aurkeztuko diegu, esango diegu Ramonari jendea gustura eta pozik egotea gustatzen zaiola eta horretarako pentsatzen duten eta sentitzen duten guztia azalratzea beharrezkoa dela.</p> <p>Honetaz aparte Ramonak azalduko die beraien laguna izan behar duela eta horretarako beraien ezinegonak ezagutzea gustatuko zaiola. Honen harira emozio eguneroko bat egiteko eskatuko die, berak gauean lotara joaten direnean irakurriko duena.</p> <p>Gero, bere lagun baten aurkezpena egingo du eta honi gertatutakoa antzeztuko da txotxongiloen bidez, hau egiterakoan emozio bat landuko delarik antzezpenean. Behin bukatuta ikasleekin komentatuko da nola sentitzen den Ramonaren lagun hori, gu nola sentituko ginatekeen bere lekuan...</p> <p>Istori hauetako bakoitza saio bakoitzaren hasieran errepikatuko da.</p> <p>Gainera, proposamen guztian zehar jolasen azalpenak Ramonaren bidez emango dira.</p>	
Iraupena: 15 minutu	
2. Jarduera: Ispilutxo-ispilutxo	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Ispiluak	
<p>Azalpena: Ikasleak, banaka, beraien burua ispiluen aurrean jarri beharko dute eta nola ikusten diren azaldu beharko diote bere buruari. Lehenik eta behin bere gorputza fisikoki, objetiboki nola ikusten duten azaldu beharko dute (gorputz adarrak luzatuz, hurbilduz eta urrunduz, aurpegiari begiratuz...). Gero bere gorputzak zerbait transmititzen diren azaldu beharko dute, aurpegi eta gorputz adierazpenaren ondorio.</p> <p>Bukatzeko beraiek nolakoak psikologikoki nolakoak diren aztertu beharko dute, alde onak eta hobetu beharrekoak adieraziz.</p>	
Iraupena: 15 minutu	
3. Jarduera: Egiaren zirkulua	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Musika	
<p>Azalpena: Musika lasaia jarriko diegu, bakoitzak bera nolako den azalduko duen mugimenduak pentsatzeko. Ondoren, sei- zortzi ikasleko taldetan banatuta, zirkuluaren erdian egin beharko dituzte prestatutako mugimenduak banaka. Azalpena egin ondoren, inguruan daudenek erdikoak duen alderdi positibo bat esan beharko dio.</p> <p>Erditik partaide guztiok pasa beharko dute.</p>	
Iraupena: 10 minutu	
Dutxa eta egunerokoa: 10 minutu	

PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	SAIOA: 2.
MAILA: 1. maila	
1. Jarduera: Istoriotxoia eta ezetz ikusi	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela.	
<p>Azalpena: Bigarren saioan beldurra eta bakardadea landuko ditugu. Istorioak, beraz, honen inguruan izan beharko du.</p> <p>Gero, ipuina komentatuta, sei- zortziko taldetan banatuko gara. Kasu honetan erdian bat jarriko da. Jolasaren helburua erdiko hau ukitzea da bera konturatu gabe, poliki-poliki inguratuz joan behar dira eta gorputzaren zati desberdinetan kolpetxoak ematen saiatu, ikasle bakoitza minutu bat inguru egongo da erdian.</p>	
Iraupena: 15 minutu	
2. Jarduera: Mamuak datoz!!!	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Oihalak eta linternak.	
<p>Azalpena: Hiru edo lau ikasle gelan geldituko dira, argiak itzalita. Besteak gelatik kanpo oihal zuri batekin tapatuko dira eta linterna bat hartuko dute. Linternak itzali eta piztuz erdian daudenak ikaratzeko saiatu beharko dira.</p>	
Iraupena: 15 minutu	
3. Jarduera: Begiak itxita, ze ongi!!!	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Begiak tapatzeko zapiak eta botila.	
<p>Azalpena: Jarduera honetan aurreko talde berdinetan banatuta guztiok begiak tapatuko dituzte. Ikasle bat hasiko da, zirkuluaren erdian botila kokatu eta honi bira emango dio. Botila begira gelditzen den ikaslearengana joan eta afektu keinu bat egin beharko dio (muxu eman, besarkatu, ferekatu...). honetaz aparte bere gauza on bat eta hobetu beharreko bat esango dizkio belarrira. Ondoren, afektu keinua jaso duenak egin beharko du. Ordura arte jaso dutenek errepikatu gabe.</p>	
Iraupena: 15 minutu	
Dutxa eta egunerokoa: 10 minutu	

PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	SAIOA: 3.
MAILA: 1. maila	
1. Jarduera: Istoriotxoia eta nola nago?	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Ilerako zintak, fitxak aurpegi irudiekin	
Azalpena: Istoriaia kontatu eta fitxatxo bana banatuko diegu aurpegi baten irudia eta emozio desberdinak adieraziz. Hauek ez dute ikusi beharko banatu zaien aurpegia, ondoren kopetan itsatsi beharko dute. Behin prest daudelarik aurpegi berdina dutenak elkartu beharko dira hitzik erabili gabe eta hirugarren batek elkartu gabe. Behin elkartu direlarik, berriro banatuko dira baina aurpegi desberdinak banatuz jendeari.	
Iraupena: 15 minutu	
2. Jarduera: Nolakoia musika, hala ni.	
Materiala eta instalazioak: Nire estatua	
Azalpena: Aurreko jolasean gelditzen diren azkeneko bikoteak elkartuko dira. Aurreko jarduerako fitxatxo bat erakutsiko diegu guztiei eta hauek irudikatu egin beharko dute. Emozio hau adierazteko bikote bakoitzeko batek bestea nahi duen posturan mugituz eta aurpegia moldatuz emozio jakin hori irudikatu beharko du. Beste bikotekideak bere lagunak mugitu duen posturan mantendu beharko du. Hasieran gorputza bakarrik mugitzeko esango diegu eta gero aurpegiarekin. Behin fitxak adierazi dituztenean musikaren arabera adierazi beharko dute. Behin binaka egin dutelarik launaka elkartuko dira, bi bikote elkartuz.	
Iraupena: 15 minutu	
3. Jarduera: Nolakoia musika, hala ni.	
Materiala eta instalazioak: Musika mota desberdinak.	
Azalpena: Musika desberdina jarriko diegu eta honen arabera ikasleek dantzatu beharko dute, abesti bakoitzak sortzen dien emozioa adieraziz. Hasieran bakarrik dantzatuko dute. Ondoren binaka jarriko ditugu eta bukatzeko lau edo bosteko taldetan irudikatu beharko dute beraien iritziz abesti bakoitzak adierazten duen emozioa.	
Iraupena: 10 minutu	
Dutxa eta egunerokoa: 10 minutu	

PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	SAIOA: 4.
MAILA: 1. maila	
1. Jarduera: Istoriotxoia eta nola nago?	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela	
Azalpena: Emozio baten inguruko istoriotxoia kontatuko dugu txotxongiloen bidez. Ondoren, lau edo sei taldetan banatu eta emozio desberdinak irudikatzen dituzten fitxak banatuko dizkiegu. Taldeko batek hauek antzestu beharko ditu, besteek asmatzen dituzten bitartean. Minutu pare bat pasa eta gero beste taldekide batek irudikatu beharko ditu. Guztiok adierazpena egin ondoren, binaka bi emozio adierazi beharko dituzte antzezpen komun batetan, biak elkar hartuta.	
Iraupena: 15 minutu	
2. Jarduera:	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Alfonbra edo koltxonetak eta musika lasaia.	
Azalpena: Lauko taldetan banaturik partaide bat koltxonetan edo alfonbran etzango da. Besteek masajeak eman beharko dituzte, bakoitza gorputzaren zati batetan zentratuz (besoak, enborra, hankak, eskuak, burua...). Garrantzia eman behar zaio kontaktuaren goxotasunari, kontaktu horren bidez gure sentimenduen mezu abt igortzen saiatu behar garela ohartarazi behar zaie.	
Iraupena:	
3. Jarduera: Egoeraren entsegua	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Gelako materiala + beraiek ekarria	
Azalpena: Antzezpen bat prestatzeko eskatuko diegu. Antzezpen honetan aurreko ataletan landuriko elementu desberdinak agertuko direlarik. Prestaketa hau azken hiru saioetan prestatu eta entseguak egiteko denbora izango dute. Bost edo sei pertsonako taldetan banatuko ditugu. Hauek gutxienez hiru emozio desberdin agertzen diren egoera edo istoriotxo bat prestatu beharko dute, istorioko partaide guztiok antzeko garrantzia dutelarik. Honen adierazpenerako, gelako materiala utziko diegu (uztailak, sokak, oihalak, zapiak...) baina beraiek ere ekar dezakete etxetik behar izanez gero, honetarako ezin izango dute hitzik erabili, guztia keinuen bidez egin beharko dute.	
Iraupena: 10 minutu	
Dutxa eta egunerokoa: 10 minutu	

PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	SAIOA: 5.
MAILA: 1. maila	
1. Jarduera: Istoriotxo eta antzezpena	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Gelako materiala	
Azalpena: Istoriotxo bat azaldu eta komentatu ondoren, guztiok ezagutzen duten istorio bat aukeratzeko eskatuko diegu. Hau egiteko, bost edo sei taldeak egingo ditugu eta aukeraturako istorioarentzat beste amaiera bat pentsatzeko eskatuko diegu. Aldaketa honen bidez istorioan azaltzen diren emozioak aldatu beharko dituzte, benetakoa beldurra ateratzen bada adorea edo alderantziz. Pentsatzeko eta erabakitze denbora utziko diegu eta gero guztiok antzeztu beharko dute beraiek prestatutako aldaera. Hau egiteko ezingo dute hitzik erabili, musika guk dauzkagun abestietatik aukeratu beharko dute. Materialari dagokionez gelan dauden oihal, soka, uztailak eta abar erabil ditzakete.	
Iraupena: 30 minutu	
2. Jarduera: Egoeraren entsegua	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. Gelako materiala + beraiek ekarria	
Azalpena: Aurreko saioan prestatzen hasi ziren egoera prestatzen jarraituko dute.	
Iraupena: 10 minutu	
Dutxa eta egunerokoa: 10 minutu	

PROPOSAMEN DIDAKTIKOA	SAIOA: 6.
MAILA: 1. maila	
1. Jarduera: Antzezpene entsegua	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela	
Azalpena: Aurreko bi saiotan prestatutako antzezpenearen azkeneko entsegua egiteko denbora utziko diegu.	
Iraupena: 10 minutu	
2. Jarduera: Antzezpene aurkezpena	
Materiala eta instalazioak: Psikomotrizitate gela. musika	
Azalpena: Taldeka lau edo bost taldeek besteen aurrean antzeztu beharko dute prestatutako egoera.	
Iraupena: 30 minutu	
Dutxa eta Egunerokoa: 10 minutu	

3.7 Ebaluaketa

Ebaluazioa egiterako orduan ikasleek hasieran proposatu ditugun helburuak bete diren eta edukiak barneratu diren edo ez diren barneratu ikusteko erabiliko da. Ebaluazio honen helburua akatsak egon diren alorretan hobekuntzak proposatzea izango litzateke.

