

PEDAGOGIA

Mikel RIPODAS BEROIZ

BISQUERRAREN TEORITIK
ABIATUTA, HEZKUNTZA
EMOZIONALA GARATZEKO
PROPOSAMEN PRAKTIKOA

TFG/GBL 2016



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

**BISQUERRAREN TEORIAK ABIATUTA,
HEZKUNTZA EMOZIONALA GARATZEKO
PROPOSAMEN PRAKTIKOA**

Mikel RIPODAS BEROIZ

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

Ikaslea / Estudiante

Mikel RIPODAS BEROIZ

Izenburua / Título

Hezkuntza emozionala

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

Lucia PELLEJERO GOÑI

Saila / Departamento

Psicologia eta pedagogía saila / Departamento de psicología y pedagogia

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2015/2016

Seihilekoa / Semestre

Udaberria / Primavera

Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. kapitulu 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, Lehen Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plan guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikoak 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, erakus dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Lehen Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Laburpena

Emozioek gizakian funtzesko arlo bat osatzen dute, dena den, hezkuntza sisteman eman zaien garrantzia ez da nabarmena izan. Hezkuntza emozionala curriculoan ezarritako ikasgai akademikoengatik ez dago behar adina asetua. Hala ere, gizarteak inteligentziari buruzko ikuskera gutxinaka aldatzen ari dela badirudi (pertsona eta honen arloak hezteak) hezkuntza integrala sustatu eta bizitzaren aspektu guztietan herritar konpetenteak formatu ahal izateko helburuarekin emozioen lanketari bidea emanaz. Horrela, lan honen oinarritzko xedea, emozioak proposamen honetatik haratago egunerokoan oinarrituta zeharka landu behar den gizakiaren arlo bat dela ahaztu gabe, Bisquerrak definitzen dituen bost konpetentzietan oinarrituta lehen hezkuntzako ikasleengan hezkuntza emozionala garatzeko jardueren programaketa bat egitea da.

Hitz gakoak: Emozioa; hezkuntza; intelijentzia emozionala; hezkuntza emozionala; konpetentzia emozionala.

Resumen

Las emociones constituyen una parte fundamental en el ser humano, aun así la importancia que se les ha dado en el sistema educativo no ha sido relevante. La educación emocional no está suficientemente cubierta a través de las asignaturas académicas establecidas en el currículo. Sin embargo, parece que la sociedad está cambiando paulatinamente su concepción sobre la inteligencia (la persona y los aspectos a educar de ésta) dando lugar al trabajo de las emociones con el objetivo de promover una educación integral y poder formar ciudadanos competentes en todos los aspectos de la vida. Así, el propósito fundamental de este trabajo, es elaborar un programa de actividades para desarrollar la educación emocional en el alumnado de educación primaria basada en las cinco competencias que define Bisquerra, sin olvidar que las emociones mas allá de esta propuesta es una parte del ser humano que hay que trabajarla transversalmente, basándonos en los hechos diarios.

Palabras clave: Emoción; educación; inteligencia emocional; educación emocional; competencia emocional.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Abstract

Emotions constitute an essential part of human being although the importance that has been given in the emotional education has not been outstanding. The emotional education is not sufficiently covered by the established subjects in the academic curriculum. However, it seems that society is gradually changing its conception about the intelligence (the person and the aspects to educate in this) giving rise to the work of emotions with the aim of promoting integral education and be able to form competent citizens in all aspects of the life. In this way, the fundamental aim of this essay is to elaborate a program of activities to develop the emotional education in students of primary education based on the five fields which Bisquerra defines, without forgetting that emotions beyond this proposal is one part of human beings that must be worked thoroughly in the daily actions.

Key words: Emotion, education, emotional intelligence, emotional education, emotional competence.

Aurkibidea

INTRODUCCIÓN	1
1. JUSTIFICACION, OBJETIVOS Y ESTRUCTURACIÓN DEL TRABAJO	4
1.1. Justificación	4
1.2. Objetivos	5
1.3. Estructura del trabajo	6
2. INTELIGENTZIA EMOZIONALA	7
2.1. “Inteligentzia emozionala” kontzeptuaren eraikitzea	7
2.2. Inteligentzia anitzak.....	12
2.2.1. <i>Hizkuntza inteligentzia.</i>	13
2.2.2. <i>Inteligentzia musikala.</i>	13
2.2.3. <i>Inteligentzia logiko matematikoa</i>	13
2.2.4 <i>Inteligentzia espaziala</i>	14
2.2.5. <i>Inteligentzia gorputz-kinestesikoa</i>	14
2.2.6 <i>Inteligentzia interpertsonala</i>	15
2.2.7. <i>Inteligentzia intrapertsonala</i>	15
2.2.8. <i>Inteligentzia ekologikoa</i>	16
3. EMOZIO MOTA DESBERDINAK	17
3.1. Emozioen sailkapena	17
3.2. Emozio ezberdinen deskribapena	18
3.2.1. <i>Emozio primarioak</i>	19
3.2.2. <i>Emozio sekundarioak</i>	21
3.3.3. <i>Giza emozioak</i>	22
4. HEZKUNTZA EMOZIONALA	23
4.1. Hezkuntza emozionalaren definizioa	23
4.1.1. <i>Emozioaren esanahi etimologikoa</i>	24
4.1.2. <i>Hezkuntza emozionalaren definizioa</i>	24
4.2. Emozioen maneiatzea	25
4.2.1. <i>Emozioen autokontrola</i>	25
4.2.2. <i>Emozioen kontrolerako estrategiak</i>	25
4.3. Konpetentzia emozionala	32
4.4. Irakaslearen papera.....	37
4.4.1. <i>Hezitzailearen konpetentziak</i>	37
4.4.2. <i>Hezitzailearen funtzioak</i>	38
5. ALDERDI PRAKTIKOA: HEZKUNTZA EMOZIONALAREN APLIKAZIO PRAKTIKOA	39
5.1. Sarrera	40
5.2. Testuinguru zabala	40
5.2.1. <i>Ikastetxearen kokapena</i>	40
5.2.2. <i>Agoitz eskola publikoaren historia</i>	41
5.2.3. <i>Testuinguru sozioekonomiko eta kulturala</i>	44

5.2.4. Baliabideak.....	45
5.3. Testuinguru hurbila	45
5.4. Hezkuntza Emozionalaren helburuak	46
5.5. Metodologia	46
5.5.1. Metodologiaren ezaugarri orokorrak.....	47
5.5.2. Bisquerraren bost konpetentzian oinarritutako metodologia.....	49
5.6. Helburuak eta dagozkien jarduerak	51
5.7. Denboralizazioa.....	51
5.8. Jarduerak.....	56
5.8.1. Nire burua ezagutzen.....	56
5.8.2. Nire emozioak bideratzen	63
5.8.3. Nire burua onartzen	67
5.8.4. Lagun ona izaten	70
5.8.5. Bizitzeko eta ongi izateko abileziak garatzen.....	75
5.9. Ebaluazioa	79
5.9.1. Ebaluazio irizpideak	79
5.9.2. Ebaluazio tresnak	81
CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS	89
ERREFERENTZIAK.....	93
WEBGRAFIA	99
ERNSKINAK.....	101
A. Eranskina I.....	101
B. Eranskina II.....	105
C. Eranskina III.....	108
D. Eranskina IV	110
E. Eranskina V	111
F. Eranskina VI	112
G. Eranskina VII	113
H. Eranskina VIII	114
I. Eranskina IX.....	115
J. Eranskina X.....	117

INTRODUCCIÓN

La emoción se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Por lo tanto, el proceso de la vivencia emocional se puede modificar, es educable. La emoción se conoce como una característica que ha ayudado a sobrevivir a los animales a lo largo de la historia. El ser humano, animal racional, mantiene el mismo sistema emocional que muchos de ellos, y así, en el desarrollo de la cognición y por las relaciones sociales complejas que tiene, puede manifestar multitud de emociones y sentimientos. El desarrollo evolutivo que ha tenido el ser humano durante miles de años, le ha llevado a un modo de vida cada vez más complejo y exigente, el cual no concuerda con el sistema emocional heredado de los antepasados. De ahí que cada vez surjan mayores dificultades a la hora de gestionar las emociones.

Históricamente, la emoción y el razonamiento han sido conceptos opuestos, dado que la primera se ha considerado que forma parte de una dimensión animal, instintiva mientras que la razón es única del ser humano. De aquí provienen frases como “las decisiones hay que tomarlas con la cabeza fría”. Por lo tanto, la educación tradicional ha dado importancia al desarrollo cognitivo en detrimento del aprendizaje en la gestión de las emociones con la creencia de que así la racionalidad, el desarrollo cognitivo... acabaría ayudando a dominar las emociones.

El trabajo siguiente difiere en esta creencia anterior y adopta otra posición así como la que señala Damasio (1998, 1999), no se puede desarrollar una perspectiva integrada de la mente y el cerebro humanos si no consideramos el estudio de la emoción, y eso es posible, incluso probable, porque la actitud actual hacia la emoción en el ámbito de la investigación ha cambiado drásticamente.

Como he dicho, las emociones aunque constituyen una parte fundamental del ser humano, la importancia que se les ha dado en la sociedad y por consiguiente en el sistema educativo, no han sido relevantes. Por una parte, la educación emocional no está suficientemente cubierta a través de las asignaturas académicas establecidas en el currículo y una mayor preparación del profesorado sería necesaria para abordar las

necesidades emocionales actuales de los niños y niñas. Por otro lado, gracias al desarrollo de la psicología que se produjo a lo largo del siglo XX en cuanto a los nuevos elementos que aporta para la comprensión de la inteligencia humana, nos está permitiendo una visión más realista de los factores que conducen a la eficacia y adaptación personal, ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juega no solo la cognición sino también la emoción en la vida de las personas.

Gracias a lo dicho anteriormente, parece que la sociedad está cambiando paulatinamente su concepción sobre la inteligencia, la persona y los aspectos a educar de ésta, dando lugar al trabajo de las emociones con el objetivo de promover una educación integral y poder formar ciudadanos competentes en todos los aspectos de la vida. La educación emocional supone una gran innovación educativa ya que responde a necesidades sociales no atendidas todavía en las materias académicas ordinarias.

El objetivo de la educación emocional no es sustituir el razonamiento por la emoción. El objetivo del desarrollo de la educación emocional es el siguiente: que el alumnado desarrolle las habilidades emocionales, un uso inteligente de las mismas, haciendo de forma intencionada que las emociones trabajen a nuestro favor, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal.

Para ello es imprescindible empezar a trabajarlas en los primeros años de escolarización y que se siga en las siguientes etapas con la ayuda de la familia, el profesorado y los agentes sociales a fin de conseguir personas emocionalmente desarrolladas, es decir, que sepan gestionar bien sus emociones y de interpretar bien las emociones de los demás ya que así disfrutarán de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida.

Dicho todo esto, por un lado, este trabajo tiene el propósito fundamental de crear un marco teórico basado en las diferentes investigaciones que se han realizado sobre la educación emocional desde sus inicios hasta hoy día. Por otro lado, elaborar un programa de actividades orientadas al desarrollo de la educación emocional en alumnos y alumnas de educación primaria, basada en las cinco competencias que define Bisquerra. A su vez sin olvidar que las emociones más allá de esta propuesta, es

una parte del ser humano que hay que trabajarla transversalmente en la vida cotidiana del aula.

Así se propone trabajar sobre estas cinco competencias que propone Bisquerra (2000):

- Conciencia emocional: conocer las emociones propias de cada uno y las de los demás.
- Regulación emocional: dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos en cada momento.
- Autonomía emocional: es la capacidad de no salir muy perjudicado por los estímulos que nos rodean.
- Competencia socio-emocional: ayuda a establecer relaciones interpersonales.
- Competencia para la vida y el bienestar: es el conjunto de valores, actitudes y capacidades que construyen el bienestar personal y social.

1. JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y ESTRUCTURACIÓN DEL TRABAJO

Antes de entrar en materia, en este primer punto explicaré el por qué de la elección del tema, es decir, qué es lo que me llevó a tener la intención de profundizar en la educación emocional. Después, definiré los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado, el propósito con el que se ha hecho. Para finalizar, comentaré a grandes rasgos la estructura, cómo está organizado el trabajo.

1.1. Justificación

La elección de este tema tuvo lugar las pasadas prácticas (prácticas II), dado que el profesor con el que estuve en ellas tenía mucho en cuenta el estado emocional del alumnado antes de empezar sus clases de Educación Física. Según aprendí, compaginar en las clases la educación emocional con los contenidos académicos propios de la materia en concreto nos facilita el desarrollo de las clases. Él planteaba cada clase basándose en la teoría de Elena Pellicer.

Ví que con este método las clases que planteaba eran proactivas y facilitadoras de la cohesión del grupo, se reducía considerablemente el número de interrupciones que puede haber en una clase de Educación Física, el ambiente era tranquilo y a la vez óptimo para el aprendizaje. Además teniendo en cuenta, por un lado, que en los años de carrera es un tema que apenas hemos trabajado y por otro lado, que me gustaría desarrollar mi profesión como profesor de Educación Física, me pareció fundamental profundizar en la educación emocional.

Al mismo tiempo, quiero manifestar mi descontento con la educación mecanicista que me tocó vivir en las prácticas I y que creo que está bastante extendida. Comulgo con la opinión de que todavía se da más importancia al desarrollo cognitivo que al emocional y al social, y con el hecho de que este modelo educativo no consigue del todo los objetivos de una formación integral del alumnado.

Por el contrario, en las prácticas II pude vivir un claro ejemplo de buena práctica de educación emocional en el aula, que me demostró que cuando el profesor/a tiene en cuenta las emociones de los niños, se contribuye a una mejor educación emocional, intelectual y social (integral). Asimismo, como futuro profesor me ha convencido y

demostrado que el secreto de enseñar no es tanto transmitir conocimientos como contagiar ganas, el trato con los niños y niñas, la creación de un clima favorable en el aula... Lo anteriormente comentado no se va a dar espontáneamente, sino que todas esas condiciones deben ser creadas por el profesor. Por las dos razones anteriormente mencionadas, me ha encantado profundizar en la educación emocional.

En la búsqueda de información, cierto es que aunque al principio no pensaba encontrar tantos documentos como los que he conseguido, la mayoría de ésta proviene de los diferentes libros que ha ido publicando Bisquerra durante su trayectoria profesional. Así pues, aunque he leído a muchos autores y manejado puntos de vista muy diferentes, por su actualidad y su punto de vista tan vanguardista, ninguna me ha parecido tan acertada como la de Bisquerra.

1.2. Objetivos

Este trabajo se ha hecho para conseguir los objetivos aquí definidos:

1. Conocer y profundizar en la educación emocional: concepto, competencias...
2. Diseñar una programación de aula para desarrollar la educación emocional en el alumnado.
3. Profundizar en el conocimiento del desarrollo de los ámbitos del ser humano: físico, intelectual, social y emocional.
4. Ampliar mi formación en las cinco competencias que propone Bisquerra (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia socio-emocional y competencia para la vida y el bienestar) y así desde mi bienestar, llevar a cabo una educación transformadora con el alumnado.

Por lo tanto, este Trabajo Fin de Grado, tiene como objetivo sumar un planteamiento programático que puede completar cualquier programación actual de aula y que tiene el único objetivo de aprender partiendo siempre del bienestar personal del profesorado y del alumnado.

1.3. Estructura del trabajo

El presente Trabajo de Fin de Grado “Bisquerraren teorian abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa” está organizado en dos partes: en la primera parte presenta el marco teórico de la educación emocional. En ésta se analiza diferente bibliografía sobre la educación emocional desde sus orígenes hasta la actualidad. En la segunda parte del trabajo se presenta el diseño de una unidad didáctica sobre cómo desarrollar la educación emocional en el aula, partiendo de la teoría de Bisquerra.

En la parte teórica se profundiza en la inteligencia emocional, se explican los diferentes tipos de emociones y por último se define la educación emocional.

La parte práctica consta de una unidad didáctica sobre la educación emocional. Así mismo, dentro de ésta podemos encontrar los objetivos que se quieren conseguir, la metodología que se va a utilizar, la temporalización de la misma, las actividades que se harán en clase y la evaluación final de cada alumno y alumna.

En esta tabla podemos apreciar mejor la estructura del trabajo. Por un lado vemos las dos partes de las cuales está formado el trabajo (marco teórico y marco práctico), y por el otro, los puntos que constituyen estas partes:

Tabla 1. Estructura del trabajo

Marco teórico	Marco práctico
“Inteligentzia emozionala”	“Alderdi praktikoa: Hezkuntza emozionalaren aplikapen praktikoa”
“Emozio mota desberdinak”	
“Hezkuntza emozionalaren definizioa”	

2. INTELIGENTZIA EMOZIONALA

XX. mendeko hezkuntza garapen kognitiboan oinarritu da, non edukien eskuratzeak curriculum akademikoaren zati handi bat hartu duen. Aldi berean, irakasle-andereñoren batzuk edo hezkuntza zentroyen bat hezkuntzaren beste aspektu batzuetaz, hala nola, emozioen inguruko hezkuntza praktikak garatzeaz, bere kabuz ahalegindu ere dela egia da. Baina hau salbuespen bat bezala kontsidera dezakegu, XX. mendearen amaiera arte ez baita aldaketa sakonarekin hasi.

2.1. “Inteligentzia emozionala” kontzeptuaren eraikitzea

Inteligentzia emozionala, giza inteligentzia ulertzeko eskaintzen dituen elementu berriak kontuan izanda, XX. mendeko psikologiaren kontzeptu garrantzitsuenetariko bat dela esan daiteke. Elementu berri hauek, eraginkortasunera eta egokitzapen pertsonalera zuzentzen dituzten faktoreen ikuskera errealistagoa ahalbidetzen dute, ezagutzek eta emozioek pertsonen bizitzetan jokatzen duten paperaren inguruan ikuskera orekatu bat izaten lagunduz.

“Inteligentzia emozionala” kontzeptuaren definizioak ikerlarien arreta deitu zuen Salovey eta Mayer (1990) ateratako artikulotik aurrera. Mayer eta Salovey-k urte batzuk geroago Salovey eta Sluyterrek (1997, 3-31. orrietan), “*Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*” liburuan argitaratutako “What is Emotional Intelligence?” artikuloa atera zuten, aurreko ikerketaren jarraipena izanik. Izan ere, lehenengo hau inteligentzia emozionalari buruzko lehen artikulua zientifikotzat hartzen da. Autore hauek ziotenaren arabera, inteligentzia emozionala, sentimenduak eta emozioak maneiatzeko, hauen artean diskriminatu eta ezagutza hauek bakoitzaren pentsamenduak eta ekintzak zuzentzeko gaitasunean oinarritu behar da.

Autore hauek beste batzuen ekarpenekin batera, definitutakoa birformulatzen jarraitu zuten. Aurreragoko ekarpenak, Mayer, Salovey eta Carrusok, Bar-On eta Parkerren (2000, 320-342. orrietan) liburuan diote, behean aipatzen ditudan lau adarren arteko erlazioko eremuan oinarritzen dela inteligentzia emozionala.

1. Pertzepzio emozionala: emozioak hauteman, identifikatu, baloratu eta adierazi egiten dira. Bakoitzaren eta besteen emozioei erreferentzia egiten zaio, lengoaiaren, portaeraren, arte obren, musikaren eta abarren bitartez, adieraziak izaten dira. Emozioak modu egokian adierazteko, eta adierazpen zehatzen zein orokorren edo adierazpen zintzoen eta lizunen artean bereizteko gaitasuna barne hartzen du.
2. Integrazio emozionala: sentitutako emozioak kontziente bihurtzen dira eta informazio garrantzitsuenera zuzentzen dute arreta. Adibidez, ongi egonak sormena errazten du.
3. Ulermen emozionala: Emozioak ulertzean eta aztertzean oinarritzen da. Emozioei izena emateko gaitasuna barne hartzen du, hauen eta hitzen arteko erlazioa ezagutzeko gaitasuna, hain zuzen ere. Adibidez, Tristezia galera batengatik agertzen da. Baita ere, emozioen arteko trantsizioak ezagutzeko abilezia barne hartzen du; adibidez frustraziotik haserrera, edo maitasunetik gorrotora nola igarotzen den.
4. Emozioen erregulazioa: emozioen kontrola, emozio batetik urruntzeko, norberarengan eta besteengan emozioak erregulatzeko, transmititzen duten informazioa gutxitzeko edo handitzeko gabe emozio negatiboak leuntzeko eta positiboak indartzeko gaitasuna barne hartzen du.

Aurretik esandako paragrafoetan agertzen diren artikulak argitaratu zituzten momentuan, oharkabetuta igaro ziren, 1995. urtean, Daniel Goleman "Emotional Intelligence" liburua argitaratu zuen arte. Liburu honek gizarte mailan garrantzi handia izan duen munduko "best seller" a izan da. Honek kontzeptuaren sortzaileak eklipsatu zituen. Hortik aurrera kontzeptuaren difusioa emango da.

Golemanek (1995) "Emotional Intelligence" liburuan dioen bezala inteligentzia emozionala hurrengoan oinarritua izan da:

1. Bakoitzaren emozio propioak ezagutu: Sokratesen printzipioak "zure burua ezagutu" inteligentzia emozionalaren gako honetaz hitz egiten digu: bakoitzaren emozio propioen kontzientzia izatea; sentimendu bat ezagutu, gertatu bezain laster. Puntu honetan ezgaitasun bat izateak, kontrolik gabeko emozioen menpe utz gaitzake.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

2. Emozioak maneiatu: modu egokian adierazteko helburuarekin sentimendu propioak maneiatzeko gaitasuna, emozio propioen inguruan kontzientzia hartzean oinarritzen da. Hira, haserre edo sumingarritasun adierazpenak leuntzeko gaitasuna pertsonen arteko hartu emanetarako ezinbestekoa da.
3. Bakoitzak bere burua motibatu: emozio batek ekintza bat egitera eramaten gaitu. Horregatik, emozioak eta motibazioa estuki loturik daude. Bi hauek, lortu nahi ditugun helburuetara zuzentzea ezinbestekoa da. Izan ere, horrela ikasleek arreta jarri, norbere burua motibatu, emozioak maneiatu eta sormenezko ekintzak egingo dituzte. Emozioen kontrolak bulkadak menderatzera eramaten gaitu. Hau kontrolatuz, edozein helburu, hala nola, akademikoak errazago lortuko ditu.
4. Besteen emozioak ezagutu: enpatia oinarritzkoa da. Hau, norberaren emozio propioen ezagutzan oinarritzen da. Aldi berean, enpatia altruismoaren oinarria da. Enpatikoak diren pertsonak, besteen beharra adierazten duten seinaleekin errazago konektatzen dute. Ezaugarri hauek dituzten pertsonak laguntzarekin erlazionaturiko lanbideetan bikainak egin ditzake (irakasleak, pedagogoak, medikuak eta abar).
5. Erlazioak eratu: besteekin erlazio onak eratzeko gaitasuna, neurri handi batean, norbere emozioak maneiatzeko gaitasuna da. Gizarte konpetentzia eta honekin erlazionatuta dauden gaitasunak, nagusitasun, popularitasun eta eraginkortasun interpertsonalaren oinarriak dira.

Golemanek liburu honetan esaten dionari jarraikiz, inteligentzia emozionala pertsonak munduarekin egiten duen elkarrekintzaren arabera, norberaren inteligentzia emozionala islatzen dela dio. Emozionalki inteligenteak diren pertsonak haien sentimendu propioak zein besteenak kontuan hartzen dituzte; bulkaden kontrolarekin erlazionatutako gaitasunak dituzte, norberaren buruarekiko kontzientzia, norberaren balorazio ona, moldagarritasuna, motibazioa, gogo handitasuna, jarraikortasuna (etengabe saiatzea), enpatia eta azkartasun mentala. Hauek izaera pertsonal honetara eramaten die: autodiziplina, errukitasuna edo altruismoa, egokitzapen on eta sortzaile baterako beharrezkoak direnak.