Ebaluaketa hau egiterako orduan proposamen honetan zehar landuko diren eduki eta betebeharreko helburuei erreferentzi egingo dieten ebaluazio irizpideen bidez egingo da. Honenbestez, ebaluaketa prozesuan erabiliko den teknika nagusia behaketa zuzena izango da. behaketa honetan ebaluazio irizpide horiek bete diren edo ez aztertzeko baliagarria izango da. Honekin batera ebaluazio irizpideak kalifikazio irizpideei lotuta egongo dira, hauek 1etik 5era izango dira, bostak helburuen lorpen osoa adierazten duelarik. Honetaz gain behaketa ikusitako oharrak idazteko aukera egongo da.

Azken emaitza bat egongo den arren (antzezpena), emaitzari baino garrantzi gehiago prozesuari emango zaio. Horretarako, irakasleak egunero marratxo bat egingo du ikasle bakoitzak irizpide bakoitzaren arabera izandako kalifikazioan. Proposamena bukatzean media egingo da eta oharrak kontutan hartuko dira moldaketaren bat egin behar baldin bada.

Ebaluazio irizpide eta Kalifikazio irizpide

Banakako ebaluaketa saio bakoitzaren amaieran egingo da; oinarrizko gaitasun, helburuak eta edukiak barneratu dituen edo ez aztertuz. Azaldutako saioek konplexutasun prozesu bat dutenez honako irizpide hauek hartuko ditugu kontutan proposamen hau ebaluatzeko:

4. Taula. Ebaluazio irizpideak

Ebaluazio irizpidea	1	2	3	4	5	Oharrak	Kalifikazio irizpidea
1. Irakaslearen azalpenetan arreta jarri eta hauek onartzen ditu.							%10
2. Bere ikaskideak errespetatzen ditu.							%15
3. Jardueraren arauak errespetatzen ditu.							%15
4. Jardueretan parte hartze aktiboa erakusten du.							%10
5. Taldeko jolasetan, taldekideekin elkarlanean aritzen da.							%10
6. Bere emozioak adierazten saiatzen da.							%5
7. Emozioak gorputzaren bidez adierazteko gai da.							%15
8. Emozioak hitzez adierazteko gai da.							%5
9. Jarduera ondorengo analisisian parte hartzen du eta bere sentipenak adierazteko ahalegina egiten du.							%15

1: Inoiz ez 2: gutxitan 3: Batzuetan 4: Gehienetan 5: Beti

ONDORIOAK

Lehenik eta behin, landu dugun gaiaren inguruko errebisio bibliografikoari dagokionez, aipatu behar da lan honek uztartzen dituen bi gaien inguruan (*gorputz adierazpena eta garapen emozionala*) lan asko egin dela. Baina egia da baita ere, biak batera uztartzen dituzten artikulua eta liburu oso gutxi daudela. Horregatik interesgarria da *bi gai hauek elkartzuz analisi zein proposamenak* planteatzea.

Lehenik eta behin, gorputz adierazpenaren alorrean zentratuz, esan behar da teoriarik gorputz heziketaren zati garrantzitsua den arren, nik ikasle eta praktiketako irakasle bezala bizitako esperientzian ez dudala honen lanketa handirik bizi izan.

Historikoki gorputz heziketaren hasieran garrantzia kirolak eta gorputzaren lanketak zeukan garrantzia. Ondoren, jolasak ere sartuz joan ziren, gorputz heziketari alderdi ludiko gehiago emanez. Gorputz adierazpenaren sarrera gorputz heziketan Patricia Stokoen eskutik eman zen 1950ean, honek dantzaren bidez neska eta mutilak, guztiak, bat hartzen zituen proposamenak egin zituen dantzaren bidez adierazpena lantzeko. Orduz geroztik hirurogei urte pasa diren arren gorputz adierazpenak ez du leku handirik irabazi hezkuntzaren barnean. Antzerki batzuk egiten dira baina orokorrean hizkuntzaren aldetik lantzen dira gorputz adierazpenari halako garrantzirik eman gabe.

Bestetik, nik ezagutu ez ditudan arren, *dantzak lantzen dira gorputz hezkuntzan*. Hauek espresioa lantzen duten arren, nik haratago joan nahi nuen eta horregatik *emozioak sakonki landuko dituen proposamena* egitea egokia iruditu zait.