Emozionalki inteligenteak diren pertsonak:

- Badakite zein emozio bizi izaten dituzten eta zergatik.
- Haien sentimendu eta egiten dutenaren, pentsatzen dutenaren eta esaten dutenaren arteko loturak hautematen dituzte.
- Haien puntu indartsu eta ahulak ezagutzen dituzte.
- Erreflexiboak dira eta beraien buruaz seguru sentitzen dira.
- Haien bulkadak eta emozio aztoratzaileak kontrolatzen dituzte.
- Presiopean, argitasunez pentsatzen dute, kontrola galdu gabe.
- Sozialki orekatuak dira eta besteen sentimenduak, kezak eta perspektiba ulertzen dituzte.

Golemanek (1999), inteligentzia emozionalak osagai intrapertsonal bat eta beste osagai interpertsonal bat daukala dio. Intrapertsonalak norberaren kontzientzian eta norberaren kontrolean parte hartzen duten identifikatzeko gaitasuna, bakoitzaren ulermena eta emozioen kontrola barne hartzen ditu. Bestetik osagai interpertsonalak beste pertsonen emozioak identifikatzeko eta ulertzeko gaitasuna barne hartzen du, hau da, psikologian esaten den bezala, enpatikoa izatea. Aldi berean, sozialki modu positibo batean harremanatzeko abilezia barne hartzen du. Hau, azken finean, giza gaitasunak edukitzea da.

Golemanek, Cherniss eta Goleman (2001) egindako “The emotionally intelligent workplace” liburuan diotenaren arabera emozionalki modu orekatuan garatutako pertsonak, hau da, haien emozioez modu egokian jabetzen diren eta besteen emozioekin efektiboki erlazionatzen dakiten pertsonak, bizitzako eremu guztietan egoera onuragarri batez gozatzen dute. Pertsona hauek ase sentitzen dira. Eraginkorrakoak eta emankortasuna duten ohitura mentalak menperatzeko gaitasun handiagoak dituzte. Aurkako moduan, haren bizitza emozionala kontrolatu ezin dutenek, haien lan gaitasuna hondatzen dute, eta garbitasun osoz pentsatzen uzten ez dieten etengabeko barne gatazka pairatzen dute.

Ondorioz, inteligentzia emozionala bakoitzaren eta besteen emozioak ezagutzeko, ulertzeko eta maneiatzeko gaitasuna da. Inteligentzia emozionala geroago azalduko dudana gaitasun emozionalaren oinarria da. Azkeneko gaitasun hau, modelatze eta hezkuntzaren bitartez garatu daitekeen gaitasuna bezala ulertzen dugu.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Fernández Berrocal eta Ramosentzat (2002:20) inteligentzia emozionalaren definizio labur bat honakoa da: “bakoitzaren zein besteen emozioak ezagutzeko, ulertzeko eta erregulatzeko gaitasuna da”. Ikuspuntu honetatik inteligentzia emozionala hiru prozesu hauek barne hartzen dituen gaitasuna da:

1. Pertzibitu: Modu kontzientean gure emozioak, hots, zer sentitzen dugun ezagutu eta hau adierazteko gai izan.
2. Ulertu: Gure pentsamendu barruan sentimenduak barneratu eta aldaketa emozionalen zailtasuna ulertzen jakin.
3. Erregulatu: modu eraginkorrean emozio negatibo zein positiboak zuzendu eta maneiatu.

Beste autore batzuek hala nola, Goleman-ek (1995) eta Bar-On eta Parkerrek (2000, 363-387. orrietan) “The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace” argitaratutako liburuan ere, inteligentzia emozionalaren kontzeptua eraikitzen jarraitu dute. Alde batetik, batzuek, inteligentzia emozionalaren marko zabal bat defenditzen dute, bertan inteligentzia akademikotik kanpo geratzen den guztia sartzen dute: inpultsoaren kontrola, norberaren motibazioa, erlazio sozialak... Mayer, Salovey eta Carusok, Bar-On eta Parkerren (2000, 92-117. orrietan) liburu berean berriz, inteligentzia emozionalaren kontzeptu murriztaile batetik abiatzen dira. Honetan daudenek kontzeptu zientifikoak espezifikoak eta murriztaileak direla kontsideratzen dute, eta beraz, hau izaten utzi ahala zientifikoak ez diren dibulgazioak izatera igarotzen direla esten dute.

Aldi berean, Bechara, Tranel, Damasio-k, Bar-On eta Parkerren (2000, 192-214. orrietan) argitaratutako liburuan berean, neurozientziak ez duela inteligentzia emozionalaren bi eredu hauen arteko auziak ebazten (zabala edo murriztailea) diote. Hala ere, bi eredu hauek inteligentzia emozional bat (gaitasun kognitibo eta koefiziente intelektuala desberdinak diren gaitasunen multzo bezala ulertuak), existitzen delako ideia plazaratzen dute.

Orain arte esandako guztia inteligentzia emozionalaren kontzeptuan sinesten zuten. Hala ere, ez dira falta kontzeptu hau kritikatu duten autoreak. Davies, Stankov eta

Roberts (1998) ikerketa enpiriko batetik abiatuta ondorio kritiko batera heltzen dira: inteligentzia emozionalaren gaitasuna agian ez da habilezia mental bat. Autore hauek inteligentzia emozionala inteligentziaren tradizio psikometrikoan (inteligentzia neurtzeko modua, metodoa) sartzea zalantzan jartzen dute. Inteligentzia emozionala konstruktio ezberdin bat bezala hartzea zaila ikusten dute.

Esandakoaren aurka, Mayer, Caruso eta Salovey-k (2001) ondorioztatzen dute inteligentzia emozionala, hauteman, ulertu eta erlazio sozialak maneiatzen dituen "bihotza duen pentsalaria" dela. Eta honekin erlazionatuta McCrae-k, Bar-On eta Parkerren (2000, 263-277. orrietan) liburuan pertsonalitatearen psikologiaren ikuspuntutik, inteligentzia emozionala pertsonalitatearen aspektutzat hartu daitekeela dio.

2.2. Inteligentzia anitzak

Inteligentzia Anitzen teoria pluralista da. Gardner (2006) pertsonak, ezberdinak direla, ikasteko modu ezberdinak dituztela eta pentsatzeko gaitasun anitzak dituztela onartzen du. Teoria honek, ikasle bakoitza bakarra dela dio eta hau ikasleen ezberdintasunean oinarritutako hezkuntzaren bitartez justifikatzen du. Fonseca Mora-k (2007), inteligentzia kontzeptu hau pertsonen aniztasunean oinarritzen da, hau da, izaera eredu ezberdinen existentzian. Pertsona "inteligente" bat izatea, buruz ikasteko gaitasun handia izatea, ezagutza zabala izatea, baina honetaz aparte beste pertsonak konbentzitzeko gaitasuna izatea, egoten jakitea, hitzen bitartez edo beste edozein baliabide artistikoren bitartez modu egokian ideiak adieraztea, haserrea menperatzea, bakoitzak nahi duena aurkitzen jakitea, hau da, eremu ezberdinetan arazo ezberdinak konpontzen jakitea esan nahi du. Gainera, ikasleen formakuntza integrala ez da bakarrik formakuntza kognitiboa bezala ulertu behar, baizik eta, formakuntza emozionala bezala ere bai. Beraz, Dr. Howard Gardnerrek (2006) gizaki guztietan dauden zortzi inteligentzia antzeman ditu:

2.2.1. Hizkuntza inteligentzia.

Hizkuntza inteligentzia, Gardner (1993a:276) "object-free" den (objektuetatik librea), hau da, mundu fisikoarekin erlazionatuta ez dagoen inteligentzietariko bat dela dio.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Morchio-k (2004) dioen bezala, sintaxiaren erabilpenean, fonetikan, semantikan eta hizkuntzaren erabilera pragmatikoetan (erretorika, mnemonika, metalengoaia eta azalpena) gaitasuna izatea barne hartzen du. Lazear-en arabera (1991a), orokorrean, inteligentzia hau duten pertsonak azalpenean, irakastean, gogoratzean, konbentzitzean ezta txantxetan aritzean ez daukate zailtasunik.

Armstrongek baieztatzen du (2003) ikasle hauek, irakurtzen, ipuinak edo txistekak kontatzen, pelikulak ikusten, bitakora bat idazten, obrak sortzen, poemak idazten, atzerriko hizkuntzak ikasten, hitzen jokoetara jolasten edo intereseko gauzak ikertzen denbora pasatzea nahiago dutela. Aldi berean, Gardnerrek (1999a) plazaratzen du, abokatuen, autoreen, poeten, irakasleen, komikoen eta hizlarien inteligentzia dela.

2.2.2. Inteligentzia musikala.

Gardnerrek, (1993a:276) inteligentzia musikala, beste inteligentzia "object-free" (objektu librea) dela dio. Guzmánek eta Castrok, (2005:185) Inteligentzia hau, "forma musikalak hautemateko gaitasuna" barne hartzen duela azaltzen dute. Gardnerren arabera (1999a) konposizioan, interpretazioan, transformazioan eta musika eta soinu mota guztien balorazioan erraztasuna izatea da. Guzmanek eta Castrok (2005) erritmoari, kadentziei, tonu eta tinbreari, naturako eta inguruneko soinuei sensibilitatea izatea dela diote. Armstrongek dio (2003) hauek kantatzen, musika entzuten, musika instrumentuak jotzen, kontzertuetara joaten, musika edo rap-a sortzen edo ikasten ari diren bitartean kantatzen denbora asko igarotzen duten ikasleak direla. Guzmanek eta Castrok (2005) musika maitatzen dutenen inteligentzia dela diote: konpositoreak, abeslariak, soinu ingeniariak, musikariak, musikako irakasleak eta abar.

2.2.3. Inteligentzia logiko matematikoa

Inteligentzia logiko matematikoa Morchioren arabera (2004) inteligentzia probetan gehien errekonozitutako inteligentzia da. Hemisferio logikoaren pentsamenduari eta gure kulturaren denboran zehar, inteligentzia bakarra bezala kontsideratu denarekin bat etortzen da. Lazear-ek, 1991a inteligentzia hau ezkerreko hemisferioan dagoela dio. Problema logikoak ebazteko, ekoizteko, irakurtzeko, sinbolo matematikoak

ulertzeko gaitasunak barne hartzen dituelako. Baina aldi berean, eskuineko hemisferioa erabiltzen du, modu orokor batean zenbakizko kontzeptuak ulertzeko. Gardnerren arabera (1999a), inteligentzia hau zenbakiak eraginkorki erabiltzeko, problemak logikoki aztertzeko eta problemak zientifikoki ikertzeko gaitasuna inplikazen du

Armstrongen hitzetan (2003), pertsona hauek misterioak ebazten, zenbaki eta kalkulu zailekin lan egiten, zenbatzen, tauletan informazioa antolatzen, ordenagailuak konpontzen, logika, buruhaustek egiten eta bideojokuetan jokatzen gozatzen dute. Honetaz gain, hurbilketak egin, asmatu, zenbakiak eta estatistikak erraztasunez gogoratu dezakete. Gardner-ek, (1999a) matematikoen, zientzialarien, ingeniarien eta logikoen inteligentzia dela dio.

2.2.4 Inteligentzia espaziala

Armstrongen ideiak (2000a), inteligentzia espaziala bi eta hiru dimentsioko marrazkiak eraikitzeko eta irudikatze gaitasuna barne hartzen dituela dio. Aldi berean, Gardnerren arabera (1999a), espazio zabal eta mugatuaren konfigurazioak aldatzeko, manipulatzeko eta ulertzeko gaitasuna barne hartzen du. Armstrongen hitzetan (2003) inteligentzia espaziala gehien garatua duten pertsonenei, argazkiak eta objektuak gogoratzea, hitzak gogoratzea baino errazagoa egiten zaie. Adibidez, gurdi motetan, txirrinduletan, arropan eta ilean fijasen dira. Pertsona hauek marrazten, zirriborroak egiten, margotzen, bideojokuetan jolasten, ereduak eraikitzen, mapak irakurtzen, ilusio optikoak eta labirintoak ikasten denbora pasatzea nahiago dute. Gardnerrek dio (1999a) arkitektoen, pilotuen, marinelen, xakea jolasten dutenen, zirujauen, artisten, hala nola, margolarien, artista grafikoen eta eskultoreen inteligentzia dela.

2.2.5. Inteligentzia gorputz-kinestesikoa

Gardnerrek (1999) eta Morchiok (2004) inteligentzia gorputz-kinestesikoa gorputza erabiliz (osoa edo zatiak) ideiak adierazteko, ikasteko, arazoak ebazteko, jarduerak egiteko edo produktuak eraikitze gaitasuna barne hartzen duela diote. Armstrongen arabera (2003) abilezia fisikoa azkar eta erraztasunez ikasten duten pertsonak dira; mugitzea, kirolean jolastea eta abar gustatzen zaie; haietzako eskolatik hoberena

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

atsedenaldia eta gorputz hezkuntzako klaseak dira. Armstrongen hitzetan (2003) dantzatu, antzeztu eta pertsona ezberdinen adierazpenak keinuen bitartez imita ditzakete. Honetaz gain, pertsona hauek mugitzen daudenean pentsatzen dutela, eta mugitzen dauden bitartean, hobeto ikas dezaketela dio. Smithek (2001) esaten duenez, hitzak osatzeko haien ahoaren muskuluak kontrolatu ditzaketenak izango lirateke kinestesikoki inteligenteak. Hori dela eta hizkuntza berri bat ikasteko erraztasuna daukate. Aldi berean, Gardnerren hitzetan (1999), atleten, dantzarien, antzezleen, zirujauen, artisauen, asmatzaileen, mekanikoen eta lanbide teknikoen inteligentzia da. Gardner-ek (1993a:235) “object-related” inteligentziak, inteligentzia gorputz kinestesikoa, espaziala eta logika matematikoen arteko konexioa dagoela dio.

2.2.6 Inteligentzia interpertsonala

Armstrongek (2003) eta Gardnerrek (1993a; 2006) inteligentzia interpertsonalak besteentzako garrantzitsuak diren gauzetan arreta jartzeko gaitasuna dela (haien interesetan, motibazioetan, perspektiban, haien istorio pertsonala, haien intentzioetan, erabakiak aurreikustean, sentimenduetan, besteen ekintzetan eta abarretan pentsatuz) definizioan bat egiten dute. Armstrongek (2003) dio, inteligentzia interpertsonala duten banakoei hitz egitea, bikoteka edo taldeetan ikastea eta beste pertsonekin lan edo jarduerak egitea gustatzen zaienak direla. Armstrongen hitzetan (2003) denbora asko pasatzen dute borondatezko kausa garrantzitsuetan lan egiten. Gainera, Guzmán eta Castroren (2005) arabera, gatazka sozialetan, zuzentzaile onak dira jende asko ezagutzen duten banakoak dira eta gainera gorputz zein hizkuntza lengoia erabiltzen komunikatzaile onak dira. Armstrongen hitzetan (2003) eta horretaz aparte, lagun asko dituzte, zintzotasunez maitasuna sentitzen dute besteengatik eta besteei motibatzen laguntzen diete. Gardnerrek (2006) dio, irakasleen, terapeuten, aholkularien, politikarien, saltzaileen eta erlijio liderren inteligentzia dela.

2.2.7. Inteligentzia intrapertsonala

Gardnerren (1993a) arabera, inteligentzia intrapertsonalak norbere burua ezagutzeko gaitasuna definitzen du; ekintzak zuzentzeko eta bizitzan zenbait helburu lortzeko

medio bezala norberaren sentimenduak ulertu, azaldu eta diskriminatzen jakin behar dugu. Gardnerren (2006) ikuspuntutik, besteen begiradaren bitartez, norbere burua ikusteko gaitasuna barne hartzen du; inteligentzia mota hau duten pertsonak neurri handi batean beste pertsonak egindako deskribapenekin haien burua deskriba dezakete. Guzman eta Castroren (2005) hitzetan, orokorrean, pertsona hauek bakarrik lan egitea nahiago dute, haien etorkizunean pentsatu, hausnartu, helburu batzuk finkatu eta lortu; autokonfidantzaren, autoestimuren, autoulermenaren eta automotibazioaren erabilera ona daukate. Armstrongen arabera (2003) haien puntu indartsuen zein ahulezien zentzumen on bat daukate eta sakonki beraientzako garrantzitsuak diren gauzetan pentsatzen dute. Gardnerrek (2006) eta Lazearrek (1991a) inteligentzia hau dituen ezaugarri pertsonal eta barrukoia direla eta, hizkuntzari esker eta hizkuntzaren bitartez (hizkuntza inteligentzia) adierazten dugu. Neurri batean hausnarketa prozesuan gainontzeko inteligentzia guztiak erabiltzen dituela diote. Teologoek, irakasleek, psikologoek eta aholkularien inteligentzia da.

2.2.8. Inteligentzia ekologikoa

Armstrongen (2000a) hitzetan inteligentzia ekologikoa forma naturalen eta lurraren ezaugarri geologikoen aurrean, sentsibilitatea izateagatik ezagutzen da: landareak, animaliak eta hodeiak nola eraikitzen diren jakiteko guragatik adibidez. Morchioren ikuspuntutik (2004) hiri edo herri inguruaren elementuak desberdintzeko eta xehetasunak sailkatzeko gaitasuna barne hartzen du. Armstrongek (2003) dio pertsona hauek, ibilaldiak egiten, maskotak zaintzen, pertsonen, animalien, landareen eta haien inguruko objektuen xehetasunak zein izenak sailkatzen eta aurkitzen gozatzen dutela. Gardnerren (1999a) hitzetan, zientzialari natural eta sozialen, poeten eta artisten inteligentzia da; orokorrean, bitxikeriak aurkitzen dituzte eta hautemate abilezia lanbide hauetan erabiltzen dute.

Ikusten dugunez, inteligentzia emozionalaren inguruan zenbait eredu eta ikerketa ezberdin egon dira urteetan zehar. Eredu hauen artean, batzuk bat egiten dute eta beste batzuk ez. Gainera, beste hainbat eredu sortu dira, hala nola, Reuven Bar-On edo Petrides eta Furnham-enak. Bar-On (1997) adibidez, ingurunearen presioei zein eskaerei aurre egiteko gaitasunean eragina duten gaitasun emozional, pertsonal eta

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

interpertsonalen multzoa bezala definitzen du inteligentzia sozio emozionala. Bar-Onen eredu (2006), bost gaitasunez osatua dagoela dio: emozioak eta sentimenduak adierazteko, ulertzeko eta errekonozitzeko gaitasuna; pertsonak nola sentitu eta erlazionatzen diren ulertzeko gaitasuna; atzera egiteko eta emozioak kontrolatzeko gaitasuna; pertsonalak edo intrapertsonalak diren arazoak aldatzeko, egokitze eta ebazteko gaitasuna eta automotibazio zein positibotasun egoera sortzeko gaitasuna.

Guzti honek zer da inteligentzia emozionala?, zein da eredu egokiena?, zein jarraitu beharko genuke? eta abar galderi buruzko eztabaida bat irekitzen du. Baina eztabaida honetatik haratago, orokorrean akordio bat dago non pertsona guztiak ikasi beharko lituzketen konpetentzia emozional batzuk dauden. Konpetentzia emozional hauek garatzeko estrategiari hezkuntza emozionala deritzo.

3. EMOZIO MOTA DESBERDINAK

3.1. Emozioen sailkapena

Autore askok emozioen sailkapen bat egiten saiatu dira, hala ere, oraindik ezin izan da adostasun batera heldu. Golemanek, Cherniss eta Goleman (2001) egindako “The emotionally intelligent workplace” liburuan eremu honetan, erantzun argirik ez dagoela eta emozioen sailkapenaren eztabaida zientifikoa oraindik mahaiaren gainean dagoela dio.

Paul Ekman-ek (1992), Kaliforniako Unibertsitatetik emozio unibertsalak, hau da, berezkoak, ikasiak ez direnak, zeudela deskubritu zuen. Izan ere, aurpegiarekin adierazten ditugun berezko emozio hauek, kultura ezberdineko pertsonengatik errekonozituak izaten dira. Honek berezko emozioei ezaugarri unibertsala ematen die.

Evans-ek (2002) emozio moten sailkapenean ikuspegi aldaketa proposatzen du. Oinarrizko emozio eta bigarren mailakoak (kultura bakoitzekoak) bi mota ezberdinetan bereizi beharrean, mota berdineko muturrak balira bezala sailkatu beharko genituzkeela dio. Hortaz, bi hauen arteko ezberdintasuna ez da mota ezberdinekoak direla, baizik eta gradu ezberdinekoak direla. Ondorioz, oinarrizko emozioak berezko emozioetatik hurbilago egongo liriateke bigarren mailakoak baino.

Evans-ek (2002) goi mailako emozio kognoszitiboak izena duen hirugarren maila bat dagoela onartzen du. Hauek berezko emozioetatik hurbilago egongo lirateke eta bigarren mailako emozioetatik (kulturalak) berriz, urrunago. Hauen artean hurrengoak egongo lirateke: maitasuna, errua, lotsa, harridura, harrotasuna, inbidia eta zeloak.

Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) autoreen arabera, emozioak, primarioetan, sekundarioetan, positiboetan, negatiboetan eta neutroetan sailkatzen dira. Hurrengo moduan deskribatzen ditu:

- Emozio primarioak: ikaskuntza eta esperientziengatik modelatuak izan arren, aurretik antolatutako erantzun emozionalak aurkezten dituzte. Horregatik, karga genetiko handia daukatela uste dute.
- Emozio sekundarioak: primarioetatik etortzen dira, gradu handi batean garapen indibidualari esker ematen dira eta erantzunak pertsona batzuetatik beste batzuetara ezberdintzen dira.
- Emozio negatiboak: sentimendu desatseginak, egoera kaltegarria den balorazioa eta berari aurre egiteko errekurtso askoren erabilpena inplikatzeko du. Adibidez: beldurra, haserrea, tristezia eta nazka.
- Emozio positiboak: sentimendu atseginak, egoera onuragarria den balorazioa inplikatzeko du. Hari aurre egiteko errekurtso gutxi erabili behar dira eta iraupen motzekoak dira. Adibidez: alaitasuna.
- Emozio neutroak: intrintsekoki erreakzio atseginak eta desatseginak sorrarazten ez dituztenak dira. Ezin dira ez positiboak ez negatiboak bezala kontsideratu eta haien helburua geroagoko egoera emozionalak agertzen erraztea da. Adibidez: sorpresa.

3.2. Emozio ezberdinen deskribapena

Orokorrean, Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenbergekin (2000) emozioak horrela sailkatzen dituzte: emozio primarioak, emozio sekundarioak eta giza emozioak.