Hurrek gorputz adierazpenaren bidez asko komunikatu dezaketela ikusiko dute. Gainera, honen bidez bakoitzak bere *lengoaia pertsonala garatzera* bideratzen ditugu. Bakoitzak mugitzeko modu bat dutela ulertuko dute eta guztiok modu batera edo bestera, estetikorik politago edo itsusiago, guztiok gorputzaren bidez gure ezinegon guztiak adierazi ditzakegula. Bestetik, beraien gorputza ezagutzeko baliagarria izango zaie kontrolatzen ikasten duten bitartean.

Ikasleen emozioen lanketa ere, orokorrean, ez da gehiegi ematen. Beraz, hau lantzea ere aberasgarria legike. Honetarako, *gorputz heziketak, eta honen barnean gorputz adierazpenak, emozioak lantzeko baliabide* aparta eskaintzen digu. Proposamen honetan, ikasle bakoitzak gorputzaren bidezko adierazpena hobetzea izango da

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

helburu nagusienetariko bat eta adierazpen hori emozioak azaleratzeko erabiltzen badugu lanketa baten bidez *bi helburu lortuko ditugu: gorputz adierazpenaren lanketa eta emozioen adierazpena.*

Emozioen adierazpen honek ikasleen *garapen kognitibo zein afektiborako bere biziko garrantzia* dute. Izan ere, beraien sentipenak adierazteko gauza badira, komunikazio hobea izango dute beraien ingurukoekin, bai ikaskide zein helduekin. Beraz, beraien testuinguruarekin *komunikazio oso eta aberasgarria* lortzen badute sortuko diren erlazioak sakon eta irmoagoak izango dira, *elkarrenganako konfiantzan* oinarrituko direnez, besteekiko gertuago sentituko dira eta besteen lekuan jartzeko erraztasun gehiago izango dute.

Beste aldetik, alderdi kognitiboari dagokionez, gorputz adierazpena ere guztiz lagungarria izango da. Orain aipatu berri dugun *garapen afektiboak garapen kognitiboan ere eragina* izango du, bere inguruarekin erlazio beharrak aseak izango dituelako, eta horrela kognitiboki erronkak planteatzen zaizkienean, erronka hauei aurre egitean zentratuko dira.

Garapen kognitiboarekin jarraituz, *gorputz adierazpenak gorputzaren kontrola* eskatzen du. Kontrol hori egon dadin ezinbestekoa da *nerbio sistemaren garapena*. Beraz, kontrola garatzen dugun bitartean nerbio sistema garatzen ariko gara. Garuna nerbio sistemaren barne dago eta gorputza kontrolatzeko mezu guztiak bertan prozesatu eta bertatik igortzen da. Beraz, honek garunaren heltze prozesu bat eskatzen du, garapen kognitiboan eragina izango duena. Alde kognitiboaren lanketa honekin ikaskuntzaren beste alorretan ere hobekuntza nabarituriko da.

Emozioen lanketa haurrekin ere oso garrantzitsua da. *Orain arte eskolan eduki teorikoak* landu dira gehienbat, hau aldatzen ari diren arren, *emozioen lanketari ez zaio garrantzi handiegirik eman*. Haur asko eskolan oso integratuak egon daitezke eta emozionalki baliteke inongo arazorik ez izatea. Baina beti izango dugu, besteek baztertzen dutelako edo sozializazio erreminta egokiak ez dituztelako, *bazterturik dauden ikasleak*.

Hau ekiditeko ezinbestekoa da guztion *sentimenduak garatzea eta hauekin batera ikasleei sozializatzen erakustea*. Horrela guztiok besteen lekuan jartzen eta bakoitza

nola sentitzen den ulertuko dute. Proposatu ditugun jardueren azken helburua hau baita: *gorputz adierazpena lantzen dugun bitartean, ikasleen arteko harremana hobetzea guztiok elkar hobeto ezagutzen.*

Ondorio moduan, aurretik esandako guztia kontutan hartuta, *gorputz hezkuntzaren lanketa hurrekin emozioak lantzerakoan ezinbesteko izan behar du gorputz hezkuntzako edozein irakasleren programazioan.* Gorputz adierazpenaren bidez beste edozein alorrek eskaintzen ez digun aukera dugu emozioak sakonki lantzeko, norberaren gorputz eta adimenaren ezagutzatik abiatuz, ikasleek emozioak adierazterako orduan gorputz adierazpenaren aberastasun eta ahalmenekiko kontziente izan behar dira, horrela *persona osoago eta kontzienteago* izanez. Beraz, argi gelditzen da gorputz adierazpenaren bidez emozioak lantzeko garrantzia eta beharra.

GBLren berariazko gaitasunak	Ondorioak
CE1	Helburu, eduki, metodologi eta ebaluazioak ezagutzen ditudala eginiko proposamenean ikusten dira.
CE2	Ikaskuntza prozesu baten planifikazioa proposamen didaktikoaren sekuentziazioan ikus daiteke
CE3	Marko teorikoaren errebisio bibliografikoa egiterako orduan zentzu kritikoa erabiliz informazioa antolatu eta bertatik ondorio batzuk atera dira.
CE4	Proposamen didaktikoaren barnean aniztasunaren trataeran testuinguruak eta norberaren ezaugarriak kontutan hartzen direla ikusten da.
CE5	GBL honetan orokorrean hezkuntza prozesuan ikasitakoa eta hezkuntza munduan izan ditugun esperientziak ageriko gelditzen dira, gertakari desberdinen analisisan batik bat.
CE6	Marko teorikoa garatzerako orduan lehen hezkuntzako zentroen funtzionamenduaren eta ezaugarrien nondik norakoak ikus daitezke.
CE7	Zentroko proiektuekiko interesa eta hobetzeko gogoia planteatutako proposamen didaktiko berritzailean ikus daiteke.
CE8	Hezkuntzako balore eta emozioen garrantzia lan honetan begi bistakoa gelditzen da. honen helburu nagusietako bat emozioen bidez persona autonomo eta kritikoa sortzea baita.
CE9	Aldi berean, balio positiboetan heztea da proposatutako jardueren helburuetako bat.
CE10	Gaiaren inguruko bibliografia aztertu ondoren, lan honetan praktika berritzailea baten proposamenean ikusten da.

Emozioak gorputz adierazpenaren bidez adierazteko proposamena

CE11	Aurkezpena egiterako garaian eta lanari formatua ematerako garaian gaitasun hau suma daiteke.
CE12	Proposamen didaktikoan curriculumeko eduki eta helburuetatik abiatuz ikaskuntza prozesu bat antolatzen da, hezkuntzaren kalitatea hobetzeko asmoarekin.
CE13	Diseinatutako jarduera guztiek tutoretza alorra barne daukate, helburua ikasleen artean giro osasungarri eta hezigarria sortzea delako.
CE14	Egindako irakaskuntza praktika hezkuntza demokratikora bideratuta dago, non ikasleei garrantzia emango zaien beraien iritzi kritikoak kontutan hartuz.

Conclusiones

Para empezar, en lo que se refiere a la revisión bibliográfica del tema que hemos trabajado, he de decir que hay muchos trabajos y estudios sobre los dos temas que trabajamos en este trabajo (*la expresión corporal y el desarrollo emocional*). Pero también es verdad que no hay muchos artículos ni libros que aúnen los dos temas. Por eso, es interesante *plantear análisis y propuestas uniendo las dos materias*.

Primeramente, centrándonos en la expresión corporal, aunque en la teoría sea una parte fundamental de la educación física, en la realidad no se trabaja demasiado, eso he visto yo en las experiencias que he tenido tanto como alumno, cuando era más joven, y como profesor de prácticas.