3.2.1. Emozio primarioak

- Zoriona: inguruneko estimulu ezberdinen errezepzio eta interpretazio positiboa laguntzen du. Isen eta Daubmanek (1984) diote adimena errendimendua, problemen ebazpena eta irudimena garatzea laguntzen duela. Nasby eta Yandoren (1982) iritziz, ikaskuntza eta memoriari laguntzen dio. Michalosek (1986) dio dugunaren eta deseatzten dugunaren, gure igurikapenen eta daukagun kondizioen artean bat egitea dela. Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenbergen (2000) hitzetan zorientasunarekin kontzeptu hauek erlazionatzen dira: alaitasuna, poza, garaipena, entusiasmoa, humore ona, gozatzea.
- Hira: Hira Bortizkeria-Etsaitasuna-Hira (BEH) konplexuaren osagai emozionala da. Etsaitasunak osagai kognitiboari erreferentzia egiten dio eta bortizkeriak berriz, portaerari. Fernández-Abascal eta Martínen (1994a,b) hitzetan, sindrome hau nahaste psikofisiologikoekin, batez ere, alterazio kardiobaskularrekin erlazionatuta dago. Miller eta Dollardek (1941) diote frustrazioa sortzen duten egoeretan edo jarrera motibatu baten etetean ematen dela, Izardek (1991) berriz, egoera injustuetan, eta azkenik, Berkowitzek (1990) balio moralen aurkako egoeretan ematen dela dio. Lemerise eta Dodgerek, Lewis eta Havilanden liburuan (1993, 537-546. Orrietan) diote, hirak ez digu beti agresiora eramaten, egin nahi ez ditugun erreakzioak, hala nola, konfrontazioak ekiditeko balio du. Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenbergen (2000) hitzetan, honekin erlazionatutako kontzeptuak hurrengoak dira: haserrea, humore txarra, mendekua, gorrotoa, abertsioa, biolentzia, indignazioa.
- Beldurra: Beldurra nahaste mental, jarrerazko, emozional eta psikosomatiko gehien sortzen dituen erreakzioetariko bat da. Honen osagai patologikoa beldurraren neurrigabeko erreakzio baten bidez sortzen den antsietatea da. Tobalen (1995) hitzetan, antsietate eta beldurraren arteko diferentzia, beldurra arrisku erreal baten aurrean sortzen dela eta erreakzioa proportzionala dela da, antsietatea berriz, arriskuaren aurrean erreakzioa desproporzionatuagoa

izatea da. Schwartz, Izard eta Ansulen (1985) iritziz, haurrentzat egoera berrietan zein misteriotsuetan ematen da. Lazarusen (1993b) iritziz beldurra sentitzean inplikaturik dauden prozesu kognitiboak hurrengoak dira: lehenengo mehatxua sentitzea da eta bigarrenik estimuluari aurka egiteko estrategia egokien gabezia sentitzea. Pierce eta Eplingek (1995) beldurraren bitartez egoera arriskutsuaren ekiditea edo egoeratik aldentzeko erantzunen erraztea ematen dela diote. Aldi berean, beldurra errefortzu negatiboen prozeduretan garrantzi handiena daukan erreakzio emozionala dela diote. Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenbergen (2000) hitzetan, honekin erlazionatutako kontzeptuak hurrengoak dira: ikara, urduri egotea, tentsioa, antsietatea, larritasuna, alarma, panikoa.

- Tristezia: Stearnsek, Haviland eta Lewisen liburuan (1993, 547-562. Orrietan) dio, tradizionalki, plazerrik gabeko emozioa kontsideratzen den arren, ez dela beti negatiboa izaten, aniztasun kultural handia existitzen dela eta gainera kultura batzuk hau definitzeko hitzik ez dutela. Seligmanen (1975) hitzetan, defentsarik gabeko, aurreikusteko gabezia eta kontrolaren gabezia dagoen egoeretan agertzen da. Becken (1983) iritziz depresioaren ezaugarria den prozesu kognitibora eramaten ahal gaitu, hau depresioaren garapenean faktore nagusia izanik. Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenbergen (2000) hitzetan, honekin erlazionatutako kontzeptuak hurrengoak dira: pesimismoa, ukatzea, sufrimendua, depresioa, melankolia, lotsa, zorion eza, animo eza.
- Harridura: Erreakzio neutro bat dela, egoera berri edo arraro baten aurrean azkar ematen dela eta denborarekin desagertzen dela honekin kongruenteak diren beste emozio batzuei bidea utziz. Izarden (1991) hitzetan, egoera berrien aurrean, erreakzio emozional eta konduktual egokia agertzen erraztea laguntzen du. Aldi berean, Berlyneren (1960) iritziz, atentzioa, esplorazio jarrerak eta egoera berriarekiko interesa sustatzen du eta gainera, Reevek (1994) dio prozesu kognitiboak egoera berriaren aurrean atentzioa jartzen dutela. Izarden hitzetan (1991) atsegina da, ez zoriona bezain atsegina baina beldurra, hira, nazka eta tristezia baino atseginagoa da. Marina eta López

(1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenbergekin (2000) honekin erlazionatutako terminoak jartzen dituzte: Harridura, espantua, txundidura, hozmina.

- Nazka: Becoñaren (1985b) iritziz, nazka sentsazio fisiologikak nabarmen ageri diren erreakzio emozionaletariko bat da. Elikagaiekiko izaten den jokaera gorabeheratsuekin erlazionatuta dago, anorexia edo bulimia, adibidez. Honen aurrean, Darwinek (1872/1984) dio osasunarentzako desatseginak edo mingarriak diren egoeren ekiditea ematen dela, aldi berean, estimulua, elikadurarekin erlazionatuak egon ohi direla, beraz, usaimenean oinarritzen dela ezaugarria. Rozin eta Fallonen (1987) hitzetan, batzuk, nazkaren emozioa, egoera txarrean edo osasunarentzako arriskutsua den janariarekin erlazionatzen duten arren, nazka emozioa ere, elikagaiekin zer ikusirik ez duen beste estimulu motekin ager daiteke. Izan ere, nazka sentitu daiteke egoera onean dauden elikagaien aurrean. Reevekin (1994) dio, nazka ez sentitzeko ohitura higienikoak zein osasuntsuak sustatu behar direla.

3.2.2. *Emozio sekundarioak*

Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenberg-ek (2000) emozio sekundarioak horrela deskribatzen dituzte:

- Etsaitasuna: negatiboa den bigarren mailako emozioa da. Etsaitasunak erresumin sentipena izatera eramaten gaitu. Aldi berean, sentipen honek hitzezko erantzun edo barneko erantzun motoretara eramaten gaitu. Irauten duen sentimendu bat da, eta erresumina, haserrea, laztasuna eta areriotasuna biltzen ditu. Etsaitasunak biolentzia fisikoa eragin ohi du. Aldi berean etsaitasunak, areriotasunarengatik eraginda, beste pertsona batzuk guregan edo maitatzen ditugun gure eremuko pertsonengan jarrera suminkorrak, negatiboak, erresuminak edo susmo txarrak izatean sortzen da. Hurrengo egoerak barne hartzen ditu: haserrea, erresumina, atsekabea eta mespretxua. Hiraren efektu fisiologiko nahiko antzekoak ditu, baina intentsitate gutxiagokoak eta denboran zehar gehiago mantentzen dira.

- **Antsietatea:** beldurraren antzera, urduritasun, egonezin eta kezka egoera bat da. Antsietateak, estimuluak duen arriskuarekin konparatuz intentsitate erantzun neurrigabea dauka. Emozio asko bezala, pertsonen bizirautearekin erlazionatuta dago eta babes erreazio bat bezala ageri da. Bi antsietate mota daude: alde batetik, berariazkoa ez den antsietatea, estimulu jakinei erlazionatuta ez dagoena, eta bestetik, berariazko antsietatea, konkretua den estimulu batengatik (erreal edo sinbolikoa) eragina dena. Antsietatea, beldurraren erreazio neurrigabearekin erlazionatuta dauden “Antsietate nahaste”en osagai patologikoa da. Nahaste mental, jarrerazkoa eta psikofisiologiko gehien sortzen dituen erreazioa da. Antsietateak, tentsioa, urduritasuna, gaizki egona, kezka, beldurra eta batzuetan ikara edo izu efektuak sor ditzake. Aldi berean, atentzioa eta kontzentratzeko zailtasunak eragiten ditu.
- **Maitasuna:** beste pertsona, animalia edo gauzengan sentitzen dugun afektua da. Maitasun erlazioa bi motatakoa izan daiteke: pasiozko maitasuna edo kideei maitasuna. “Maitemintzea” deitzen den pasiozko maitasuna, beste batengan dugun lotura afektiboagatik sortzen da. Faltan botatze handiaren egoera esan nahi du. “Maitatzea” deitzen den kideenganako maitasuna, berriz, maitemintzearekin konparatuta ez da hain handia. Honek intimitate, konpromezu eta maitatze sakonaren sentimenduak konbinatzen ditu. Maitasunaren adimen prozesaketa, berria den egoera baten aurrean ematen da. Egoera hau bizitzeak pertsonaren ongizate orokorra eta psikologikorako garrantzitsua da. Sentimendu hau beste emozio intentso batzuekin lotuta dago, hala nola, poza, bakardadea, tristezia, beldurra eta hira. Hurrengo terminoak maitasunarekin lotuta daude: erakarpena, nostalgia, afektua, desira, pasioa, konpasioa, sinpatia.

3.3.3. Giza emozioak

Marina eta López (1999), Fernández-Abascal, Martín eta Domínguez (2001) eta Greenberg-ek (2000) giza emozioak horrela deskribatzen dituzte:

- Lotsa: bakoitzaren izaerarekin erlazionatuta sinesmen batengatik sortzen den emozio negatiboa da.
- Mespretxua eta gorrotoa: besteen izaerari buruz izandako sinesmenengatik sortutako emozio negatiboak (Mespretxua, bestea gu baino gutxiago izatearen pentsamenduak sortzen du. Gorrotoa berriz, pentsamendu txarrak).
- Errua: beste baten ekintzari buruz izandako sinesmenarengatik sortutako emozio negatiboa.
- Norberarenganako maitasuna edo duintasuna: norberaren izaerari buruz izandako sinesmenarengatik probokatutako emozio positiboa.
- Sinpatia: beste baten izaerari buruz izandako sinesmenarengatik probokatutako emozio positiboa.
- Harrotasuna: norberaren ekintzari buruz izandako sinesmenarengatik probokatutako emozio positiboa.
- Mirespena: beste batek egindako ekintzari buruz izandako sinesmenarengatik probokatutako emozio positiboa.
- Inbidia: pertsona batek merezi izandako ongiagatik eragindako emozio negatiboa.
- Sumindura: pertsona batek merezi ez duen ongiagatik eragindako emozio negatiboa.
- Zoriona: pertsona batek merezi izandako ongiagatik eragindako emozio positiboa.
- Konpasioa: pertsona batek merezi ez duen zorigaitzagatik eragindako emozio negatiboa.

4. HEZKUNTZA EMOZIONALA

4.1. Hezkuntza emozionalaren definizioa

Hezkuntza emozionalaren gaian sartu baino lehen, “emozio” hitza nondik datorren, hots, honen esanahi etimologikoa aztertuko dut eta jarraian honako hau definituko dut gaur egun dauden ikuspuntu ezberdinetatik.

Lana hezkuntza emozionalean oinarrituta egonda, emozioen gai orokorra ulertu beharra dago hezkuntza emozionalean sartu eta ikerketa sakona egiteko, beraz gaiaren inguruan zientzia ezberdinek esaten dutenarekin jarraituko dut.

4.1.1. Emozioaren esanahi etimologikoa

Real Akademia Espainola (<http://www.rae.es/>), euskaraz “emozio, emozioak” bezala ezagutzen ditugunak latinetik “movere” aditzean sorburua izan zuen, euskarazko “mugitu, trasladatu, inpresionatu” bezala ezagutzen duguna. Denborarekin “movere” aditzari “e-” prefijoa gehitu (nondik) eta “emovere” aditza sortu zen, egun “mugitu, kendu, leku batetik atera” esan nahi duena. Horregatik, emozio bat zure ohiko egoeratik ateratzen zaituen zerbait bezala ulertzen da. Azkenik “*emotio, emotionis -ōnis*” izenera garatu zen.

4.1.2. Hezkuntza emozionalaren definizioa

Atal honetan, emozioak hezkuntzan zer diren ikertuko dugu. Hasi aurretik, hezkuntza emozionala kontzeptua, bakarra den, hau da, guztientzako berdina den definizio orokor bat ez dagoela esan beharra daukagu. Izan ere, Wenger, Jones eta Jones, Candlanden (1962, 3. orrian) liburuan diote ia mundu guztiak emozio bat zer den pentsatzen duela badaki, definitzen hasten den momentura arte. Momentu horretan, ia inork ezin du ziurtatu ulertu duela.

Pertsona bakoitza arlo fisiko batez zein arlo psikologiko batez osatuta dagoela kontuan izanda, emozio hitza arlo hauek aztertzen dituzten zientzia nagusien arabera aztertuko dut. Horrela, “normalean, emozioa gutxienez hiru sistemetan erantzuna duen esperientzia multidimentsional bat bezala uletzen dugu: adimen/subjektiboa, jarrerazkoa/adierazia eta fisiologikoa/egokitzailea.”(Shlien, 1968).

Psikologoek aurreko definizioan agertzen den bezala, emozioak aldaketa fisikoak eta psikologikoak pairatzera eramaten gaituen, eta hauek aldi berean, pentsamenduan zein jarreran eragiten duten egoera konplexu bat bezala definitzen dute (Hockenbury eta Hockenbury, 2007).

Jarreraren alorretik, Jamesek (1985) dio gorputzaren aldaketek, gertaeraren eragilearen pertzepzioari zuzenean jarraitzen diotela eta guk aldaketa hauen aurrean

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

daukagun sentsazioa emozioa dela. Beste modu batera esanda, inguruneko estimulu jakinen aurrean gorputzak egiten duen erantzuna da.

Biologiaren ikuspuntutik berriz, Mora eta Sanguinetti-k (2004) "Neurozientziaren hiztegia" definitzen dute " banakoaren barne edo kanpoko mundutik datorren informazio batengatik sortutako jarrerazkoa (subjektiboa) den erreakzioa".

Ondorioz, definizio ezberdinak aztertu ondoren, hezkuntza emozionala Bisquerrak, R. (2000) "Educacion emocional y bienestar" liburuan dioten bezala, hezkuntza emozionala, giza zein banakoen ongizatea sustatzeko helburuarekin eta bizitzarako gaitzen saiatzeko, giza garapenaren oinarria diren konpetentzia emozionalak garatzeko eta indartzeko helburua duen hezkuntza prozesu jarraia eta iraunkorra da. Honekin pertsonaren osotasuneko garapena lortuko dugu. Beraz, bizitzarako balioko zaigun eta prozesu jarrai eta iraunkorra den hezkuntza da. Honi "bizitza zikloaren enfokea" deritzo.

4.2. Emozioen maneiatzea

Atal hau bi zatitan antolatu dut. Alde batetik autokontrola zer den azaltzea oinarrizkoa dela iruditzen zait, eta bestetik, honekin lotuta dauden emozioen kontrolerako teknikak aipatuko ditut.

4.2.1. Emozioen autokontrola

Skinner-ek (1970) kontzeptu honi erreferentzia egiten dio esanez gizaki bat autokontrolatzen denean, jakina den akzio bat egitea erabakitzen du, arazo baten ebazpenean pentsatzen du edo bere buruaren inguruko ezagutzak handitzen ahalegintzen da. Beraz, Skinnerrek autokontrola jokaera bat bezala definitzen du. Honekin batera, aldaketak eraginez, emozioen egoeren manipulazioa dela dio.

4.2.2. Emozioen kontrolerako estrategiak

- Arnasketa: Lichsteinen (1988) hitzetan, arnasketa, burmuinak (nerbio sistema autonomoak) maneiatzen duen prozesu automatikoa da. Hau dela eta, norberak arnasketaren kontrolean eragiteko aukera du eta honi esker,

emozioak askatzeko, lasaitasun egoera lortzeko eta norberak lasaitasuna eta segurtasuna izaten laguntzeko aukera du.

Lichstein-ek (1988) dioten moduan, erlaxazio metodo gehienek erantzun autonomikoen kontrola zeharkako bideetan bilatzen dituzte, hots, muskulatura, imaginazioa eta abar. Arnasketaren bidezko erlaxazioa zuzenean nerbio sistema autonomoan sartzeko sarrera puntu bakarra da. Ondorioz, arnasketa garrantzia daukan erlaxazio metodo bat da, eta gainera efikaza eta ikasteko erraza.

Chólizek benetan erabilgarria dena norberak bere hausnarketaren esplorazioa egitea dela dio. Aldi berean, erabilgarriak diren arnasketa ariketen bitartez, desegokiak diren arnasketa jarraibideak deuseztatu ditzakegu. Arnasketa teknika hauek modu egokian entrenatuz eta aplikatuz, gehiegizko aktibazioa murrizten onurak eduki ditzakegu.

Autokontrol emozionalaren prozedura asko arnasketan oinarritzen dira, hala nola, yoga edo erlaxatzeko teknika propioak. Hauetan sustatzen den arnasketa modua ez da soilik gas trukean zentratzen, baizik eta muskuluen tentsioa askatzen eta lasaitzen oinarritzen da batez ere.

- Erlaxazioa: Blayen hitzetan “erlaxazioa, jarduera eta asaldura artean liberatzaile bezala izendatua, norberak bere burua ezagutzeko sarrera ate bat da” (1976, 12. orrian). Honekin lotuta eta Guidok esanda, erlaxazioak, gorputz zein adimen lasaitasunera heltzeko eta tentsio guztiak askatzeko ideia barne hartzen du (1980).

Gaur egungo gizartearen erritmo azkarrean jasaten ari den garapenaren ondorioz “estresaren gizarte” deitzera eraman gaitu. Gertaera honek existitzen diren kitzikapen altuko egoerak kontrolatzen ikastearen behararen inguruan hausnartzera eramaten gaitu. Horrela, hainbat adituk, esaterako Conde eta Vicianak (2001), gertakari hau osasun fisiko zein mentalean eragiten dituen kalteez hitz egiten dute.

Fernándezen (1984) hitzetan, erlaxazioak lehen medikuntza eremuan erabiltzen zen osasuna eta bizi kalitatea hobetzeko zuen gaitasunagatik, orain, gazteen garapen psikomotorean daukan laguntzagatik hezkuntza eremura ere zabaldu da.

Arteaga, Viciano eta Conderen (1997) ustez, erlaxazioa praktikatzearen helburuak, besteen artean, emozioak eta afektibitatea kontrolatzea eta gastu energetikoa murriztea da. Aldi berean, Molinerok (2010) erlaxazioak norberaren buruaz kontrol handiago bat ahalbidetuz nerbio sistemaren "atsedena" errazten duela dio. Erlaxazioaren azkeneko helburua, Lefèburek (2003) dioen kontzentrazio mental handiagoa lortzea da.

Ondorio moduan, orokorrean erlaxazioak tentsio muskularra murrizten laguntzen digu, honek, tentsio psikikoak murriztera eramaten gaitu. Hezkuntzan haurrek haien tonu muskularraren kontrola hobetzera, haien gorputz eskema antolatzea eta postura orekatuak lortzen laguntzen du.

Bisualizatzea: Davis, Robbins, eta McKay-k, (1985) "Autokontrolen teknikak" liburuan bisualizatzaren inguruan hitz egiten dute:

Adimen, emozio eta gorputzaren kontrola, eta jarreran desiatzen ditugun aldaketak egiteko teknika da. Irudi mentaletan kontzentratzean oinarritzen da. Honen helburua pertsonaren jarrera mentalak berriro programatzea da, horrela, haren adimenean, emozioetan eta jarreretan aldaketa positiboak egiteko gaitasuna izango du.

Helburu ezberdinekin erabiltzen da: giza egoeretan segurtasuna irabaztea edo erlazio harmonioitsuak garatzea, adimena erlaxatzeko teknika bezala erabil daiteke eta bukatzeko, estresa kontrolatzeko laguntza bezala.

Honen oinarrietako bat gure egoera negatiboa edo gogoia indargabetzen duen eszena, objektu edo irudi bat imajinatuz, guk dugun egoera alda dezakeela da.

Koloreak, formak eta egoerak imajinatzeko gaitasuna garatzeko gakoak barrutik askatzen saiatzea, mentalki modu jarrai zein diziplinatu batean lan egitea da. Horrela, pentsamendu eza eta barneko ikuspena sustatuko dugu.

Bisualizatzek, kontzentratze gaitasuna handitzen eta atentzioa guk egiten ditugun esfortzu guztietan mantentzen laguntzen digu. Honen praktika erlaxazio fisikoa zein mentalaz lagundua egon behar da, tentsioak askatzean eta kezka guztiak aldentzean, positiboki desiatzen dugunaren irudi mentala sortzeko errazago kontzentratu gaitzke.

- *Mindfulness*: Pudicomben (2011) hitzetan, *mindfulness* adimenean oinarritutako meditazio budistan du bere sorlekua. Bizitzeko modu bat den arren, hainbat modutan erabil daiteke: teknika laguntzaile terapeutika, noiz behinka edo behar dugunean erabil dezakegun teknika edo bat-bateko premiaren aurrean erabiltzeko teknika. Haren praktika hurrengo puntuetan oinarritu ohi da: ikusezko zein entzunezko azterketa sentzoriala, arnasketari erreparatzean datza. Aldi berean zentzumenei arreta jartzea ezinbestekoa da, eta honela, adimenera heltzen diren ideiak, tentsiorik gabe agur esaten oinarrituko da praktika hau. Oso garrantzitsua da azterketa sentzorial hau egiteko, kanpoan soinuak egon arren, barne isiltasuna izatea.
Honekin onura hauek lortuko genituzke: negatiboa den estresaren beherakada, norberarekin familiartasuna eta barrurako begirada. Honetaz aparte, pentsamendu zirkularrak murriztera, problemengandik urruntzera eta afektiboki tolerantzia izatera, hau da, norberarengan begirada ulerkorra izatera eramango gaitu.
 - Arreta osoa. Osoa den esplorazio sentzoriala. Honek bi ekintza hauek barne hartzen ditu: alde batetik, automatikoak diren ekintzak murriztu: Honek gure atentzioa sentzazioetan zentratzera (dutxatzen ari garen bitartean atentzioa ekintza horietan zentratu) eta beste pentsamenduetatik alde egitera(zer egingo dudan gero, arazo batean ez pentsatu ...) eramaten gaitu. Beste aldetik, errutinetan aldaketak sortu: Errutinak berriak, atentzioa kontzienteki aldaketa berrietan zentratzera eramango gaitu eta beste pentsamenduetatik aldentuko gaitu. “Hemen eta orain gaude”
 - Arazoetatik edo larritasuna sortzen dizkigun pentsamenduetatik aldentzea. Diafragmaren bitartezko arnasketan kontzentraturuz egiten da.
- Pentsamenduaren kontrola eta adimenaren terapia: Beck-ek (1995) adimenaren terapiaren garapena aurrera eramaten du. Terapia gure egoera emozionalean zailtasunak sortzen dituzten pentsamendu distortsionatuak identifikatzean oinarritzen da, hauek eraldatzeko helburuarekin. Becken arabera, (1995) pentsamendu negatiboak, aurretik arrazonamendurik egin

gabe (irrazionalak) agertzen dira eta desegokiak eta nahi gabekoak izateagatik ezaugarritzen dira. Honek adimen distortsio hauek deskribatzen zituen:

- Abstrakzio hautatzea: tunel modukoaren ikuskera. Bakarrik egoeraren aspektu bat ikusten da beste aspektuak alde batera utziz. Distortsioa detektatzeko gako hitzak: “beldurgarria da”, “jasan ezina da”. Honi aurre egiteko galdera hau egin beharko genuke: hau benetan horrelakoa da?
- Polarizatutako pentsamendua: gertaerak, erdiko egoerak daudela kontuan hartu gabe, muturreko modu batean ikustea. Gauzak onak edo txarrak, zuriak edo beltzak bezala baloratzen dira, erdiko maila dagoela ahaztuz. Pertsona hauek estremoki erreakzionatzen dute: perfektua ez bazara orduan tuntuna zara. Distortsioa detektatzeko gako hitzak: “porrot”, “bikaina”, “perfektua”, “koldarra”. Honi aurre egiteko galdera hauek egin beharko genituzke: erdiko mailak daude? Zer punturaino hau horrela da?
- Gehiegi orokortzea: Egoera partikular batetik, ondorio orokor bat ateratzea: pertsona bat lana bilatzen ari da arrakastarik izan gabe, beraz hau pentsatzen du: ez dut inoiz lanik aurkituko”. Distortsioa detektatzeko gako hitzak: “dena”, “inor”, “inoiz”, “beti”. Honi aurre egiteko galdera hauek egin beharko genituzke: zenbat aldiz gertatu da hori? Zer proba ditut ondorio hori ateratzeko?, beti horrela ez den kasuren bat dago?
- Pentsamenduaren interpretazioa: oinarririk izan gabe besteen sentimendu zein intentzioak interpretatzeko joera da. Askotan besteei guk sentitzen duguna esleitzea da: Pertsona bat beste baten zain dago, adibidez afaltzeko. Bigarren hau berandu heltzen da eta hau pentsa dezake: engainatzen ari zait eta gezurra esaten ari dela badakit. Distortsioa detektatzeko gako hitzak: “hori horregatik da”, “badakit hori horregatik dela”. Honi aurre egiteko galdera hauek egin beharko genituzke: Zer proba ditut hori pentsatzeko?, pentsatzen dudana egia den jakiteko zerbait egin dezaket?
- Zorigaitzaren ikuskera: gertakariak interes pertsonalekin zorigaitzezko modu batean aurreikustea, probarik gabe egoera txarrean jartzea. Adibidez, buruko mina duen pertsona bat, tumore bat duela ustea. Distortsioa detektatzeko gako hitzak: “eta...”. Honi aurre egiteko galdera hauek egin

beharko genituzke: beste momentuetan izan dut eta zer gertatu da?, hori gertatzeko zer posibilitate daude?