Históricamente, en los inicios de la educación física, únicamente se le ha dado importancia al trabajo del deporte. Después, se introdujeron los juegos, dándole una visión más lúdica a la educación física. La expresión corporal se introdujo en 1950 de la mano de Patricia Stokoe. Ésta pretendía trabajar la expresión corporal, tanto en niños como en niñas, mediante la danza. Desde entonces han pasado sesenta años pero todavía la expresión corporal no posee gran relevancia dentro de la educación. Es verdad que se trabaja el teatro, pero normalmente se suele trabajar más desde el punto de la lengua, sin darle demasiada importancia a la expresión corporal.

Por otro lado, a pesar de que yo no lo he conocido, es verdad que *en la educación física se trabaja la danza*. Mediante ésta evoluciona en la expresión corporal, pero yo quería ir un paso más allá. Para eso me ha parecido apropiado plantear *una propuesta que trabaje profundamente las emociones*.

Los niños aprenderán que mediante la expresión corporal pueden comunicar muchísimas cosas. Además, mediante esto los encaminamos a que cada uno *construya su lenguaje personal*. Entenderán que cada uno tiene un modo de moverse y que todos de un modo u otro, más o menos estéticamente, son capaces de expresar sus deseos, sus emociones y sus inquietudes. Su cuerpo les servirá para conocerse mejor a sí mismos mientras aprenden a controlarlo.

Además de la expresión, las emociones no se trabajan demasiado con los alumnos, por lo tanto, sería enriquecedor trabajarlo con nuestros alumnos. Para esto, *la educación física, y dentro de ésta, la expresión corporal es un recurso excepcional para el trabajo de las emociones*. En esta propuesta didáctica, uno de los objetivos principales es que cada alumno mejore en la expresión corporal, y si la expresión sirva para florecer las distintas emociones en los niños *mataremos dos pájaros de un tiro: trabajar la expresión corporal y trabajar la expresión de las emociones*.

La expresión de dichas emociones tiene una *importancia fundamental tanto en el desarrollo cognitivo como afectivo*. De hecho, si son capaces de expresar sus sentimientos tendrán una mejor comunicación con su entorno, tanto con sus compañeros como con personas mayores. Por lo tanto, si consiguen lograr una *comunicación íntegra y enriquecedora* en su contexto personal, las relaciones que surgirán desde esta base serán más profundas y sólidas, porque como se basarán en la *confianza mutua*, se sentirán más cercanos los unos de los otros y tendrán mayor facilidad a la hora de ponerse en el lugar de los demás.

En lo que se refiere al aspecto cognitivo, la expresión corporal puede tener gran importancia a la hora de su desarrollo. *El desarrollo afectivo que acabamos de comentar repercutirá también en el lado cognitivo*, porque habrá satisfecho sus necesidades relacionales, y así, cuando se le planteen retos cognitivos, se centrará en hacer frente a dichos retos.

Siguiendo con el desarrollo cognitivo, *la expresión corporal requiere control corporal*. Para que haya ese control es indispensable el *desarrollo del sistema nervioso*. Por lo tanto, mientras trabajamos el control corporal estaremos desarrollando el sistema nervioso. El cerebro es parte importante de este sistema, porque toda la información

que transmitimos y recibimos del cuerpo se concentra, se procesa y se reenvía desde ahí. Dicho esto, este proceso requiere un proceso de maduración, el cual repercutirá en el desarrollo cognitivo.

Pasando de la expresión corporal a las emociones, el trabajo de las emociones será muy importante. *Hasta la actualidad, en el colegio sobre todo se han trabajado los contenidos teóricos, a pesar de que esto está cambiando, no se le ha dado demasiada importancia al trabajo de las emociones y conductas.* Muchos alumnos pueden estar muy integrados en el colegio y es muy probable que no tengan ningún problema emocional. Pero siempre tendremos *alumnos que están apartados o fuera del grupo* de clase, tanto porque los compañeros los marginan o porque ellos mismos no tienen las herramientas adecuadas para la socialización.