- Pertsonalizatzea: pertsonak pentsatzen du jendeak egiten edo esaten duena berari zuzendua dagoela, eta besteekin konparatzeko joera dauka: lanean enkargatuak gehiago lan egin behar dela dio. Pertsona honek “badakit niregatik esaten duela” esango du. Hitz gakoak “niregatik dio”, “hau pertsona honek baino hobeki egiten dut” Honi aurre egiteko galdera hau egin beharko genuke: Benetan niregatik dio?
- Kontrolaren gezurra: pertsona haren inguruan gertatzen denaz arduraduna sentitzen da edo aurkakoa, bere bizitza ez duela kontrolatzen sentitzen du. Adibidez: inguruko pertsonak sufritzearen arduraduna naiz. Hitz gakoak, “Ezin dut ezer egin”, “ni guztiaren arduraduna naiz”. Honi aurre egiteko pentsamendu orekatuago bat izan behar dugu: zer proba ditut horretaz ni arduraduna naizela pentsatzeko?
- Justiziaren gezurra: Gure desioekin bat egiten duen guztia “ez dela bidezkoa” bezala baloratzea. Pertsona batek azterketa suspenditu eta “ez da bidezkoa irakasleak suspenditu izana” pentsatzea. Hitz gakoak “ez da bidezkoa”. Honi aurre egiteko galdera: Gauzak nik nahi ditudan bezala ateratzen ez badira injustuak dira?
- Arrazonamendu emozionala: pertsonak emozionalki sentitzen duena egia dela sinestea, gertaera objektibo bat bezala hartzen da. Adibidez, pertsona bat haserre badago, norbaitek zerbait egin diolako da. Hitz gakoak “horrela sentitzen banaiz, hau gertatu delako da”.
- Aldaketaren gezurra: norberaren ongizatea bakarrik besteen ekintzen menpean dagoela pentsatzea da. Bakoitzaren beharrak asetzeko lehendabizi besteak haien jarrera aldatu behar dutela pentsatzea, adibidez “erlazioa bakarrik emaztea aldatzen bada hobetuko da”. Hitz gakoak: “norbaitek hau aldatuta, orduan nik hau egingo nuke”. Honi aurre egiteko galdera: zer proba ditut aldaketa pertsona horrengan oinarritzen dela uste izateko?, nik zerbait egin dezaket?

-
- Etiketa orokorrak: elementu batera murriztuz, pertsona edo gauza baten aspektu guztiak etiketatu eta orokortzen ditugunean. Honek pertsonen eta munduaren ikuspuntu esterotipatua, hau da, malgua ez dena sortzen du. Adibidez argentino guztiak pedanteak direla pentsatzea. Hitz gakoak “ni... naiz”, “bera... da”. Honi aurka egiteko etiketen aurkako ereduak bilatzea eta galdera hauek planteatzea komeni da: beti horrelakoa naiz? Etiketa horri jarraitzen ez dioten beste aspektu batzuk ditut?
 - Erruduntasuna: besteak norberaren arazoan errudunak direla edo norberak besteen arazoan erruduna dela pentsatzea. Ama batek semeak negar egitean beraiekin haserretzea eta aldi berean hobeto ez hezteagatik errua berea dela pentsatzea. Hitz klabeak “nire errua”, “bere errua”. Honi aurka egiteko, arazoaren arrazoiak bilatu behar dira erruduna bilatu gabe.
 - Egin “beharrekoak”: Pertsonak, besteak eta berak nola jokatu behar duten zerrenda bat dauka. Zerrenda jarraitzen ez duenari iraina botatzen dio eta aldi berean errudun sentitzen da berak ere ez badu zerrenda jarraitzen. Adibidez: mediku bat haserretzen da pazienteak emandakoa jarraitzen ez duenean: “kasu egin beharko zidaten”. Distortsio honek, medikuari ez dio laguntzen aztertzen zergatik pazienteak ez duen jokatu berak espero zuen bezala. Ez da gai aztertzeko zergatik pazienteak ez duen mezua ongi jaso.
 - Arrazoa dauka: beste pertsona batekin desadostasunean egonda, norberaren ikuspuntuak arrazoa duela pentsatzea. Honek besteari arrazoiak ez entzutea ekartzen du. Hitz gakoak “nik arrazoa daukat” “ez nago okertuta”. Honi aurka egiteko gudan zentratzea utzi eta besteari entzutea aholkatzen da: Bestea entzuten ari naiz?, besteak bere iritzia emateko eskubidea dauka?, besteari ikuspuntutik zerbait ikas dezaket?
 - Saritua izatearen gezurra: etorkizunean egoerak magikoki hobetuko direla pentsatuz, arazoei irtenbidea ez bilatzea edo etorkizunean gauzak dauden bezala uzten baditu sari bat izango duela pentsatzea da. Honek gaizki egona pilatzera eramaten gaitu. Hitz gakoak: “gauzak etorkizunean hobetuko dira”, “etorkizunean saria jasoko dut”. Honi aurka egiteko arazoan soluzioa

bilatu behar da: Hau aldatu ezin dezakedala pentsatzeko probak ditut?, Zer egin dezaket momentu honetan?

4.3. Konpetentzia emozionala

Konpetentzia emozionalaren barnean, prozesu ezberdinak eta ondorio anitzak hartzen dituen eraikitze zabal bat da. Bisquerraren (2000) hitzetan konpetentzia emozionala, gertakari emozionalak ulertzeko, adierazteko, modu egokian erregulatzeko, ezagutzen, gaitasunen, abilezien eta beharrezko jarrereren multzoa da.

Konpetentzia emozionalak deskribatzeko, proposamen ezberdinak egin dira. Batzuek, hala nola, Salovey eta Sluyterrek (1997) oinarritzko bost dimentsio identifikatu dituzte: kooperazioa, asertibitatea, ardura, enpatia eta autokontrola. Testuingru honek zer ikusia dauka inteligentzia emozionalaren kontzeptuarekin: autokontzientzia emozionala, emozioak maneiatzea, automotibazioa, enpatia eta giza abileziak.

Hezkuntzan izandako oihartzuna eta konpetentzia esanguratsuenak agertzen direla kontuan hartuz, konpetentzia emozionalen egituraketa honetan oinarrituko naiz batez ere (Bisquerra, 2009):

1. Kontzientzia emozionala Bisquerraren (2000) arabera: norberaren emozio propioak eta besteenak ezagutzea esan nahi du. Bakoitzak bere emozioak ezagutzeko ezinbestekoa da norberak bere burua ulertzea eta ezagutzea. Gainontzekoen emozioak ezagutzeko berriz, portaerak behatuz lortzen da. Honek hurrengo pausoetara eramaten gaitu:
 - a. Bakoitzaren emozio propioen kontzientzia hartzea: zehaztasunez bakoitzaren sentimendu zein emozioak hautemateko gaitasuna, hots, identifikatzeko eta etiketatzeko gaitasuna.
 - b. Emozioei izena ematea: emozioak etiketatzeko hiztegi emozionala, hau da, kultura bakoitzean dauden terminoak erabiltzeko gaitasuna izatea.
 - c. Besteen emozioak ulertzea: besteen emozioak zein ikuspuntuak hautemateko gaitasuna izatea: enpatia. Egoeretan gako ezkutuak zein espresiboak erabiltzen jakitea esanahi emozionalak ulertzeko. Honek pertsonen arteko erlazioen hobekuntza dakar.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Honetaz aparte, emozioak zergatik gertatzen diren behatu behar dira. ikasleek gogoeta egin behar dute daukaten sentimenduez. Honekin lotuta, emozioen ondorioak ezagutu behar dira, adibidez, urduri egoteak lo egiteko zailtasunak ekartzen dituela. Laburtuz, emozio propioak eta gainontzekoenak ezagutu behar ditugu eta horrekin lotuta, emozioen hezkuntza eta adierazpenak (fisikoak eta kognitiboak).

2. Emozioen erregulazioa Bisquerraren (2009) hitzetan: erregulazioa, esperimintatzen ditugun emozioei erantzun egokia ematea esan nahi du. Ezin dugu emozioen erregulazioa hauen errepresioarekin okertu. Erregulazioa emozioen errepresioaren eta kontrol ezaren artean oreka bilatzean datza. Maiz, gure buruari eraginda, emozioen intentsitatea igotzen da, adibidez, korrikalari batek bere kirolean dena irabazi egin du baina olinpiadetan lehenengo errondan kanporatua izaten da. Beraz, burura etorri ahal zaio kirolari txarra dela, kirola utziko duela, entrenatzaileak errieta egingo diola... Pentsamendu hauen bitartez, gure ezinegona handitzen da, intentsitate maila altuago batera iritsiz. Horrela, tolerantzia, frustrazioa, haserrea eta halakoak erregulatzen jakitea oso garrantzitsua da. Honen barnean Bisquerrak (2000) jarrera hauek menperatzeari ematen dio garrantzia:

- a. Emozio, kognizio eta portaeraren arteko elkarrekintzaren kontzientzia hartzea: emozioek portaeran eragiten dute eta aldi berean bi hauek kognizioaren bitartez erregulatzen dira.
- b. Adierazpen emozionala: emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna.
- c. Emozioak erregulatzeko gaitasuna: egoera emozional negatiboak ekiditeko, bulkaden autokontrola eta frustrazioari tolerantzia izatea.
- d. Aurka egiteko gaitasuna: auto erregulazio estrategiak erabilita emozio negatiboek aurka egiteko gaitasuna.
- e. Emozio positiboak sortzeko gaitasuna.

Emozioak erregulatzeko teknika konkritu batzuk Bisquerraren (2009) arabera: barne bakarrizketa, estresaren kontrola (erlaxazioa, meditazioa, arnasketa), asertibitatea, imajinazio emotiboa eta abar. Erregulazio emozionalaren garapenak praktika jarraitua eskatzen du. Haserrea, beldurra, tristezia, lotsa, jeloskortasuna...eta antzekoak diren emozioetatik hastea aholkatzen da.

3. Autonomia emozionala Bisquerraren (2009) ikuspuntua: Inguruko estimuluengandik ez oso kaltetuta izateko gaitasuna da. Sentikorra ez denaren aurrean sentsibilitatea izatea da. Menpekotasun emozionalaren eta urruntzearen arteko oreka bat da. Honek hurrengoak izatea eskatzen du:
 - a. Auto-estimua: norberaren irudi positiboa izatea, norberarekin pozik egotea eta erlazio onak mantentzea.
 - b. Bizitzaren aurrean jarrera positiboa izatea eta auto-motibatze gaitasuna izatea. Ona, justua, errukitsua eta karitatezkoa izatearen intentzioa izatea.
 - c. Auto-eraginkortasunaren gaitasuna: banakoak bere burua sentitu nahi duen bezala sentitzen dela ikustean datza. Norberak bere esperientzia emozional propioa onartzen du.
 - d. Auto-motibazioa: Auto-motibatze eta emozionalki bizitzaren jarduera ezberdinetan inplikatzeko gaitasuna da.
 - e. Ardura. Portaera seguru, osasungarri eta etikoetan inplikatzeko asmoa izatea. Erabakiak hartzean erresponsabilitatea norberarengan hartzea.
 - f. Laguntza eskatzea eta baliabideak: asistentzia eta laguntza beharrak identifikatzeko eta errekurtsio egokiak erabiltzeko gaitasuna izatea.
 - g. Gizarte arauen analisi kritikoa egitea: arau sozial eta portaera pertsonalekin lotuta dauden mezu sozialak eta kulturalak, kritikoki ebaluatzeko gaitasuna izatea.
4. Gaitasun sozio-emozionalak Bisquerraren (2009) arabera: harreman interpertsolanak garatzen laguntzen dute. Hau, hezkuntzaren oinarrietako bat den Jaques Delors txostenak (1996) "elkarrekin bizitzen ikastea" esaten duenarekin loturik dago. Izan ere, giza erlazioak emozioez beteak daude. Honekin, entzuteko gaitasuna eta enpatia jarrera aurrerakoiei irekitzen dizkiete ateak eta aldi berean jarrera arrazistak, xenofoboak edo matxistak alde batera uzten dituzte. Gainera, talde lan produktibo eta gogobetekoa sustatzen duen klase klima sortzen dute. Bisquerrak, 2000. urtean kontzeptu hauei ematen die garrantzia:
 - a. Oinarrizko giza gaitasunak menperatzea: entzun, agurtu, eskerrak eman, barkamena eskatu eta abar.

-
- b. Besteenganako errespetua: banakoen zein taldeen ezberdintasunak onartu eta aintzat hartzea. Pertsona guztien eskubideak baloratzea.
 - c. Komunikazio harkorra: ahozko komunikazioaz zein gorputz adierazpenaz baliatuz, mezuak jaso eta besteei ulertzen laguntzeko gaitasuna izatea.
 - d. Atal honi autore batzuek “entzute aktiboa” esaten diote. Angel Hernando Gómez, Ignacio Aguaded Gómez eta Amor Pérez Rodríguez-ek, (2011) “ongi entzuteko” gaitasuna, hau da, esaten digutena ulertuz eta kontu handiz entzutea dela diote. Gaitasun hau praktikan jartzen ari garenean, beste pertsonak esaten eta komunikatzen duenaz kontziente gara. Aldi berean, guk igorleari, esaten duena ulertzen ari garela informatzen diogu. Beraz, psikologikoki erabilgarri gaudela, hau da, hitz egiten digunaren mezuari atentzioa jartzen diogula (despistatuak egon gabe, beste gauzetan pentsatu gabe...) esan nahi du. Entzute aktiboa emateko, igorlearengan jarrera enpatikoa izan behar dugu (honek esaten zein sentitzen ari dena ulertzea erraztuko digu) eta bestetik, jarrera ez berbalaren bitartez, ulertzen ari garela demostratu behar diogu: ahots tonu leuna erabili, kontaktu bisuala mantendu, gorputz postura errezeptiboa izan...
 - e. Komunikazio espresiboa: ahozko komunikazioaz zein gorputz adierazpenaz pentsamenduak zein sentimenduak adierazteko gaitasuna izatea eta ongi ulertu direla erakustea.
 - f. Emozioak elkarbanatzea.
 - g. Kooperazioa eta portaera aurrerakoiak izateko gaitasuna: txanda itxoitea, besteenganako errespetua izatea eta atsegina izatea besteen artean.
 - h. Asertibitatea: bortizkeriaren eta pasibotasunaren artean portaera orekatu bat izatea. Honek “ez” esaten jakiteko gaitasuna barne hartzen du.
 - i. Aguilar-ek (2002) errespetu osoz eta modu zintzo batean, eta helburua pertsonen arteko komunikazio onuragarri bat izanez, norberaren sinesmenak, iritziak eta sentimenduak adierazteko gaitasuna izatea dela dio. Parrak (2003), Monje, Camacho, Rodríguez eta Carvajalen (2009) artikuluan “komunikazio asertiboen estiloak” aztertu zituen. Honetan irakasleen komunikatzeko estiloak aztertu zituen: ikasleekin etenik gabe

klasean zein honetatik kanpo komunikatzea, ikasleek irakaslearen inguruan zein irudi daukaten hautematea, irakasleak haren ikasleen ezaugarri psikologikoak baloratzea eta indibidualki lagunduz hauek kontuan hartzea, ikasleei konfiantza eta segurtasuna ematea, ikasleengan hausnarketa sustatzea besteen artean. Bukatzeko, Fragoso (1999) irakasleak haien espektatibak garbi dituztenean eta hauek ondorioetan erreparatu gabe jarraitzen dituztenean asertiboak direla dio.

- j. Resilientzia: Pertsonak arrisku testuinguruetan bizi arren, hala nola, pobrezian, arazo askotako familiak, estresaren egoera asko eta abar, psikologikoki normaltasunez garatzeko gaitasuna da. Laguntzen ez duten testuinguruetan bizi arren hau gainditzeko gaitasuna duten familiei zein banakoei buruz hitz egiten du Uriartek (2005). Vanistaendelen (2002) arabera, gaitasun hau unibertsala da, pertsona guztietan dago eta honek, egoera zailei aurre egin eta esperientzia negatibo hauetaz indartuak ateratzen lagunduko gaitu. Rutterrek (1990) hurrek gaitasun hau jaio edo denborarekin eskuratzen dutenaren ideia deuseztatzen du, eremu ez osasuntsu batean, bizitza "osasuntsu" bat izatea ahalbidetzen duten giza prozesuak eta prozesu intrapsikikoen multzoak direla dio. Higgins-ek, (1994) resiliencia sustatzen duten gaitasun pertsonalak hauek direla dio: etengabeko autoestima izatea; elkarbizitza positiboa, asertibitatea, altruismoa; pentsamenduaren malgutasuna, sormena; emozioen autokontrola, independentzia; norberarengan autokonfiantza, emankorrak garenaren eta balio dugunaren sentimendua izatea, optimismoa; barne kontrola eta ekimena; humorea izatea; moralitatea.
5. Bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak, Bisquerraren (2009) arabera: ongizate pertsonala zein soziala eraikitzeke gaitasunen, jarreraren eta baloreen multzoa da. Ongizate emozionala, emozio positiboen esperientzia bezala ulertuta, alaitasunaren antzekoa da. Ongizatea da bilatzen dugun guztiaren xedea. Ezin gara egoera emozional hauek etorriko direlakoaren esperoan egon, baizik eta nahiarekin eta jarrera positiboarekin kontzienteki eraiki behar ditugu. Bisquerrak (2000), kontzeptu hauei ematen die garrantzia:

- a. Arazoen identifikatzea: besteen artean, ebazpen bat edo erabaki bat behar duen egoera identifikatzeko gaitasuna.
- b. Helburu positibo eta errealistak finkatzeko gaitasuna.
- c. Arazoen ebazpena: arazoari erantzuten dioten ebazpen positiboak izanda, gatazka sozialei eta arazo interpersonalei aurre egiteko gaitasuna.
- d. Negoziaketa: gainontzekoen ikuspuntua zein sentimenduak kontuan hartuta, arazoak bakean ebazteko gaitasuna.
- e. Ongizate subjektiboaz gozatzeko eta hau besteei transmititzeko gaitasuna.
- f. Bizitza pertsonalean, profesionalean eta sozialean esperientzia onak sortzeko gaitasuna.

Ondorio gisa esan dezakegu trebetasun jakin batzuk maneiatzen ikasten dugunean gara ditzakegula konpetentzia emozionalak eta hau, eraginkortasun profesionala eta ongizate pertsonala lortzeko gakoa izan daitekeela. Horrela, Gabriel García Márquezek (http://www.orueeskola.org/ikastaroa.php?id_curso=128) esaten zuenaren arabera “Jende askok gailurrean bizi nahi du (zoriontsu izan nahi du) baina, ez dira konturatzen zoriontasuna aurkitzeko ez dela beharrezkoa gailurrera iristea, izan ere, gailurrera igotzen ari garen bitartean sentitu eta bizi behar baitugu zoriontasuna”.

4.4. Irakaslearen papera

Hezkuntza emozionalaren atal teorikoarekin bukatzeko, bere biziko garrantzia dauka hezkuntza eredu hau aurrera eramaten duten profesionalei buruz hitz egitea. Izan ere, hauen papera funtsezkoa izango da ikasleen hezkuntza emozionala garatzeko. Horrela atal honetan klasean hezkuntza emozional on baten garapena emateko, alde batetik, irakasleek eduki beharreko konpetentziak eta bestetik izan behar dituzten funtzioak aipatuko dira:

4.4.1. Hezitzailearen konpetentziak

Lanaren bigarren zatian garatuko dudako programazio didaktikoan ikusiko den bezala, jarduerak Bisquerraren bost konpetentzietan banatu ditut. Programaketa honen helburua, ikasleek jarduera bakoitzak dituen helburu didaktikoak eskuratzeaz gain, Bisquerraren bost konpetentzietan hezteko izango da. Honekin lotuta, Cardeñoso eta

del Riegok, Pérezen (2016) partetik CAPEko ikastaroan erabilitako materialean zioenez garrantzizkoa da ikasleak kompetentzietan hezi aurretik, irakasleak ikasleengan hezkuntza emozionala ongi garatzeko oinarrizko kompetentzia batzuk izatea:

- Irakasleak bere inteligentzia emozional propioa garatzen konpromisoa hartu behar du:
 - Bere sentimenduak egokiro adierazi behar ditu.
 - Planifikazioaren metodologia helmugan eta arazoaren ebazpenen arabera erabili.
 - Automotibazio estrategiak praktikan jarri.
 - Bere emozioak egokiro kudeatu.
 - Bere empatia adierazi.
 - Aseritiboak diren jarrerak garatu.

4.4.2. Hezitzailearen funtzioak

Cardeñoso eta del Riegok, Pérezen (2016) partetik CAPEko ikastaroan erabilitako materialean zioenez hezitzaileak kompetentzia batzuk izateaz aparte eta ikasleen hezkuntza emozionala bete-betean garatzeko helburuarekin, funtzio batzuk bete beharko ditu klaseak ematerako orduan:

- Ikasleen beharrak, motibazioak, interesak eta helburuak hautematea.
- Ikasleei helburu pertsonalak finkatzen laguntzea.
- Ardura pertsonala eta erabakiak hartzeko prozesuetan laguntzea.
- Ikaslearen orientazio pertsonala.
- Laguntza pertsonala zein soziala eskeiniz, ikasleen autokonfiantza sustatzeko, giro emozional positibo batean finkatzea.

Teoria borobiltzeko ezinbestekoa iruditu zait Albert Camusek bere maixu Germaini bidalitako gutuna Nobel saria eman ziotenean. Argi ikus daiteke Germanen kompetentzietan inteligentzia emozionala intrinsekoki erabili zuela, hala nola, Albertek gutunean erabilitako hitzen artean azpimarratzekoak dira “hablarle de todo corazón”, “sin la mano afectuosa que tendió al niño pobre que era yo”, “el corazón generoso que usted puso”. Hala ere, Camusek aipatzen duenez, bere maixuaren edukiak menperatzeak ere eskertzen du, hala nola, “sin su enseñanza y su ejemplo no hubiera Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

ocurrido nada de ésto”, aipatzen du. Hau guztiak erakusten digu maixuen funtzioak betetzeko ezinbestekoa dela hezkuntza integrala eskeintzea, hots, adimen emozionala, edukien menperatzea, eredu izatea, lana ongi egitea...

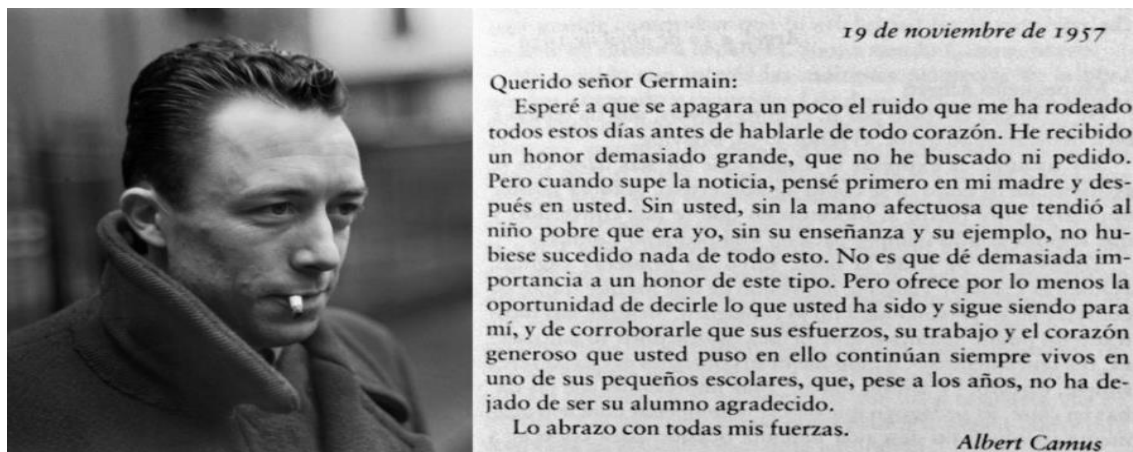


Figura 1. Camusen (1957) gutuna: <http://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/la-carta-que-camus-escribio-a-su-profesor-de-colegio-tras-ganar-el-nobel-de-literatura>

Une honetan, irakaslearen rolari zein izan behar den garrantzia kendu gabe, ikasleei protagonismo zuzena eman nahi diet. Jarraian, haurren osotasunezko garapena ahalbidetuko duen programaketa bat garatuko dut. Ikasleak bere ikaskuntza prozesuaren sortzaileak izan behar direlakoan nagoenez, hurrengo orrietan irakaslearen papera, beste batzuen artean, programazioa sortzea eta ikasleei bere ikaskuntzan akonpainatzea izango da.

5. ALDERDI PRAKTIKOA: HEZKUNTZA EMOZIONALAREN APLIKAZIO PRAKTIKOA

Hezkuntza emozionalaren aplikapen praktikoa deitzen den atalean, hezkuntza emozionalaren teorian ikusitakoa, praktikan lantzeko programazio bat egingo da. Programazio honek, unitate didaktiko baten atalak izango ditu, sarrera, testuinguru zabala zein hurbila, helburu didaktikoak, erabilitako metodologia, denboralizazioa, burutuko diren jarduerak eta azkenik ebaluazio irizpideak finkatuko dira.

5.1. Sarrera

Betidanik eskoletan ikasgai zehatz batzuei eman zaie garrantzia: matematikak, hizkuntzak eta natur zientziak batez ere. Hala, jakintzak eskuratzean oinarritu dugu gure hezkuntza eta garapen kognitiboarekin zuzenki erlazionatuta dagoen alderdi emozionala alde batera utzi dugu.

Beraz, programazio honen bitartez, haurren garapen integrala izan dut helburu. Azken finean, hezkuntza emozionalaren bidez, ikasleak gizartean bizitzeko oinarrizkoak diren gaitasunak garatuko ditu. Hala, esan beharra daukat, programazio hau bigarren ziklorako eginda dagoen arren, hau ongi burutu ahal izateko lehenik Haur Hezkuntzan zein Lehen Hezkuntzako lehenengo zikloan gai honen inguruan zerbait landu beharko litzatekeela (beti ere haurren testuingurua kontuan hartuta) hau soilik aurreko kurtsoen jarraipena izan beharko litzatekeelako.

5.2. Testuinguru zabala

5.2.1. Ikastetxearen kokapena

San Miguel ikastetxe publikoa Agoitz herrian kokaturik dago. Egun Agoitz herrian kokatuta badago ere, zerbitzu eskaintzen die Artze, Izagaondoa, Lizoain-Arriasoiti, Longuida, Unciti, Urraulgoitiri, Urraulbeitiri, Orotz- Betelu eta Urrotz Hiriari ere.

Agoitz (gastelaniaz Aoiz, biak ofizialak izanik) Iruñatik 28km-tara kokatuta dagoen udalerrria da. Zangozako merindadean dago kokatuta, baina epaitegia Agoitzen bertan dago kokatuta. 2012ko erroldaren arabera 2640 biztanle ditu.

Agoitzek alde guztietako mugetan Longidako ibarrarekin egiten du topo, eta beraz, Longidan dagoen irla dirudi. Irati ibaiak zeharkatzen du udalerrria, baina ibaia herrira iritsi baino lehen, Itoizko urtegian uzten du bere emariaren zati. Erdigunea mendixkaz inguratutako kubeta batean dago, Pirinioaurreko herri askoren antzera. Erdialdeko Pirinioak eta kontinentearen arteko trantsizio-gunea da.

Agoitz eta inguruko eskualdea berezia eta anitza da, konplexua eta aldi berean harmonikoa. Menditsua eta laua da, hezea eta lehorra, nekazaria eta industrial, naturala eta humanizatua.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Inguruko herririk handiena da, eta beraz, zerbitzu gehienak bertan kokatzen dira:

- Osasun etxea.
- Suhiltzaileen zerbitzua
- DYA
- Turismo bulegoa
- Hiriko Hondakin Solidoak
- Farmazia
- Mezularitza zerbitzua
- Udal igerilekuak
- Udal frontoia
- Udal musika eskola

Euskarari dagokionez, eremu mistoan kokatzen da Agoitz, eta nahiko berria den arau publikoak horrela zehazten du, bertako herritarrak bi hizkuntza ofizialetan komunikatzeko eskubidea aldarrikatuz.

Agoizko elkarteak zenbait esparrutan banatu ditzakegu, baina indartsuenak kulturalak dira, izan ere, oso bizia da arlo honi dagokionez, elkarte eta talde ugari aurkituz.

- San Miguel/Mikel Deuna jubilatuz eta alargunen elkarteak
- San Miguel/Mikel Deuna ikastetxeko guraso elkarteak eta 0-3 eskolako gurasoen elkarteak
- Agoizko erraldoiak eta kilikiak
- Angiluerreka elkarteak
- Bilaketa
- San Miguel abesbatza eta San Miguel Txiki abesbatza
- Babespean: desjabetzen aurkako kolektiboa

5.2.2. Agoitz eskola publikoaren historia

60. hamarkadan hezkuntza sisteman eman zen aldaketaren eraginez, Agoitzen Zonaldeko Eskola Publikoa sortu zen, oinarritzko hezkuntza eskainiz. Horrek, inguruko zenbait eskola txikiren itxiera ekarri zuen, (escuelas unitarias). Agoitzeko ikasleriak ere, udaletxean kokatutako eskola zaharra utzi eta bertan hasi ziren.

Eskolaren errealitatea asko aldatu zen, momentu hartatik aurrera zerbitzu berriak eskaini zituen, hots, jantokia eta garraio sistema. Egun 209 jankide daude eta garraio eskolarrean, sei linea aurki ditzakegu.

Eskolak parbulario eta EGB mailak eskaintzetik Haur hezkuntzak, Lehen hezkuntza eta DBH-a eskatzera igaro da. Beraz, gaur egun hezkuntza eskaintza 3 urtetatik 16 urte arte ematen da. Bilakaera berdintsua eman da eredu linguistikoari dagokionez, hau da, elebakarra izatetik eleanitzera izatea igaro da (D, G, A).

- A eredu. Gazteleraz ikasten den eredu, euskara ikasgai bezala.
- D eredu. Euskaraz, gaztelera ikasgai bezala.
- G. Gazteleraz bakarrik.

Ikasleen kopuruari erreparatuz gero, hurrengo datuak aurki ditzakegu:

- Haur Hezkuntzan 117 ikaskide daude.
- Lehen Hezkuntzan 217 ikaskide daude.
- D.B H. 126 ikaskide daude.

Mikel Deuna I.P-ak ordutegi zatitua eskaintzen du: haurrak goizeko 09:00tatik arratsaldeko 16:30taraino egoten dira, eguerdiko 12:50tik-14:50ra bazkaltzeko atsedenaldea izaten dutelarik. Ikasleek, arestian esan bezala, jantokian bazkaltzeko aukera dute.

Modu orokor batean hitz eginda, ondoko hauek dira ikastetxe honen ezaugarri pedagogikoak:

- *Hizkuntzak*: Mikel Deuna ikastetxea, eleanitzasunean oinarritzen da: A, G eta D ereduak eskaintzen dituelarik. A ereduan ingelera (3 urterekin) eta euskara ikasgaiak ematen dira eta G ereduan, soilik ingelera irakasgaia. D ereduan aldiz, euskara irakasten hasten dira 3 urterekin, ingelera 4 urterekin eta gaztelania Lehen Hezkuntzako 3.mailan (8-9).
- *Konfesionaltasuna*: ikastetxe hau akonfesionala da, edozein erlijio onartzen eta begirunez hartzen duelarik. Horrek esan nahi du, edozein ideologia-motari eta pentsamenduei begirunea izango zaiola eta informazioa modu objektibo batean ematen saiatzen direla ikasleei helarazten, umeak pixkanaka-pixkanaka beren ideiak garatuz joan daitezen.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

- *Hezkidetza*: ikastetxe honek sexu ezberdintasunari uko egiten dio bertako jarduera guztietan. Gizon-emakumeen rolen berdintasunaren alde eta emakumearen baztertearen aurka lan egiten du.
- *Aniztasuna eta balore demokratikoak*: eskola honek gizarte demokratiko baten baloreak transmititzen ditu, eta honakoak dira:
 - Errespetua bakoitzaren buruarekiko, besteekiko, ingurunearekiko, giza eskubideak etab.
 - Diskriminazio eza erlijio, sexu, arrazengatik.
 - Tolerantzia, aniztasun ideologikoa, doktrinamendu eza... haien klaseko lagunekin eta eskolako besteekin bizitzen ikastea joko ezberdinen bitartez indarkeria fisikoa nahiz psikikoa alde batera utziz.
 - Solidaritatea gure ingurunearekin. Ikasleak gertatzen denari buruzko iritzi propioa izatea eta jarrera solidarioak izaten hastea nahi dute.
 - Askatasuna eta erresponsabilitatea: lortu nahi dutena da ikasleek hartzen dituzten erabakien ondorioak onartzea.
 - Bakea.

Berriazko premiak dituzten haurrei arreta berezia eskaintzen zaie aniztasun planaren bidez. Hala ere, arreta berriazkoa behar dutenak normalizazio osoz klase arruntetan sartzea da helburua.

- *Oinarrizko konpetentzien eskuratzea*: hezkuntza proiektuaren helburu nagusia oinarrizko konpetentzien (ikasten ikasi, izaten ikasi, elkarrekin bizitzen ikasi, egiten ikasi) eskuratzea da. Garrantzi berezia ematen zaie “elkarrekin bizitzen ikasi” eta “izaten ikasi” konpetentziei bizikidetza planaren bidez.
- *Teknologia berrien menderatzea*: orokorrean esan dezakegu helburu hauek bermatzen direla eskolan: haurren garapen fisikoa, intelektuala, afektiboa, gizartekoa eta morala sustatzea.

Lehen hezkuntzari erreferentzia eginez, astean zehar 27 saio eskaintzen dira, bakoitza 50 minutukoa eta bat 60 minutukoa. Gaztelania ikasgaia bigarren ziklora arte ez da

ematen eta atzerriko hizkuntzari dagokionez curriculumean agertzen diren edukiak indartzen dituzte.

Zentroan bikoizketa gelak deritzonak aurkitzen ditugu, horiek funtzio anitzak dituzte, besteak beste: errefortzu klaseak, HJA edota Erljioa ematekoak.

Gurasoei begira, eskola kontseilu bat dago non APYMA-k bere ordezkaria duen eta baita ikasleek ere haien ordezkaria daukaten (DBH-ko ikasle bat izaten da).

Ikasleei laguntza emateko, irailean “Laguntza eta logopedaren aurreikuspenak” egokitu zuten. Horren bidez, beharrei hezkuntza maila desberdinetan erantzuna emateko antolaketa egin zuten ikastetxean dauden giza baliabideak kontuan hartuz. Hortaz, PT, logopeda eta Minorias profesionalek hurrengo saio kopurua eskaintzen dute:

- PTko irakaslea: 25 saio + HLU
- PTko irakaslea 2 : 12 saio + HLU eta jornada guztia osatzeko Urrotzen aritzen da.
- Minorias: 25 saio (PROA 4) + HLU

5.2.3. Testuinguru sozioekonomiko eta kulturala

Agoitz herriaren biztanle gehienak bertakoak badira ere, portzentaje batek, kanpotarrak direnak, osatzen du. Nahiz eta zonalde mistoan kokarik egon, lehenengo hizkuntza edo ama hizkuntza gaztelania kontsidera dezakegu, euskara bigarren hizkuntzat hartuz familia askotan.

Inguruko egoera ekonomikoari erreferentzia egiten badiogu, kontsidera dezakegu Agoitzeko biztanleria aktiboki aritzen dela, bereziki zerbitzu eta industria sektoreetan. Inguruko zonaldea berriz, landa eremua kontsidera dezakegu, nekazaritza eta abeltzaintza sektoreak dituztelako oinarritzat. Hori horrela izan arren, nabarmentzea gustatuko litzaiguke, azkeneko denboraldian, krisialdi ekonomia dela eta, gauzak asko aldatuz joan direla eta langabezi tasa handitu egin dela.

Maila kulturalari erreparatuta, aipa dezakegu ikasketei dagokienez aniztasun handia dagoela. Hau da, biztanleriaren gehiengoak oinarritzko ikasketak ditu eta beste askok tarte edo goi mailako ikasketak burutu dituzte. Honekin lotuta, UMAFY (Universidad para Mayores Francisco Yndurain) aipatzekoa dugu. Zerbitzu honek helduen garapen

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

akademikoa ahalbidetzen du. Hori dela eta, oso esanguratsua iruditzen zaigu aipatzea Agoitzen gazteak ez ezik, helduek ere kulturalki garatzeko aukera dutela.

5.2.4. Baliabideak

- Baliabide orokorrak: Informatika gela:(12 ordenagailu, 2 bideokamera, 4 telebista , 2 bideo , 2 DVD) Liburutegia, Laborategia, Musika, eskulan eta ingelera gela, sukaldea eta jantokia, Botikina eta fotokopiagailu gela, Irakasleen gela, psikomotrizitateko eta material gela, zuzendariaren bulegoa, idazkaritza, polikiroldegia, patioa eta futbo zelaia.
- Giza baliabideak: Tutoreak, laguntza irakasleak, beste arloetako irakasleak, pedagogia eta psikologia taldeak, praktikako ikasleak, zuzendaritza taldea, gurasoak, jantokien begiraleak.
- Kirol baliabideak: Gorputz heziketako oinarrizko materialaz gain jolas alternatibo zein kooperatiboak lantzeko baliabideak daude.

5.3. Testuinguru hurbila

Hasteko, D ereduko bigarren zikloko 3.mailako A klasean nagoela adierazi behar dut lehen esan dudan moduan, bi klase baitaude A eta B.

Klasearen deskribapenari hasiera emateko, esan beharra daukat 14 hurrez osatua dagoela, hauetatik 5 mutilak dira eta beste guztiak neskak. Hasieran 27 ziren, beraz, ezin zuten bikoizketa egin, baina ikasturtea hasita, ikasle bat matrikulatu zen eta A eta B klaseetan erdibitu ahal izan zuten. Gainera, aipatu beharra daukat, gorputz hezkuntza ematerakoan klasea bitan banatzen denez A eta B klaseetatik 7na haur hartzen dira eta gimnasiara jaisten dira A eta B klase erdiarekin batera sortzen den taldea. Beste erdia klasean geratzen dira matematika buruketa tailerra egiten.

Ikasleen aniztasunaren arloari erreparatuz, esan dezaket, behar bereziak dituzten hiru ikasle daudela lehenengo ilaran eserita daudenak. Diagnostikatuak daude jada, batek TDH dauka, besteak, familia, orientatzailea eta tutorearen arteko informazio trukearen bitartez susmatzen da gurasoen lan egoerak bizimodu bakartia eta teknologia berrien gehiegizko erabilpenak arreta gabezia eragin diotela. Azkenekoak

hipoakusia neurosensorial sakona du ezkerreko belarrian eta eskuineko belarrian, berriz, hipoakusia neurosensorial gogorra. Honengatik entzuteko zein hitz egiteko zailtasunak ditu.

Aniztasunarekin lotuta aipatu beharra daukat gehienak Agoizkoak izan arren badaudela Iruñetik Agoitzera bizitzera etorri diren ikasleak, Urrotzetik etortzen den bat eta azkenik ama Gineakoa eta aita Agoizkoa den beste ikasle bat.

Espazioari dagokionez, gela nahiko handia dela esan dezaket, izan ere, hasiera batean 27 ikasleentzako zen baina lehen esan bezala azkenean 14koa izatea lortu zen. Honetan lehenengo zikloa izanda eta Haur Hezkuntzaren eragina oraindik gertu izanda, klasean proiektuen metodologiak garrantzi gehien izan arren, txokoka antolatuta dagoela klasea. Horrela, matematikaren, plastikaren, irakurketaren eta txoko zurian unibertsoaren proiektuak klaseko paretan edota txoko ezberdinetan aurkitzen ditugu.

5.4. Hezkuntza Emozionalaren helburuak

Nire programazioko helburu didaktikoak egiteko, Bisquerrak (2000) hezkuntza emozionala garatzeko proposatzen dituen helburuetan oinarritu naiz:

- Ikaslearen garapen integrala sustatzeko:
 - Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
 - Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
 - Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.
 - Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.

5.5. Metodologia

Edozein testuingurutan emozioen ikaskuntza esanguratsua eta baliagarria lortzeko programazio honen metodologia, metodologia aktiboan eta konstruktibismoan oinarrituko da. Carreteroren (1997) hitzetan, konstruktibismoa, ez da ingurunetik datorren produktu soil bat, ezta bakoitzak daukan barne ahalmenen emaitza, baizik eta

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

egunerokoan bi faktore hauen arteko elkarrekintzatik sortzen den eraikitze propioa da. Beraz, ezagutza ez da errealitatearen kopia bat, baizik eta gizakiaren eraikitze bat da.

5.5.1. Metodologiaren ezaugarri orokorrak

1. Taldekatzea: Aurreko puntuan ikusten den bezala, programazio honetan, landu nahi dugun helburu, zein konpetentziaren arabera, taldekatze mota ezberdinak erabiliko dira. Hasieran batez ere, bakarkako jarduerak izango dira, bakoitzak haren kontzientzia emozionalean lan egiteko, emozioak erregulatzen ikasteko eta autonomia emozionala izaten jakiteko. Ondoren, azkeneko bi konpetentziak lantzeko, giza habileziak eta bizitzeko trebetasunak, talde jarduerak gehiago izango dira. Aldi berean saio bakoitzaren hasieran jarduerak indibidualak izango dira eta saioa pasa ahala taldeetan bukatuko dute hausnarketak edo eztabaidak egiten adibidez.
2. Denboralizazioa:
 - a. Saioen irmotasuna: Unitate didaktiko hau ezin da egunero landu, izan ere, curriculumak ez digu aukera hau ematen, beraz, HIA n landuko da. Hala ere, gai honek, beste guztiek bezala, irmotasuna eskatzen du eta ondorioz, astean bitan lantzeko prestatuta dago.
 - b. Espazio eta denbora bera: Unitate didaktiko hau beti saio berean zein espazio berean lantzea komeni da. Horrela hauerrek garrantzizkoa den gai bat bezala ikusiko dute.
 - c. Egunerokotasuna: Gai hau lantzeko, egunerokoan gerta daitezkeen haurren egoera emozional ezberdinei, (liskarrak, dolua...) unitate didaktiko honetaz aparte, denbora eskainiko zaie egoera bakoitzak eskatzen duenaren arabera.
3. Tutorearen gidaritza: Unitate didaktikoa konstruktibismoan oinarritzen denez, ikasleak bere ezagutza eraikitzeko haren praktika gidatuko duen irakasle bat izan behar du. Beraz honen rola ikaslea haren ikasketa prozesuan etengabe laguntzea izango da.
4. Saio guztiek egitura berdina izango dute. Beste ikasgaietan egitura berdina jarraitzea komenigarria izango litzateke, umeei zer egin behar duten edo

zerbait bukatzean hurrengo urratsa zein den jakiten lagunduko baitie. Egitura hurrengoa izango da:

Taula 2. Saioen egitura

Izena	Jardueraren izena, zenbakia eta identifikazioa
Helburuak	Jardueraren helburuak zeintzuk diren
Metodologia	Jarduera egiteko jarraitu behar diren pausoak
Baliabideak	Jarduera aurrera eramateko beharrezkoa den materiala
Iraupena	Jarduera egitea zenbat kostatuko den
Orientazioak	Irakaslearentzako, jarduera nola aurrera eraman behar den

5. Programazioaren aurkeztea. Programazioarekin hasterakoan, hau da, lehenengo klasean, ezinbestekoa da honen nondik norakoak azaltzea. Honetan programazioa noiz landuko den, adibidez astean behin eta zertarako landuko den, hots, gure burua ezagutzeko, emozioak bideratzen jakiteko, autonomoak izateko, giza abileziak izateko eta bizitzeko eta ongizaterako trebetasunak garatzeko, argi utzi behar dugu hurrek egiten dutenaren erabilgarritasuna edo funtzionaltasuna ikusi ahal izateko. Azken finean, hau guztia zoriontsu bizitzeko helburuarekin lantzen dugula jakinarazi behar diegu hurrei.
6. Programazioa ongi aurrera eramateko irakasleentzako gomendioak:
 - a. Jarduera burutu aurretik: jarduera bakoitzaren helburuak ikasleei jakinaraztea, adinarentzako hiztegi egokia erabiltzea eta jardueran egin beharrekoaren azalpen ona egitea.
 - b. Jarduera egin bitartean: jarduerak antolatu eta erregulatu egin behar ditu: taldekatzeak, denboraren kontrola, galderak eta abar.

- c. Jarduera burutu ondoren: jarduera bukatzean ikasleak bertan landutakoaren zein lortutako emaitzen inguruko gogoeta egitera bultzatu behar ditu eta irakasleak hau gidatu behar du. Honekin ikasleak planteatutako helburuak burutu dituzten edo ez ikusiko du. Helburuen lorpena eman den edo ez ikusteko gogoeta modu ezberdinetan egingo da: helburuen inguruko galdeketak, emaitzen edo produkzioen aztertzea eta klasean entzundako ikuspuntu ezberdinak kontuan hartuz, garrantzitsuenaren sintesia.