Para evitar esta exclusión es indispensable *el trabajo de los sentimientos y las herramientas para la socialización.* Así todos los alumnos aprenderán a ponerse en el lugar de sus compañeros y podrán entender cómo se sienten en su lugar. Porque el último objetivo de las actividades propuestas es este: *trabajar la expresión corporal mientras mejoramos la relación entre los alumnos conociéndose mejor los unos a los otros.*

En conclusión, teniendo en cuenta lo comentado anteriormente, *es necesaria la incorporación a la programación de cualquier profesor de educación física de la expresión corporal a la hora de trabajar las emociones.* La expresión corporal es el único ámbito que nos da la oportunidad de trabajar las emociones intensamente, partiendo del conocimiento de su propio cuerpo y mente, los alumnos serán conscientes de la riqueza y poder de la expresión corporal a la hora de expresar distintos sentimientos, *siendo así personas más enteras y conscientes.* Por lo tanto, queda clara la importancia y necesidad de desarrollar la expresión corporal a la hora de trabajar las emociones.

Competencias específicas TFG	Conclusiones
CE1	Se puede apreciar el conocimiento de los objetivos, contenidos, metodologías y evaluación en la propuesta didáctica planteada en el trabajo.
CE2	La planificación de un proceso docente se ve en la secuenciación de la propuesta didáctica.

CE3	A la hora de la realización del marco teórico se ha ordenado la información y de ahí se han sacado conclusiones utilizando el sentido crítico.
CE4	Dentro de la propuesta didáctica se aprecia el tratamiento a la diversidad teniendo en cuenta las características de cada uno.
CE5	En este TFG se refleja lo aprendido y vivido en las diferentes experiencias educativas, eso se deja entrever en los distintos análisis de situaciones.
CE6	A la hora trabajar el marco teórico se aprecia el funcionamiento y características de los centros educativos.
CE7	Se ve el interés hacia los proyectos de centro en la novedosa propuesta didáctica planteada.
CE8	En este trabajo se puede apreciar la importancia de los valores y emociones en la educación. Uno de los objetivos principales es crear personas autónomas y críticas mediante las emociones.
CE9	Del mismo modo, uno de los objetivos de las actividades propuestas es educar en los valores positivos.
CE10	Después de revisar la bibliografía sobre este tema, en este trabajo se plantea una propuesta innovadora.
CE11	Se aprecia el conocimiento de las tecnologías a la hora de la presentación y al dar formato al trabajo.
CE12	En la propuesta se organiza un proceso educativo partiendo desde los contenidos y objetivos del curriculum.
CE13	Todas las actividades propuestas contienen el campo de la tutoría, el objetivo es crear un ambiente saludable y educativo entre los alumnos.
CE14	La práctica educativa que hemos diseñado está encaminada a la educación democrática, donde se les dará importancia a los alumnos, teniendo en cuenta su opinión crítica.

6. Erreferentziak

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

Bisquerra, R (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, Desclée de Brower.

Bolaños, G. B. (1992). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. Madrid, EUNED.

Iriarte, C.; Alonso, N.; Sobrino, A. (2006). *Relaciones entre el desarrollo emocional y moral a tener en cuenta en el ámbito educativo: propuesta de un programa de intervención*. Pamplona, Universidad de Navarra.

Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. Madrid, INDE.

Sánchez, F. L.; Etxebarria, I.; Rebollo, M. J. F.; Ortiz, M. J. (2002). *Desarrollo afectivo y social*. Bilbao, Piramide.

Santiago, P. (1985) *De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal. Teoría y Práctica de un Programa*. Madrid, Narcea.

Stokoe, P y Schächter, A. (1977) *La Expresión Corporal*. Buenos Aires, Ed. Paidós.

Wallon, H. (1965). *Los orígenes del pensamiento en el niño*. Buenos Aires, Lautaro.