7. Gauza garrantzitsuak:

- a. Beti ere, ikasleen pentsamendu kritikoa sustatu behar da, hausnarketako fasean ez ditugu ikasleen iritziak epaituko. Gure lana, ahal diren baliabide objektibo ezberdin gehien ematea izango da, haien baliabide hauek aztertuz, analizatuz eta konparatuz haien diskurtso propioa eraiki dezaten.
- b. Entzute aktiboa bultzatu behar da klasean.
- c. Hausnarketa eta arrazonamendua sustatu behar da.
- d. Enpatia eta asertibitatea lantzen dituzten jarduerak sustatu behar dira.
- e. Egunerokoan erabilitako materiala erabiltzea aholkatzen da.
- f. Guztiok parte hartzea sustatzen duten jarduerak izan behar dira.

5.5.2. Bisquerraren bost kompetentziatan oinarritutako metodologia

Gradu amaierako lanaren lehenengo partean azaldu dudana bezala, Bisquerrak (2000) ikasleen hezkuntza emozionala osotasunean eskuratzeko, klasean, aipatzen dituen bost kompetentzia emozionalak landu behar direla dio. Beraz, Vitoria eta Etxeberriak "adimen emozionala" lanean egindako estukturan oinarrituz, jarduerak bost multzotan sailkatu ditut, multzo bakoitzak kompetentzia bat lantzearen xedearekin. Jarduera bakoitzak helburu jakin batzuk ditu eta ikasleek helburu hauek eskuratu behar dituzte, baina aldi berean, jarduera multzo bakoitzak kompetentzia bat garatzen lagunduko du. Hurrengo taulak bost multzoak, bakoitzean dauden jarduerak eta jarduera bakoitzak dituen helburuak laburtzen ditu:

Taula 3. Kontzientzia emozionala multzoa

Nire burua ezagutzen

Helburua

Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.

Taula 4. Emozioen erregulazioa multzoa

Nire emozioak bideratzen

Helburua

Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea,
emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.

Taula 5. Autonomia emozionala multzoa

Nire burua onartzen

Helburuak

Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.

Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea,
emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.

Taula 6. Gaitasun sozio-emozionalak multzoa

Lagun ona izaten

Helburua

Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako
bizi-trebetasunak garatuz.

Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.

Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio
negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.

Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera
positiboa izanik.

Taula 7. Bizitzarako eta ongizaterako gaitasunak multzoa

Bizitzeko eta ongi izateko abileziak garatzen
Helburua
Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.

5.6. Helburuak eta dagozkien jarduerak

Puntu honetan taula baten bidez, unitate didaktikoan finkatutako helburuak zein jardueraren bitartez lortuko diren laburtuko dut:

Taula 8. Helburuak eta dagozkien jarduerak

Helburuak	Jarduerak
Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.	1, 2, 3, 11.
Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.	4, 5, 6, 9, 11.
Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.	7, 8, 9, 11.
Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.	10, 11, 12, 13, 14, 15.

5.7. Denboralizazioa

Unitate didaktikoa kurtsoaren bigarren hiruhilekoan aurrera eramango da. Garrantzitsua iruditzen zait hezkuntza emozionala lantzeko irakasleak ikasleak ongi ezagutzea eta bien artean ere konfiantza izatea. Beraz, lehenengo hiruhilekoan lantzea

goizegi izango litzateke, irakasle-ikasleen arteko lehendabiziko hartu emanak emango dira honetan, eta hirugarren hiruilekoa lantzeko beranduegi iruditzen zait kurtsua azkar bukatzen delako. Lehen esan bezala, HIAAn egingo da hezkuntza emozionalaren lanketa, astean bitan, astearte eta ostegunetan hain zuzen ere. Jarraian denboralizazioaren taulak ageri dira:

Taula 9. Denboralizazioa 1

	Urtarrilak 12	Urtarrilak 14	Urtarrilak 19	Urtarrilak 21	Urtarrilak 26	Urtarrilak 28	Otsailak 2	Otsailak 4	Otsailak 11	Otsailak 16
1. Sentimendu ezberdinak	X	X	X							
2. Nolakoa da nire burua.				X	X					
3. Egunerokoan izaten ditudan emozio anitzak						X	X			
4. Ezustekoa								X		
5. Haserrea kontrolatzen									X	X

Taula 10. Denboralizazioa 2

	Otsailaren 18 ^a	Otsailaren 23 ^a	Otsailaren 25 ^a	Martxoaren 1 ^a	Martxoaren 3 ^a	Martxoaren 8 ^a	Martxoaren 10a	Martxoaren 15a
6. Lasaitzen	X							
7. Positiboa izaten		X						
8. Konfidantza daukagu			X	X				
9. Iritzi desberdinak onartzen					X	X		
10. Entzute aktiboa							X	X

Taula 11. Denboralizazioa 3

	Martxoaren 17a	Martxoaren 22 ^a	Apirilaren 5 ^a	Apirilaren 7a	Apirilaren 12 ^a	Apirilaren 14 ^a	Apirilaren 19a	Apirilaren 21a
11. Resilientzia	X							
12. Asertibitatea		X	X					
13. Nahien bitakora				X	X			
14. Denbora antolatzen						X	X	
15. Laguntza eskatzen eta ematen								X

5.8. Jarduerak

5.8.1. Nire burua ezagutzen

1. Sentimendu ezberdinak

- a. Sarrera: emozioen inguruan mintzatzea ez da batere erraza, are gehiago emozioetan modu sakon batean arakatu nahi bada. Jarduera honetan oinarrizko emozioak landuko dira baina azalean gelditu gabe, sakonki jardungo da hauek sorrarazten dituzten sentimenduak aztertuz, interpretatuz eta adieraziz.
- b. Helburua: nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
- c. Metodologia: irakasleak egun bakoitzean, kontrakoak diren bi emozio adierazten dituzten bideo, abesti... ezberdinak erakutsiko dizkie (galderen bitartez haien parte hartzea sustatuz), oinarrizko emozioetatik konplexuetara igaroz.

Artelanak erakutsi ondoren, zirkulu batean eserita, ikusi berri diren artelanen eta hauek adierazten dituzten emozioen inguruko hausnarketa egingo da. Hasierako egunetan, hausnarketa nahiko azalekoa izatea espero da, baina jarduerarekin jarraitu ahala (eta egunak pasa ahala, egun bakoitzean konfiantza gehiago lortuko delakoan nago), hausnarketak sakonagoak izango dira. Orain, edonork hitz egiteko eskubidea dauka, beti ere ikusitako artelanen inguruan bada. Inoiz ez da inor hitz egitera behartuko, emozioen inguruan mintzatzea ez baita erraza eta ikasle batzuei besteen aurrean haien sentimenduak edo emozioak adieraztea edo hauen inguruan hitz egitea oso zaila egingo zaiela jakina da. Horregatik, beraiek izan behar dira pausu bat aurrera eman behar dutenak, inongo presiorik gabe. Irakaslea izango da hausnarketa bideratuko duena, hau da, inork ez badu hitz egiten, bera izango da sentimenduak adierazten duen lehenengoa, bai artelanen inguruan bere iritzi pertsonala ematen, bai esperientzia pertsonalak kontatzen (ez dute zertan egia izan behar), beti ere konfiantzazko giroa sortzearen.

Hausnarketa bitartean, kolore desberdinetako artilezko bi bola aterako ditugu, kolore bakoitza landuko diren bi emozioetatik batekin lotua dagoelarik. Hitz egiten hasiko den pertsonak artelanez adierazten dituzten emozioetako bat aukeratuko du (esan beharrekoa da inoiz ez dela aipatuko emozio positiboa edo negatiboa den, nahiz eta egunero landuko diren biak kontrakoak izango diren) eta hari dagokion artilezko bola hartuko du. Bere esperientzia edo sentimenduak (gaiaren inguruan berak kontatu nahi duen edozer gauza kontatu dezake) behin adierazi dituelarik, beste ikasle batek (edo irakasleak) eskua altxatuko du hitz egiteko txanda eskatuz, eta artilezko bola berari pasako zaio berak hitz egin dezan (bola ez da fuertea jaurtitzeko utziko). Modu honetan, dagoeneko hitz egin duen eta hitz egingo duen pertsonak artilearen bitartez kontaktuan egongo dira. Prozesu hau jarraituko dugu ikasleek hitz egin nahi ez duten arte.

Behin hausnarketa bukatuta, irakasleak ikasle bati artilearen bitartez sortu den irudiari argazki bat ateratzea eskatuko dio (irakasleak izango duen kamera batekin). Ikasle hau hitz egin ez duenatariko bat izango da, nahiz eta irakasleak aukeraketaren arrazoia esango ez duen, beti ere parte-hartzea eta talde-indartzea sustatu eta bermatu nahirik.

Jarduera hau hiru egunetan egingo da. Egunero aterako diren argazkiekin mural bat egingo da non jarduera honen prozesua ikusiko den: hasieran nork hitz egiten zuen, nork ez, zeri buruz hitz egiten zen, zeren inguruan ez zen hitz egiten, hausnarketa bakoitza sakona izan den edo ez, eta abar. Erakusketa bat egin daiteke honekin nahi badugu.

Landuko ditugun kontrako emozioak hauek izango dira:

- Zoriontasuna vs tristezia.
- Haserrea vs beldurra.
- Nazka vs sorpresa.

d. Baliabideak (ikus eranskina I)

- Zoriontasunaren bideoa: hilabete gutxiko haurra negarrez hasten da bere amak abesten dionean. Zoriontasunaren agerpena argi ikusten

da nahiz eta haurrak negar egin, emozio hau negarraren bitartez ere adiera baitaiteke. Ikasleei galdetuko zaie haintzat zoriontasuna zer den, noiz sentitzen diren zoriontsu, negarrez adierazten dutenez eta haien parte hartzearen arabera egin daitezkeen beste galderak ere.

- Zoriontasunaren bideoa: bideo honetan hainbat pertsona agertzen dira bikoteka bata besteari aspaldi edo inoiz esaten ez dizkioten gauzak esaten. Hitz hauek zoriontasuna nabarmenduko dute bikotearen aurpegian. Berriz ere zoriontasunari buruz mintzatuko da irakasleak ikasleekin eta haiek maite dituzten pertsonak baloratzen dituzten edota emozio hau sorrarazten dieten hitzak esaten dizkieten ala ez.

- Tristeziaren abestia: Chopin “Spring Waltz”.

- Tristeziaren abestia: Ludovico Einaudi “Nuvole Bianche”.

Abesti hauen bitartez tristeziari buruz aritzeko aukera izango da. Irakasleak ikasleei galdetuko die zein egoeratan triste sentitzen diren, oroitzapen tristerik ba ote duten edo gaur egun triste sentiarazten dieten zerbait ezagutzen duten (egoera bat, adibidez).

- Tristeziaren bideoa: bideoa neska batek aitari idatzitako poema errezitatu erakusten du. Aita hil egin zen eta alabak bera joan zenetik gauzak nola dauden edo jarraitzen duten kontatzen dio, baita neska nola hazten eta hezten ari den ere, zein gauza garrantzitsu ikasi dituen eta nostalgiaren sentimendua adierazten du.

Neskak maite duen pertsona baten galera gainditu du, izan ere egoera ulertu du eta ez da munduarekin haserretu. Orain ulertzen du pertsona bat ez dela hiltzen guk ahazten dugun arte. Emozioen kudeaketa nabaria egin du neska honek bere bizitzan.

Baliteke emozio honetaz hitz egitea lehenengoaz baino zailagoa egitea, aitzitik, ziurrenik hori izango da gertatuko dena. Gure helburua emozio guztien inguruan askatasun eta konfiantza mailan

hitz egitea lortzea da. Hau lortzeko, egunak beharko dira. Progresioa argazkietan eta azkeneko collagean ikusi ahal izango da.

- Haserrea fitxa: noiz sentitzen diren haserre, zerk sorrarazten dien emozio hau sentitzea, etab.
- Beldurra fitxa: noiz sentitzen diren beldurtuta, zerk sorrarazten dien emozio hau, etab.
- Beldurraren bideoa: emakume bat kamara batez grabatua izan zen egun oso batean zehar kaletik ibiltzen zihoalarik. Kamerak hainbat egoera grabatu zituen, non emakumeak nazka, beldurra, larritasuna edota inpotentzia edo ezintasuna bezalako emozioak esperimentatu izan zituen. Izan ere, hainbat gizonak berarekin ligatu edo soilik emakumea objektutzat tratatzen zuten.

Ikasleak noizbait horrela sentitu al dira? Gizartean horrelako egoerak ikusten dituzte? Zer iruditzen zaie egoera hau? Zer egin dezakegu guk? Hezkuntza garrantzitsua izan daiteke gizartean ematen diren hainbat egoera saihesten daitezke.

- Nazka fitxa: ikasleei galdetuko diegu nazka noiz sentitzen duten, zerk ematen dien nazka, etab.
- Sorpresaren bideoa: bideo honetan Chicago Bulls-en partidu baten atsedendian dantzatzen ari zen neska bati sorpresa bat ematen diote, bere mutil lagunak berarekin ezkontzeko eskatzen dio. Neskaren aurpegia primeran azaltzen du sorpresaren emozioa. Bideoa ikusi ondoren egoeraren inguruan egoeraren ezaugarriak ateratzea eskatuko die irakasleak ikasleei, hala nola, neskaren aurpegiaren ezaugarriak esatea.

- e. Iraupena: saio bakoitzean bi emozio landuta, guztira hiru saio izango dira.
- f. Orientazioak: hau psikomotrizitate gelan egingo dugu, koltxonetetan eserita eta argi gutxirekin, konfiantzazko testuingurua edo giro eroso sortzearen. Esan bezala, ikasle guztiek parte hartu arte egin dezakegu jarduera hau. Beraz, beste hainbat artelan edo emozio (lehen aipatu ditugunak) sar daitezke. Ikasleen parte hartzearen arabera.

2. Nolakoa da nire burua.

- a. Sarrera: ezinbestekoa da guk gure burua ezagutzea besteekin harremanak egin baino lehen. Lehen hezkuntzako 3. mailan, bakoitzak bere buruari buruz hitz egitean, arlo fisikoari erreparatzen diote soilik. Jarduera honen bitartez bakoitzak osotasunean ezagutzea eta ezberdinak garela kontzientzen joatea sustatu nahi da, hau da, ezaugarri psikologikoak, bakoitzaren zaletasunak, ahuleziak, abileziak...
- b. Helburua: nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
- c. Metodologia: lehen esan bezala, ikasleak soilik haien ezaugarri fisikoez idaztea ekiditeko helburuarekin irakasleak ezaugarri ezberdinak jartzera bultzatzen dien fitxa bat (ikus esanskina II) banatuko die ikasle bakoitzari. Honetan hutsuneak egongo dira ikasleek bakoitzak bere informazioa idatziko du.

Ondoren, irakasleak ikasle bakoitzari paper zuri bat eta ikasle bakoitzaren aurpegiaren argazkia banatuko die.

- Banakako lana: Ikasle bakoitzak bere buruaren marrazkia egingo du paper zurian eta aurpegiaren zatian bere argazkia itsatsiko du. Gero, gorputz atal bakoitzean, lehenago fitxan bete dituen bere ezaugarriak jarriko ditu. Adibidez, beso batean ezaugarri fisikoak, bestean bere izaera, hanka batean gustoko duena eta beste hankan gustoko ez duena.
- Talde txikietan: hiru edo lau pertsonakoak izango dira. Huetan bakoitzak marrazkian jarritakoaren azalpenari ekingo dio. Taldekide guztiek beren lanen azalpen osoa emango dute, baina ordena honakoa izango da. Adibidez, bat ezaugarri fisikoez hitz egiten hasiko da, eta bukatzean, beste ezaugarri batera pasa beharrean, beste ikaskide batek atal berdina azalduko du. Horrela atal berdinari buruz taldekide guztiak hitz egin ondoren, persona guztiak ezberdinak garela kontzientziatzen joateko helburuarekin, haien artean atal

horretan aurkitutako antzekotasunak eta desberdintasunen inguruan hitz egin eta idatzi beharko dituzte (ikus eranskina II).

- Talde handian: Taldeka, haien artean atal bakoitzean aurkitutako antzekotasunak eta desberdintasunak komentatuko dituzte klase osoarentzako eta jarduerari amaiera emateko, talde handian komentatukoaren inguruko gogoeta finala egingo da, adibidez, ondorioak, zailtasunak eta abar komentatuz.

d. Baliabideak

- Ikasle bakoitzak bere argazkia ekarri beharko du, hala ez bada, eskolako argazkiaren fotokopia egingo diogu.
- Kola.
- Margoak.
- Orri bat, bertan haien argazkia itsatsi eta haien buruaren marrazkia egin dezaten.
- Fitxak (ikus eranskina II).

e. Iraupena

- Azalpena emateko 15 minutu.
- Fitxa betetzeko 20 minutu.
- Argazkia itsasteko eta marrazkia egiteko 15 minutu.
- Bakarka egin beharreko lana, 10 minutu.
- Talde txikian egiteko lana, 20 minutu.
- Talde handiko lana, 20 minutu.

- f. Orientazioa: fitxa betetzea lagunduko die soilik ezaugarri fisikoetara ez mugatzen.

3. Egunerokoan izaten ditudan emozio anitzak

- a. Sarrera: bizitzan zehar gertaera desberdinak bizi ditugu, bakoitzak gertaera berdinen aurrean gauza ezberdinak sentitzen dituzte, hots, bakoitzak emozio desberdinak senti ditzake. Beraz, jarduera honen bidez, egoera

horietan sentitzen dituzten emozioei izena jarriko diote, emozioa identifikatuz, ezagutuz eta sentitutakoa zehaztuz.

- b. Helburua: nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
- c. Metodologia: ikasleak hiru edo lau pertsonako taldeetan banatuko ditugu eta bakoitzari orri txuri bat emango diogu. Ondoren, talde bakoitzari emozio bat esleituko diogu eta hau paperaren erdian idatzi beharko dute, hala nola, tristezia, zoriontasuna, beldurra, nazka, haserrea eta sorpresa. Bakoitzari tokatu zaion emozioarekin, gainontzeko taldekideekin akordio batera helduz, eta idatzitako emozioa marrazkian integratuz, erlazionatzen duten egoera, objektu edo pertsona bat marraztuko dute paperaren erdian. Adibidez, tristezia tokatzen bazait, egun triste bat, hots, eguzkia hodeien artean izkutatuturik eta euria marraztu dezaket.

Hau bukatuta, irakasleak barnean egoera ezberdinak papertxoetan idatziak dituen kutxa jarriko du bere mahai gainean (ikusi eranskina III). Talde bakoitzeko partaide bat banan banan altxatu eta kutxatik papertxo bat aterako du. Honek esaldia taldekideekin irakurri eta tokatu zaien emozioarekin erlazionatzen duten erabakiko dute, hala bada, marrazkiaren inguruan itsatsiko dute, bestela kutxara bueltatuko dute. Ondoren, beste talde bateko pertsona jaiki eta prozesu berdina jarraituko du.

Lehenengo saioan bukatu ez bada, bigarren saio batean aurrekoa bukatuko dugu eta bukatzean, talde handian emozio bakoitzerako zein egoera gehiago gehitu ahal genioke eztabaidatuko dugu. Eztabaidatu eta gero marrazkia gehiago apaindu eta gela apaintzeko hormetan zintzilikatuko ditugu.

- d. Baliabideak
 - Papera.
 - Margoak.
 - Arkatza.
 - Itsaskina.
 - Kutxa.

- Esaldien papertxoak (ikusi eranskina III).
- e. Iraupena: bi saio.
- f. Orientazioak: ariketa honetan zehar argi geratu behar da, guztiak erantzun bera ez dutela zertan eman behar, batzuentzat poztasuna sortzen duen egoera besteentzat tristura sor dezake, beraz iritzi guztiak balio dute. Honek jarduera amaierako hausnarketa aberastuko du, iritzi ezberdin asko egongo baitira.

5.8.2. Nire emozioak bideratzen

4. Ezustekoa

- a. Sarrera: jarduera honekin emozio batek eragiten dituen portaerak kontrolatu ditzakegula argi geratzea nahi dugu. Aurretik landu dugunez, pertsona bakoitzak egoera bat emozio ezberdin batekin lotzen du, aldi berean, emozio baten aurrean ere, pertsona bakoitzak erantzun ezberdina dauka. Beraz, erantzun bakoitzaren izaeraren araberakoa izango da.
- b. Helburua: nor bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
- c. Metodologia: ikasleek gustoko duten liburu bat irakurtzen jarriko ditugu isiltasun osoan. Irakasleak isiltasun gehien edo ikasleak kontzentrazio gehienarekin irakurtzen ari diren momentua hautatuko du danbor batekin zarata ikaragarri handia egiteko. Ikasleak ezustean harrapatuko ditu soinu horrek eta beraz, susto handia emango die lan giroa hautsiz.
Ondoren, irakasleak ikasleei sentitutakoaren inguruan galdetuko die eta zarataren aurrean izandako erantzuna azaltzeko eskatuko die denon aurrean.
Zarata hau beste bi momentu gehiagotan egingo da: batean erlaxazio jarduera bat egin ondoren eta bestean, irakasleak danborra joko duela ikasleei ohartaraziz.

Horrela jarduera bera une ezberdinetan izandako eragina berbera ala desberdina izan den hausnartuko dute, hau da, sortu diren erreakzioen inguruko gogoeta.

Horrela konturatuko dira, estimulu beraren aurrean, egoera ezberdinetan, pertsonen erreakzioa ezberdina dela eta beraz, emozio edota egoera baten aurrean erreakzioen aniztasuna egon daitekeela ulertuko dute.

- d. Baliabideak: zarata handia egiteko tresna.
- e. Iraupena: saio bat.
- f. Orientazioak: gogoetan hiru erreakzio hauek agertu beharko dira, ez badira agertzen irakasleak agerraraziko ditu galderen bitartez:
 - Motorikoak: mugimenduarekin erlazionatutako erantzunak, hala nola, mugimendu bortitza eta bat batekoa, eskuak burura eramane...
 - Psikofisiologikoak: Aurpegiaren kolorea aldatu, izerditu...
 - Kognitiboak: Momentu horietan burutik pasatzen zaiona bakoitzari.

5. Haserrea kontrolatzen

- a. Sarrera: jarduera honetan ikasle bakoitzak bere haserrea kontrolatzen ikasiko du. Jarduera berbera beste emozioekin egin daiteke baina normalean ikasleek bideratu behar duten emoziorik ohikoena hau denez, haserrea kontrolatzeko estrategiak landuko ditugu. Haserrearen aurrean normalean jarraitzen den protokoloa, lasaitzea eta ondoren haserretu garen ikaslearekin hitz egitea da. Honetarako, pertsonak haserratzen direnean estrategia jakin bat erabiltzen dute lasaitzeko, jarduera honen bitartez, gure helburua, ikasle bakoitzak egoera horietan erabiltzen dituen estrategiak ikustea eta baten bat erabilgarri suertatzen bazaigu guretzako hartzea izango da.
- b. Helburua: nor bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
- c. Metodologia: hasieran, ikasleak zirkulu batean eseriko dira lurrian eta irakasleak "las cicatrices de los clavos" (ikus eranskina IV) testua irakurriko die irakasleak ikasleei. Ondoren testu honek zer emoziori buruz hitz egiten

duen atera beharko dute guztion artean eta jarraian, emozio hau bideratzeko ipuineko protagonistak zer egiten duen eta ipuinaren ondorioa zein den azaldu beharko dute.

Bi galdera hauek erantzun ondoren, irakasleak galdera hau egingo die ikasleei: Zer egiten duzue haserre zaudetenean? Zer egiten duzue honen aurrean lasaitzeko edo haserrea pasatzeko?

Bi galdera hauen erantzunak koloretak post-it ezberdinetan idatziko dituzte. Ikasleei esango diegu bakoitzak errealitatean egiten duena erantzun behar duela, guztiak ezberdinak garenez, bakoitzak modu batean erreakzionatzea normala dela eta lasaitzeko estrategia ezberdinak ditugula. Beraz, erantzun guztiak ezberdinak atera beharko dira.

Erantzun ezberdin hauekin, irakasleak DINA3ko orri zuri bat hartu, "haserreari aurre egiteko estrategiak" izenburua jarri eta ikasle bakoitzak bere post-it-a bertan itsatsiko du. Ikasle guztien erantzunak itsasiak daudenean, DINA3ko orria paretan itsasiko du irakasleak.

Bukatzeko, irakasleak orri zuri bat banatu eta ikasle bakoitzak egindako muraletik gehien gustatu zaizkion edo berarentzat erabilgarrienak diren bi estrategia hautatu eta marraztuko ditu. Horrela haserretzerakoan bere erantzuna zein izango den izango du irudikatuta marrazkian.

d. Baliabideak:

- Ipuina (ikusi eranskina IV).
- DINA3ko orria.
- Orri txuriak.
- Margoak.
- Arkatzak.
- Post-itak

e. Iraupena: bi saio.

f. Orientazioak: jarduera egin aurretik argi geratu behar da erantzun guztiak baliogarriak direla. Egia da, batzuk beste batzuk baino lagungarriagoak izango direla ikasleentzat eta beraz hemen irakasleak orientazio edo

gidaritza lanetan arituko da, izan ere, erantzun batzuk lasaitzeko lagungarriagoak izango dira beste batzuekin konparatuz.

Lehen esan bezala, haserrea bideratzea hautatu dut gaur egun maiztasun handiarekin ematen den emozioa delako eskoletan baina, beste edozein landu zitekeen antzekoa eginez.

6. Lasaitzen.

- a. Sarrera: jarduera hau egiteko, Gorputz Hezkuntzan deitzen den "luzapen aktiboaren teknika"n oinarritu naiz. Teknika hau, muskuluen luzaketarako, azken finean muskuluak lasaitzeko hauen uzkurduraren eta lasaitzearen edo luzapenaren teknika erabiltzen du.
- b. Helburua: nor bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
- c. Metodologia: Lehendabizi irakasleak jarduera hau zertarako proposatu duen azalduko die ikasleei "jarduera hau erlaxatzeko teknika bat da eta urduri gaudenean praktika hau erabilgarria suerta daiteke egunerokoan erabili eta lasaitzeko".

Ondoren ikasleak binaka jarriko dira eta bikoteetako bat lurrean etzan egingo da koltxoneta edo manta baten gainean. Begiak itxiko ditu eta hankak bata bestetik pixka bat banatuko du, oinen puntak kanporantz begira jarrita. Besoak gorputzaren bi aldeetan jarriko ditu luzatuta eta eskuaren palmak goruntz begira egongo dira.

Bikotekideetako bat posizio horretan dagoenean, irakasleak titereak direla imagina dezatela esango die, hau da, gorputz atal bakoitzari hau mugituko duen ari bat lotuta izatea imaginatu behar du. Beste bikotekidea titerea mugituko duena izango da. Sokak gorputz atal bakoitzari lotuta izan beharrean ukipenaren bitartez egingo dugula esango diegu. Bikotekideak titerearen gorputz atal bat ukitzean titereak hau zurrun jarriko du eta goratuko du mugituz. Horrela gorputz atal guztiak zurrun gelditu arte. Hau irakasleak bideratuko du.

Ondoren, bikotekideak gorputz atal guztiak ukituko ditu eta titereak hauek guztiz erlaxatuak utzi beharko ditu titereak erabiltzen ez ditugunean geratzen diren moduan. Beraz tentsio guztiak askatuko dituzte eta erlaxatuko dira. Hau egin bitartean garrantzitsua da arnasketan zentratzea. Horretarako, airea sudurretik hartu, sabela puztu eta airea ahotik botako dugu. Irakasleak bikote bakoitzarengana hurbildu eta ongi egin dutela ziurtatuko du.

Ariketa berriro egingo da baina bikote bakoitzak rol aldaketa eginez.

- d. Baliabideak
 - Jarduera egiteko gela aproposa.
 - Koltxonetak
- e. Iraupena: saio bat.
- f. Orientazioak: ariketa hau posizio ezberdinetan egin daiteke, aholkatzen da esan dudan moduan egitea baina ikasle urdurientzat, hau da, lurrean botata aguantatzen ez dutenek, eserita egin dezakete ere. Ariketaren erabilgarritasuna ikustea oso garrantzitsua da.

5.8.3. Nire burua onartzen

7. Positiboa izaten.
 - a. Sarrera: bizitzan zoriontsu izateko oso garrantzitsua da argi izatea zoriontasun hau ahalbidetzen diguten egoerak, pertsonak eta gauzak ditugula egunerokoan.
 - b. Helburua: emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.
 - c. Metodologia: Jarduera honetan bakoitzaren bizitza pertsonala adierazten duen biribila beteko dugu. Bakoitzari hamar zati berdinetan zatitutako biribila daukan fitxa emango diogu (ikus eranskina V). Zati bakoitzaren arteko oreka edo desoreka bizitza zailtzea edo erraztea adierazten du. Ikasleek fitxan jartzen duen bezala, bizitza hobea izateko 10 gauza oinarrizkoak idatzi beharko dituzte, biribilaren zati bakoitzean bat. Ondoren,

zatitxoak koloreztatuko ditugu bakoitzak atal horretan daukan poztasunaren arabera. Adibidez, familia zati batean jarri du eta honetan, gurasoekin ongi sentitzen da baina anaiarekin gaizki, beraz zatitxoa gutxi gorabehera %75an koloreztatuko du.

Bukatzeko, koadernoan, zati bakoitza %100 margotuta egoteko zer egin dezaketen hausnartu eta idatziko dute.

d. Baliabideak

- Koadernoak.
- Margoak.
- Arkatza.
- Fitxa (ikusi eranskina V).

e. Iraupena: saio bat.

f. Orientazioak: amaierako gogoeta ezinbestekoa da, izan ere, orokorrean zati gehienak %100 margotutako dira eta konturatuko dira, aukeratutako aspektuak egunerokoan dituztela eta askotan ez direla honetaz konturatzen. Beraz, kontzienteki aspektu hauetaz gozatzea sustatuko dugu.

8. konfidantza daukagu!

a. Sarrera: pertsona bakoitza bakarra da, eta bakoitzak dituen ezaugarri bereziak onartu eta bere burua maitatzen ikasi behar du. Izan ere, besteak maitatzeko lehenengo pausua bakoitzak bere burua maitatzea da, bestela ezin izango dugu inor maitatu.

b. Helburua: emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.

c. Metodologia: Ikastaldea bi taldetan banatuko da. Ume bakoitzari izar bat duen DIN-A 4ko tamainako orri bat emango zaio (ikusi eranskina VI). Bakoitzak bere izena idatziko du paperean, eta bere eskuineko ikaskideari pasatuko dio. Horrek, izena irakurri ondoren, izarraren beso batean bere ikaskidearen ezaugarri positibo bat edo batzuk idatziko ditu (itxura fisikoa, izaera...) eta horretarako minutu bat izango dute. Minutu bat pasa ondoren, eskuinera pasatuko dira orriak, eta berriro, bakoitzak daukan orrian, tokatu

zaion ikaslearen ezaugarri positibo bat idatziko du, eta horrela, izarra amaitu arte.

Ikasle guztiek bukatzen dutenean, izarrek dagokien ikasleei banatuko dizkiegu eta bakoitzak berearekin ados badago lurrean borobilean eseriko dira. Baten bat ados ez badago aldatuko da ezaugarria eta irakasleak beste ezaugarri batzuk jarriko dio.

Hurrengo saioan irakasleak ispilu bat ekarriko du klasera. Ikasle bakoitzak irakasleak dioenean, zutitu eta ispiluaren aurrean konfidantzaz haren ezaugarriak ozenki esango ditu eskuetan izarra izanik, bakoitza berezia dela eta guregan segurtasuna izan behar dugunaren helburuarekin.

Ondoren, izarra etxera eramateko eta egunero ikusten duten leku batean itsasteko esango die irakasleak.

d. Baliabideak

- Izarra daukan DIN-A 4 papera (ikusi eranskina VI).
- Arkatza.
- Ispilua.

e. Iraupena: bi saio.

f. Orientazioak: izarrek ikasleen ezaugarri positiboak adierazi behar ditu, beraz, irakasleak izarrek ikusi beharko ditu etengabe eta guztiak honartu arte ez da hurrengo pausoarekin jarraituko.

9. Iritzi desberdinak onartzen.

a. Sarrera: jarduera honetan bi alderdi landuko dira. Alde batetik, bakoitzak iritzi ezberdina daukagula eta errespetatu behar ditugula eta bestetik, besteen iritzien aurrean erantzun egokiena ematen ikasi, hau bai, modu honean esaten badigute beti ere. Jarduera hau egoeren antzezpenen bitartez egingo da, hasierako jarduera bat denez, bakoitzaren egoera pertsonaletan ez dugu oinarrituko ikasleak iritzi ezberdinen aurrean erasotua ez sentitzeko.

b. Helburuak

- Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.
 - Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
- c. Metodologia: Irakasleak ikasleak binaka jarriko ditu eta guztiei egoera berdina azaltzen duen fitxa emango die (ikusirik eranskina VII). Fitxa honetan, egoera honen aurrean eman ahal diren erantzun posibleak jarriko dizkie adibide moduan. Bikote bakoitzak ere, haien erantzun propioa idatz dezake. Guztiek erantzuna hautatzen dutenean, binaka arbelera atera eta haien egoera eta erantzuna antzetzuko dute. Horrela jarraituko dute talde guztiek antzetzuko arte.
- Bukatzeko, bikote bakoitzak erantzun ezberdina hautatuko duenez, bakoitzak iritzi ezberdina daukala ikusiko da. Beraz, irakasleak hausnarketa bultzatuko du ikasleak honetaz erreparatu dezaten.
- Hurrengo saioan, irakasleak guretzako hoberenak izan daitezkeen erantzunak, hau da, hobe bizitzen ahalbidetzen gaituzten edo gure ekintzak onartzen laguntzen diguten erantzunak zeintzuk diren azalduko dizkie. Bere eritzia eta argudioak emanen ditu.
- d. Baliabideak: fitxa (ikusirik eranskina VII).
- e. Iraupena: bi saio.
- f. Orientazioak: ikasleek beraien iritzi pertsonala zintzotasunez eman behar dute eta egoerak antzetzeko fitxan nik marrazkiaren adibidea jarri dut baina beti ere gelan gertatutako gauzen antzezpena egitea ongi legoke etorkizunari begira.

5.8.4. Lagun ona izaten

10. Entzute aktiboa

- a. Sarrera: jarduera hau entzute aktiboaren ezaugarriak zeintzuk diren erreparatzeko egingo da. Izan ere, gure artean komunikazio ona egoteko entzuten ikasi behar dugu besteek esaten dutenari atentziora jarri.

b. Helburua: pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.

c. Metodologia: Hasteko irakasleak, jolas hau planteatuko du. Guztiak lurrean korroan eseriko dira begiak itxiak dituztela. Irakasleak ikasle bati esango dio jeikitzekeo zaratarik egin gabe gainontzekoek kontura ez daitezela eta beste bati esango dio nor jaikitzen ari den asmatu behar duela.

Minutu pare bat pasa ondoren irakasleak galdetuko du “zein zentzumenean oinarritzen da jarduera hau?”. Ikasleek erantzuna asmatuko dutela suposatuz, irakasleak besteari entzuteak daukan garrantziaz hitz egingo die.

Ondoren, jarduera errealarekin hasiko da. Ikasleak binaka jarriko dira bata bestearen aurrean. Batak besteari gauzak kontatzen hasiko zaizkio, hala nola, txikia zeneko oroitzapen bat edo nahi duena. Bikoteak bitartean atentzioz entzungo du hitz egiten ari zaionari begira. Esaldiz esaldi bere bikoteak dioena eta haren gestoak errepikatu behar ditu etengabe. Hau egitearen helburua, komunikatzean egiten ditugun gauzez konturatzea da.

Guztiok bukatzean, rol aldaketa egingo da, eta ondoren pertsona aldaketa emango da.

Amaitutakoan, hausnarketa bideratuko du irakasleak galdera hauen bitartez:

- Norbaitek zerbait aipatu nahi du?
- Zer iruditu zaizue?
- Zer ikusi dugu?
- Zer sentazio izan ditugu?

Azkenean, galdera hauei erantzun ondoren “zer egin behar dugu atentzioz entzuteko?” galderari erantzun beharko diote ikasleek. Horrela, entzute aktiboaren ezaugarriak idatziko dituzte guztion artean. Ikasleei bakarrik ateratzen ez bazaie irakasleak pixkanaka joango da esaten:

- Hitz egiten ari denari begiratu.
- Gure gorputz-jarrera kontuan hartu.
- Buruarekin baietz esan.
- Interesa adierazi.

- Moztu gabe entzun.
 - Amaitzean galderak egin...
- d. Baliabideak: entzutea.
- e. Iraupena: bi saio.
- f. Orientazioa: entzute aktiboaren ezaugarriak ateratzean irakaslearen laguntza ezinbestekoa izango da. Ezaugarri horiek entzute aktiboarenak direla esan beharko die eta beraz, entzute aktiboa azaldu beharko du. Iraupenari buruz hitz eginez, irakasleak jarduera moztu dezake luzatzen bada edo bukatu arte itxoin. Komenigarria da bukatu arte itxoitea.

11. Resilientzia

- a. Sarrera: ariketa honen bitartez resilientzia ahal den neurrian lantzea da helburua. Izan ere, resilientzia, gizakiok gertatzen zaizkigun gauzen aurrean erreakzionatzeko, hauei egokitzeko eta askotan positiboki eraldatzeko gaitasuna den heinean, ezinezkoa izango litzateke soilik ariketa baten bitartez lantzea. Denbora luzeko gauza da, hala nola, programazio oso hau aurrera eramatean, ikasleak resilienteagoak izatea lortuko dute, baina oraindik bide luzea geratuko zaie hau lantzen jarraitzeko.
- b. Helburuak
- Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
 - Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
 - Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.
 - Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.
- c. Metodologia: jarduera hau bideo batean oinarritzen da (ikusi eranskina VIII). Beraz, irakasleak ikasleei bideo hau jarriko die eta hauek isiltasunean ikusi beharko dute:

Bideoak resiliencia zer den irudikatzen du marrazkitxoaren bitartez, hau da, argi eta garbi ikusten da bideoan agertzen den bolatxoak bideoan (bizitzan) aurkitzen dituen zailtasunetaz baliatzen dela aukera berriak sortzeko.

Lehendabizi aldapa ezin du igo eta beraz bideoko “zuhaitz” bat erabiltzen du hankak osatzeko eta oztupoa gainditzeko. Ondoren, beste zailtasun batekin topo egiten du euria, beraz, hau erabiliz besoak egiten ditu, eta azkenean eguzkia ateratzen da bero asko egiten duenaren isla, eta eguzkiak baliatuz burua egiten du.

Sinbolikoki bola bat izatetik, hankak, besoak, burua eta gorputza izatera igaro da, honen esanaia, persona bezala osotasunean garatzera igaro da, bizitzak jartzen dizkion zailtasunetaz baliatuz. Azkenean, oztupoak aukerak bezala ikusi osotasunera garatzea eramango gaitu eta beraz zoriontsu izango gara bideoko azken irudiak (eguzki irrifartsua) irudikatzen duen modura.

Bideoa ikusi ondoren, ikasleak aurrean esandako azalpena iritsi beharko dira. Eta horretarako, talde mailan hausnarketa bultzatuko du irakasleak galdera hauen bitartez:

- Zuen ustez zeri buruz hitz egiten du bideoak?
- Bideoan zehar zer egiten du bolatxoak oztupoak gainditzeko? Azaldu pausoka.
- Zergatik hasieran bolatxo bat besterik ez da eta azkenean persona itxura hartzen du?
- Zergatik azkenean eguzki irrifartsu bat agertzen da?

Azkenean, erantzunek, lehen esan bezala, goiko azalpena eraman beharko gaitu, hori dela eta, ikasleak erantzunak asmatu edo ez asmatu, irakasleak bideoaren azalpena emango du, honi resiliencia deitzen zaiola esanez.

Bukatzeko, bideoa ikusita, galderei erantzunda eta irakaslearen azalpenak entzunda, denen artean arbelean resilienciaaren definizioa idatziko dute, bizitzan hori jarraitzea aukera ona dela kontzientziatuz.

d. Baliabideak

- Bideoa (ikusi eranskina VIII).
 - Arbela.
 - Klarionak.
- e. Iraupena: saio bat.
- f. Orientazioak: irakaslearen eskuartzea oso garrantzitsua da jarduera honetan. Izan ere, erresilientzia kontzeptua ulertzen zaila izan daiteke haurrentzako, dena ongi azaldu eta ulertu ez duten ikasleak ikusten baditu, galderetan zein definizioa egiterakoan lagundu beharko du. Oso garrantzitsua da ikasleek bideoan sinbolikoki ikusi dutena errealitatean egitea, hau da, oztopoak aukerak bezala ikustea sustatu behar du irakasleak.

12. Asertibitatea

- a. Sarrera: jarduera honen bitartez asertibo izatearen kontzeptua landu egingo da.
- b. Helburua: pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.
- c. Metodologia: jarduera honen hasieran ezinbestekoa da asertibitate kontzeptua zer den ikasleei azaltzea, askorentzat, hitz hori berria izango baita. Horrela irakasleak, Edozein pertsona asertibok bere pentsamenduak zein ideiak komunikatzeko gaitasuna daukala haren ingurua edozein izanda azalduko die ikasleei. Asertiboa den batek, besteen nahiak, beharrak eta gurak errespetatzen dituela argi utziz, bere nahiekin aurka egiten badu ere. Ondoren, Gianni Rodari-ren “Puntarik gabeko herrialdea” izena duen ipuina banatuko die bakoitzari eta denen artean, bakoitzak testuaren esaldi bat irakurriz, testua irakurriko dute (ikusi eranskina IX).

Ipuina bukatzean, gogoetarekin hasiko dira. Irakasleak ipuin honen mezua zein den ea dakiten galdetuko du eta ikasle baten batek ipuna arauen garrantziari buruz hitz egiten duela konturatzea espero da. Hala ez bada, irakasleak esango die. Arauen inguruan hitz egingo dute, zergatik dira garrantzitsuak, zertarako balio dute eta abar galderak planteatuz.

Azkenean, bizikidetzarako oso garrantzitsuak direla ondorioztatuko dute denon artean eta ondorioz, klasean asertibitatea sustatzeko arauak (horrela guztiak ongi funtzionatzeko) zeintzuk izan daitezkeen eztabaidatuko dute, bakoitzak bat esanez. Gero, batzuk aukeratu eta idatziko dituzte horma irudi bat eginez (egin ditzaketen arauen eredu bat, ikusi eranskina IX).

d. Baliabideak

- Ipuina (ikusi eranskina IX).
- Arauen adibidea (ikusi eranskina IX).
- Margoak.

e. Iraupena: bi saio.

f. Orientazioak: oso garrantzitsua da irakasleak asertibitatea zer den, saio hasieran ongi aurkeztea. Gainera ikasleak arauak pentsatuko duten arren badaezpada arauen fitxa prestatua izatea komenigarria da.

5.8.5. Bizitzeko eta ongi izateko abileziak garatzen

13. Nahien bitakora

- a. Sarrera: guztiok ditugu nahiak edo helburuak. Jarduera honetan eskuragarriak diren nahiak edo helburuak egia bihurtzeko egin beharrekoak landuko dira. Izan ere, bizitzan helburuak eta hauek lortzeko ilusioa izatea, zoriontasunera eramaten gaitu.
- b. Helburua: pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.
- c. Metodologia: jarduera hau egiteko bisualizazio teknikan oinarrituko da irakaslea. Teorian, bisualizazioa erlaxazio teknika bat bezala azaldu dugu. Honek erlaxatzen eta konzentratzen lagunduko digu, ondoren gure nahia buruan ikus dezagun.
Irakasleak ikasleei aulkian eroso eseri eta begiak ixteko eskatuko die. Ondoren, arnasketa sakona egitako esango die airea sudurretik hartuz eta ahotik mantso botaz etengabe.

Orain pauso hauek jarraitu beharko dituzte:

- Naturara egingo duzue bidai bat. Itsasoaren olatuak sentituko dituzue.
- Bertan, zuhaitzez beteriko laku batean zaudela imaginatu. Oso eroso eta erlaxatuta.
- Zeruan hodei txuriak daude eta zuk goruntz begiratzen duzun bitartean, txorien hegaldia ikusten duzu.
- Bertan brisak zure larruazala laztantzen du. Hau asko lasaitzen zaitu.
- Gero eta erlaxatuagoa zaude.
- Areak botatzen zara eguzkiaren beroak zure larruazalan sentitzen duzula.
- Libre zaude, askatasunean, oso eroso eta erlaxatuta.
- Orain kanoa bat hartu eta oso suabe arraun eginez.
- Kanoak esfortzurik gabe uretan deslizatzen duela somatu.
- Bizi duzun erlaxazio, lasaitasun eta zoriontasunaren egoerak denbora luzean zehar izango duzu.

Bisualizazioa egin eta jarraian, ikasleen kontzentrazioa eta erlaxazioaz baliatuz, bakoitzak daukan helburu garrantzitsuena irudikatzeko esango die. Guztiek argi ikusi dutenean, irakasleak bakoitzari paper bat banatu eta buruan irudikatu dutena marraztu eta margotzeko eskatuko die.

Hurrengo saioan, irakasleak “zer pauso jarraitu behar dituzue helburua lortzeko?” galdetu eta ikasle bakoitzak marrazkiaren atzeko aldean pausuak idatziko ditu.

Bukatzeko, klaseko ikasle guztien nahiak zein helburuak biltzen dituen bitakora bat egingo dute eta hau klasean izango dute, nahi dutenean begiratu eta bere helburuak zein besteenak bergogoratzeko.

d. Baliabideak

- Margoak.
- Arkatza.
- Bitakoraren portada eta atzekoaldea egiteko kartulina gogorra.

e. Iraupena: bi saio.

- f. Orientazioak: oso garrantzitsua da nahi edo helburu errealak izatea, ezin ditugu hauek fantasiarekin okertu, izan ere, hauek eskura ezinak izango dira. Oso garrantzitsua da ere, helburuak lortzeko esfortzatzea.

14. Denbora banatzen

- a. Sarrera: ikasleek bere burua ordenatua izatea garrantzitsua dela iruditzen zait. Bai egunean egin behar dituzten ekintzak jakitea, baita beraien gauzak ordenatuak izatea ere. Azken finean orden mental bat izatea haien errendimendua hobetu eta ongizatera eramango dituelakoan nago. Izan ere, desordenak, gatazkak, urduritasuna, ezinegonak eta abar agertzea ahalbidetzen du.
- b. Helburua: pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.
- c. Metodologia: hasteko, ikasleak errekreoan dauden bitartean irakasleak haien gauzak desordenatuko ditu, liburuak trukatu, batzuen gauzak izkutatu eta abar. Ikasleak errekreotik bueltan, gauzak bere lekuan ez daudela konturatuko dira. Honek, tentsio edo ezinegon giroa sortzea ahalbidetuko du pixkanaka. Orduan irakasleak hau moztuko du istiluak sor ez ditzaten. Irakasleak berak gauzak lekuz aldatu dituela esango die eta zer iruditu zaien, gauzak bere lekuan ez izateak zer ondorio negatibo ekar ditzakeen eta abar galdetuko die ondoren. Bakoitzak bere iritzia emateko esango die. Jarduera honekin, desordenak, bai materiala zein mentala, ez duela onurarik ekartzen konturatzea bultzatu nahi du. Ondoren, ordena mental bat izaten lagunduko dien fitxa bat bete beharko dute (ikusi eranskina X). Izan ere, orden mentala izateak, bere gauzak ordenatuak izatera eramango ditu. Fitxa beraien logelan, ikusten den toki batean jarri beharko dute, egunero, jaikitzean, egunaren planteamendua zein den ikusteko.
- d. Baliabidea: fitxa (ikusi eranskina X).
- e. Iraupena: bi saio.

- f. Orientazioa: irakasleak orden mentalaren garrantziaz hitz egitea garrantzitsua da.

15. Laguntza eskatzen eta ematen.

- a. Sarrera: ikaskideengandik laguntza jaso eta hauei emateko ohitura izatea klasekideen arteko harremanak hobetzen laguntzen du. Izan ere eskolan, bizitzan bezala arazoak aurkituko ditugu eta hauek gainditzeko gure hurbilekoen laguntza izatea eskertzen da. Gainera, laguntza jasotzen eta eskeintzen talde batean inplikatzera eramango gaitu eta gizakia bizidun soziala den heinean, hau ezinbestekoa dugu bizitzan.
- b. Helburua: pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.
- c. Metodologia: irakasleak beraien artean laguntzeko garrantziaz hitz egingo die ikasleei. Ondoren, jarduera hau azaltzeko, lehendabizi bi boluntario aterako ditu arbelera.

Bi bolondres hauek egiteko bat dute begiak estaltzen dizkioten zapi bat jarrita. Ekintza, poxpolo kutxekin irakasleak egin duen piramide baten kopia eraiki beharko dute.

Jarduera egiten hasiko dira, baina, lkusten ez dutenez, irakasleak galdera hau egingo die gainontzeko ikasleei: zer egin daiteke zuen ikaskideei lana errazteko?. Beraz irakasleak klase hasieran pertsonen arteko laguntzaren garrantziaz hitz egin duenez, haurrei haien ikaskideak ekintzan laguntzea erantzuna espero da. Hala ez bada, irakasleak esango du. Horrela, beste bi ikasle aterako ditu haien ikaskideei laguntzera. Laguntza ahoz egingo da, begiak estaliak dituzten kideei piramidea eraikitzeke argibideak hitzez emanez.

Adibidearekin, ikaskideei laguntza ematearen garrantziaz ohartuko dira eta beraz, irakasleak, klasea lau ikasleko pertsonatan banatu eta jarduera egingo dute, bik begiak estalita piramidea eraikitzen arituz eta beste biak ahoz jarduera egiteko argibideak emanez.

Talde guztiek piramidea eraikitzean, hausnarketa bideratuko du irakasleak galdera hauen bitartez:

- Norbaitek zerbait aipatu nahi du?
- Zer iruditu zaizue?
- Zer ikusi dugu?
- Zer sentrazio izan ditugu?
- Beti egon behar dugu laguntzeko prest?
- Beti eskaini behar al dugu laguntza?
- Edozertarako eskaini behar al dugu laguntza?

d. Baliabideak

- Poxpolo kutxa.
- Zapiak.

e. Iraupena: saio bat.

f. Orientazioa: adibidea denon aurrean egiterakoan ikasleek irakaslearen galderari erantzuten ez badakite, irakasleak lagunduko die erantzuna zein den ikustarazten.

5.9. Ebaluazioa

Atal honetan, lehendabizi ebaluazio irizpideak finkatuko ditut. Ondoren, ebaluazio irizpideak barne hartzen dituen taula bat erabiliko dut haurrak behatzeko tresna bezala.

5.9.1. Ebaluazio irizpideak

- Helburu didaktikoa: Nork bere emozioak hobeto ezagutzea eta besteen emozioak identifikatzea.
 - Ebaluazio irizpideak:
 - Norberak dituen emozio ezberdinak identifikatzen ditu.
 - Bere sentimenduei izena jartzeko gai da.
 - Egoera batean emozio anitzak identifikatzen ditu.
 - Bakoitzaren ezaugarri ezberdinak identifikatzen ditu: fisikoki, gustuak eta abar.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

- Denok ezberdinak garena baloratzen du.
- Desberdintasunak aberastu egiten duela baloratzen du.
- Helburu didaktikoa: Nork bere emozioak erregulatzeko trebetasuna garatzea, emozio negatiboen ondorio kaltegarriak ekidinez.
 - Ebaluazio irizpideak:
 - Automatikoak diren erantzunak kontrolatu eta aldatzea gure esku dagoela jabetzen da.
 - Norberak bere emozioak identifikatzen ditu.
 - Norberak bere emozioak erregulatzeko gai da.
 - Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak ezagutzen ditu.
 - Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak erabiltzen ditu.
 - Erlaxazioa erregulazio estrategia bezala baloratzen du.
 - Erlaxazioa erregulazio estrategia erabiltzen du.
 - Pentsamendu ezkorrak alde batera uzteko gai da.
 - Norberaren iritzia era egokian ematen du.
 - Iritzi guztiak errespetatu behar direla onartzen du.
 - Iritzi guztiak errespetatzen ditu.
- Helburu didaktikoa: Emozio positiboak garatzeko trebetasuna garatzea, bizitzeko jarrera positiboa izanik.
 - Ebaluazio irizpideak:
 - Nork berak bere inguruan, positiboki bizitzeko gutxienez bi arrazoi identifikatzen ditu.
 - Nork berak bere barnean, positiboki bizitzeko gutxienez bi arrazoi identifikatzen ditu.
 - Gutxienez ongi sentiarazten dioten bi gauza identifikatzen ditu.
 - Besteak onartzeko gai da.
 - Besteak maitatzeko gai da.
 - Bere burua onartzen du.
 - Bere burua maitatzen du.
 - Talde baten partaide sentitzen da.
 - Ikaskideei ezaugarri positiboak esleitzeko gai da.

-
- Ikuspuntu baikorra bultzatzen du.
 - Zoriontsu bizitzea baloratzen du.
 - Helburu didaktikoa: Pertsonarteko harremanak hobetzea, ongizate pertsonal eta sozialerako bizi-trebetasunak garatuz.
 - Ebaluazio irizpideak:
 - Entzute aktiboa praktikara eramaten du.
 - Komunikatu nahi diotena ulertzen du.
 - Azalpenei adi dago.
 - Entzute aktiboaren garrantzia baloratzen du.
 - Erresilientzia zer den ulertu du.
 - Bizitzan, oztopoak aukerak bihurtzeko gai da.
 - Modu asertiboan komunikatzeko gai da.
 - Arauak onartzen ditu.
 - Dituen helburuak betetzeko xedearekin, eginbeharrak egiteko gai da.
 - Planifikatzeko gai da.
 - Bere gauzak ordenaturik ditu.
 - Behar duenari laguntza eskeintzeko gai da.
 - Laguntza eskatzeko gai da.

5.9.2. Ebaluazio tresnak

Lehen esan bezala ebaluazioa, ebaluazio irizpideak diotena ikasleek eskuratu duten ala ez jakiteko, taula baten bidez egingo da. Honetan, zutabe batean ebaluazio irizpideak agertuko dira bertikaleak, eta horizontalean berriz, ebaluazio irizpide hau ikasle bakoitzean nola garatu den neurtuko da: badaki eta egiten du, badaki eta ez du egiten, prozesuan dago eta ez daki eta ez du egiten. Ikasleen aniztasuna kontuan hartuz, taularen azpian, gehigarriak idazteko lekua egongo da. Honetan, ikasleren batek espero baino lan gutxiago egin badu, ez ohiko zailtasunak izan baditu, arlo batean arazoren bat izan badu eta abar idatziko dugu.

Taula 12. Ebaluazio taula

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

	Badaki eta egiten du	Badaki eta ez du egiten	Prozesuan dago	Ez daki eta ez du egiten
Norberak dituen emozio ezberdinak identifikatzen ditu.				
Bere sentimenduei izena jartzeko gai da.				
Egoera batean emozio anitzak identifikatzen ditu.				
Bakoitzaren ezaugarri ezberdinak identifikatzen ditu: fisikoki, gustuak eta abar.				
Denok ezberdinak garela baloratzen du.				
Desberdintasunak aberasu egiten duela baloratzen du.				
Automatikoak				

diren erantzunak kontrolatu eta aldatzea gure esku dagoela jabetzen da.	
Norberak bere emozioak identifikatzen ditu.	
Norberak bere emozioak erregulatzeko gai da.	
Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak ezagutzen ditu.	
Emozioen erregulaziorako estrategia ezberdinak erabiltzen ditu.	
Erlaxazioa erregulazio estrategia bezala baloratzen du.	
Erlaxazioa erregulazio	

estrategia erabiltzen du	
Pentsamendu ezkorrak alde batera uzteko gai da.	
Norberaren iritzia era egokian ematen du.	
Iritzi guztiak errespetatu behar direla onartzen du.	
Iritzi guztiak errespetatzen ditu.	
Nork berak bere inguruan, positiboki bizitzeko gutxienez bi arrazoi identifikatzen ditu.	
Nork berak bere barnean, positiboki bizitzeko gutxienez bi	

arrazoi identifikatzen ditu.	
Gutxienez ongi sentiarazten dioten bi gauza identifikatzen ditu.	
Besteak onartzeko gai da.	
Besteak maitatzeko gai da.	
Bere burua onartzen du	
Bere burua maitatzen du.	
Talde baten partaide sentitzen da.	
Ikaskideei ezaugarri positiboak esleitzeko gai da.	
Ikuspuntu baikorra bultzatzen du.	

Zoriontsu bizitza baloratzen du.	
Entzute aktiboa praktikara eramaten du.	
Komunikatu nahi diotena ulertzen du.	
Azalpenei adi dago.	
Entzute aktiboaren garrantzia baloratzen du.	
Erresilientzia zer den ulertu du.	
Bizitzan, oztopoak aukerak bihurtzeko gai da.	
Modu asertiboan komunikatzeko gai da..	
Arauk onartzen ditu.	
Dituen helburuak betetzeko xedearekin, eginbeharrak	

egiteko gai da.	
Planifikatzeko gai da.	
Bere gauzak ordenaturik ditu	
Behar duenari laguntza eskeintzeko gai da.	
Laguntza eskatzeko gai da.	

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

En este apartado final quedan recogidas las diferentes conclusiones extraídas en relación al trabajo realizado anteriormente:

En primer lugar, debemos destacar la importancia que tiene la educación a la hora de formar una persona en todas sus dimensiones. Después de la revisión bibliográfica realizada, la unidad didáctica propuesta parte de la consideración de la convivencia y el aprendizaje como dos aspectos que forman parte de un único objetivo común: la formación integral del alumnado, que incluye el desarrollo de capacidades cognitivas, pero también de capacidades socioemocionales que constituyen la base imprescindible para alcanzar logros en cualquier ámbito de la vida: el autocontrol, la responsabilidad, la capacidad de superación, la empatía.... Según Martínez-Otero, Valentín (2002: 85): “la educación de la afectividad no es tarea imposible en el ámbito escolar. Ha de estar entrelazada con la transmisión de contenidos y con el desarrollo de aptitudes del educando.”

En segundo lugar, cabe destacar la importancia que tiene una buena educación emocional en el alumnado. Si partimos o simultaneamos nuestro trabajo teniendo en cuenta el mundo emocional en el que se encuentra el alumno y la alumna en momentos concretos, crearíamos un nuevo escenario para su aprendizaje y desarrollo personal. Así el niño y la niña emocionalmente estable estará preparada para aprender, vivir y disfrutar cosas nuevas, en cambio el que no es capaz de gestionar sus estados emocionales podrá manifestar más dificultades a la hora de avanzar. Su atención estará focalizada en el objeto que le ha provocado esa emoción.

En tercer lugar y en cuanto a las inteligencias múltiples planteadas por Gardner (2006), queda patente que cada persona tiene un tipo de inteligencia que difiere de la de los demás: unos son habilidosos en música, otras en las lenguas, otros en establecer relaciones sociales... Por lo tanto nuestro sistema educativo debería responder a todas estas inteligencias múltiples que tiene cada alumno y alumna. Si tuviéramos en cuenta las inteligencias múltiples evitaríamos que el alumnado se sintiera clasificado en “los

buenos alumnos” y “los malos”, ya que todos los alumnos y alumnas serían buenos en algún ámbito y así se podría potenciar esa fortaleza o compensar otros puntos débiles.

En cuarto lugar, teniendo en cuenta la diferente bibliografía consultada para elaborar este trabajo, decir que existe una amplia variedad de bibliografía sobre educación emocional, libros, artículos, documentos en internet... Así podemos decir que ha habido un avance en cuanto a la teorización en torno a la educación emocional desde sus inicios hasta la actualidad. Aún así, según afirma Palomero, Jose Emilio (2005) sufrimos analfabetismo emocional. Por ejemplo en mi caso, por mucha información que haya en el ámbito educativo, pocos profesores/as nos han hablado en cuatro años de carrera, sobre este tema.

En quinto lugar, este estudio se centra en trabajar la educación emocional de cada alumno y alumna mediante las cinco competencias establecidas por Bisquerra. Como he dicho anteriormente esta programación planteada debería de ser un plan secuenciado a lo largo de toda la escolarización obligatoria, no algo dejado a la voluntad y motivación o arbitrariedad del profesorado, sino un plan de centro.

En este Trabajo de Fin de Grado he hecho una programación para trabajar la educación emocional tratándola como una materia en particular, con sus sesiones semanales. Últimas publicaciones como Vaello (2007) exponen la idea de que la educación socioemocional no es la que se programa para desarrollarla en clases concretas con horario determinado, sino aquella que se da por goteo, es decir, transversalmente con los sucesos que pueden ocurrir día a día en aula, pero sin olvidarnos de una programación de protocolos de actuación generales (Normativa de aula, como actuar ante las interrupciones...) y que exige dotar de estrategias al profesorado.

En cuanto a la formación del profesorado en los cuatro años de grado, la educación emocional no cuenta con una asignatura dedicada a ella, únicamente ha sido tratada de forma transversal según iniciativa del profesorado. Así mismo, revisando la oferta que realiza el CAP para la formación del profesorado, aparecen varios cursillos relacionados con este tema, para asegurar que los profesores/as sigan teniendo una formación continua, adaptada a los cambios que exige la sociedad.

El profesor/a emocionalmente competente es aquel que según Vaello (2007) debe responder a la fórmula $P \times E$. P “poder del profesorado sobre el alumnado, influencia sobre ellos”. E “estrategias del profesorado, formación”. Si un profesor no tiene P ($P=0$) influencia en sus alumnos, por muchas estrategias educativas que tenga ($E=100$), la multiplicación sería la siguiente: $0 \times 100 = 0$. Por eso se necesita profesorado con influencia en su aula y con estrategias para que no fracasen.

Para finalizar, debo resaltar que mediante este Trabajo de Fin de Grado he podido aprender como realizar una profundización sobre un tema de mi interés, basada en diferentes fuentes de información. Por lo tanto puedo decir que he aprendido a realizar un discurso coherente con las aportaciones de diferentes autores sobre el tema elegido.

Al mismo tiempo he podido reflexionar sobre mí mismo, lo cual me ha ayudado a tomar más conciencia de mis emociones, a aprender técnicas de regulación para cuando las necesite, a ser autónomo emocionalmente hablando, a desarrollar habilidades sociales, en definitiva todo ello está contribuyendo a mi desarrollo y bienestar personal.

Concluyendo, aún hay mucho por hacer, ya que la diferencia entre los planteamientos teóricos y la realidad educativa es grande. Como futuros profesores debemos intentar acercar a la realidad escolar estos planteamientos teóricos valiéndonos de la metodología adecuada que posibilite una educación emocional para que así los alumnos y las alumnas puedan tener un desarrollo personal en su totalidad y una educación integral. Para ello, todo lo explicado en este trabajo nos será útil y así desde los pequeños cambios y las pequeñas intervenciones en aula poder obtener grandes resultados.

ERREFERENTZIAK

- Aguilar, R. A. M, (2002). Enseñanza y educación. Hemen eskuragarri <http://www.monografias.com/trabajos10/ened/ened.shtml?relacionados>.
- Armstrong, T. (2000a). *In their own way: Discovering and encouraging your child's multiple intelligences*. Nueva York: Penguin Putnam.
- Armstrong, T. (2003). *You're smarter than you think: A kid's guide to multiple intelligences*. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.
- Arteaga, M., Viciano, V., & Conde, J. (1997). *Desarrollo de la expresión corporal*. Barcelona: Inde.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, N° 18, 13-25.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Beck, A. (1983). *Terapia Cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Beck, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Becoña, E. (1985b). La técnica de fumar rápido: Una revisión. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, N° 3, 209-243.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, N° 45, 494-503.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. New York: McGraw-Hill.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.
- Candland, D. K. (1962). *Emotion: Bodily change*. New York: Van Nostrand.
- Cardeñoso M. & del Riego I. (2016). Educar en/con inteligencia emocional. Áncora, psicología y formación.
- Carretero, M. (1997). *Constructivismo y educación*. México: Progreso.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chóliz, M. (2000). Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración. *Facultad de Psicología, Universidad de Valencia*.
- Conde, J. L., & Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- Damasio, A. R. (1998). Emotion in the prespective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews*, Nº 26, 83-86.
- Damasio, A. R. (1999). *The Feeling of what Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Nueva York: Harcourt.
- Darwin, C. (1872/1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza Editorial.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *Journal of personality and Social Psychology*, Nº 75, 989-1015.
- Davis, M., Robbins, E., & McKay, M. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación*. En *La educación encierra un tesoro* (pp. 89-103). México: UNESCO. Eskragarri hemem [http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/946/1/Los cuatro pilares de la...](http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/946/1/Los_cuatro_pilares_de_la...)]
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, Nº 6, 169-200.

- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.
- Fernández Berrocal, P., & Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fernández, M. J. (1984). *Educación Psicomotriz en Preescolar y Ciclo Preparatorio*. Madrid: Narcea.
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín, M. D. (1994). Emociones negativas II: ira, hostilidad, tristeza. *Manual de motivación y emoción*, 232-247.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M., & Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fonseca, M. C. (2006). Las inteligencias múltiples en la enseñanza del español: los estilos cognitivos de aprendizaje. *Publicaciones académicas del Instituto Cervantes*. http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/PDF/munich_20062007/03_fonseca.Pdf
- Fragoso, F. D. (1999). *La comunicación en el salón de clases*. Eskuragarri Razón y Palabra webgunean <http://www.razonypalabra.org.mx/antiores/n13/comsal13.html>
- Gardner, H. (1993a). *Frames of mind: The theory of multiple Intelligences* (2 ed.). Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999a). *Intelligence reframed*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1999b). *The disciplined mind: What all students should understand*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Gardner, H. (2006). *Multiple intelligences: New horizons*. Nueva York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, Á. H., Gómez, I. A., & Rodríguez, A. P. (2011). *Educación y Futuro*, N^o 24, 153-177.

- Greenberg, L. (2000). *Emociones: Una Guía Interna*. Bilbao: Descleé de Brower.
- Guzmán, B., & Castro, S. (2005). Las inteligencias múltiples en el aula de clases. *Revista de Investigación, Nº 58*, 177-210.
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2007). *Discovering psychology*. New York: Worth Publishers.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology, Nº 47*, 1206-1217.
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- James, W. (1985). ¿Qué es una emoción?. *Estudios de psicología, 6(21)*, 57-73.
- Lazarus, R. S. (1993b). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, Nº 44*, 1-21.
- Lazear, D. (1991a). *Seven ways of knowing: Teaching for multiple intelligences* (2 ed.). Palatine, IL: Skylight Publishing.
- Lefèbure, F. (2003). *La respiración rítmica y la concentración mental*. Barcelona: Instituto de Fosfenología.
- Lewis, M., & Haviland, M. J. (1993). *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Lichstein, K. L. (1988). *Clinical relaxation strategies*. New York: Jhon Wiley.
- Marina, J., & López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Martínez-Otero, V. (2002). Reflexiones psicopedagógicas sobre la inteligencia. *Pulso*, 77-86, (25). Eskuragarri hemen <http://dialnet.unirioja.es/download/articulo/243734.pdf>
- Mayer, J. .., Carruso, D., & Salovey, P. (2001). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, Nº 29*, 6.
- Michalos, A. C. (1986). An application of Multiple Discrepancies Theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research, Nº 18*, 349-373.
- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.

Miller, N. E., & Dollard, J. (1941). *Social learning and imitation*. New Haven: Yale University Press.

Molinero, R. (2010). Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación. *Revista Digital, Transversalidad Educativa, Nº 32*, 83-99.

Monje, V., Camacho, M., Rodríguez, E., & Carvajal, I. (2009). Influencia de los estilos de comunicación asertiva de los docentes en el aprendizaje escolar. *Trabajo de grado*. Universidad Cooperativa de Colombia. Neiva, Colombia.

Mora, F., & Sanguinetti, A. M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.

Morochio, M. (2004). *Enseñanza de una lengua extranjera desde las inteligencias múltiples*. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba, Programa Universitario de Adultos Mayores.

Nasby, W., & Yando, R. (1982). Selective encoding and retrieval of affectively valanced information. *Journal of Personality and Social Psychology, Nº 43*, 1244-1255.

Palomero, J. (2005). La Educación Emocional, una revolución pendiente. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 9-13, 19(3). Eskuragarri hemen http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1212960050.pdf

Pierce, W. D., & Epling, W. F. (1995). *Behavior analysis and learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Pudicombe, A. (2011). *Mindfulness atencion plena. Haz espacio en tu mente*. Madrid: EDAF.

Rozin, P., & Fallon, A. E. (1987). A Perspective on Disgust. *Psychological Review, Nº 1*, 23-41.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, Nº 9*, 185-211.

Salovey, P., & Sluyer, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Nueva York: Basic Books.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.

Schwartz, G. M., Izard, C. E., & Ansul, S. E. (1985). The 5 monthold's ability to discriminate facial expressions of emotion. *Infant Behaviour & Development*, Nº 8, 65-77.

Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On depression development, and death*. San Francisco: Freeman Press.

Shlien, J. M. (1968). *Research in psychotherapy*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Skinner, B. F. (1970). *Ciencia y conducta humana*. (M. J. Gallofré, Trad.) Barcelona: Fontanella.

Smith, E. (2001). Implications of multiple intelligences theory for second language learning. *Faculty of Education*, Nº 2, 1, 32-52.

Vaello, J. (2007). *Cómo dar clase a los que no quieren*. Madrid: Santillana.

Vitoria, S., & Etxeberria, T. (s.f.). *Adimen emozionala*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

WEBGRAFIA

<http://magnet.xataka.com/un-mundo-fascinante/la-carta-que-camus-escribio-a-su-profesor-de-colegio-tras-ganar-el-nobel-de-literatura>

http://www.orueeskola.org/ikastaroa.php?id_curso=128

http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/PDF/munich_20062007/03_fonseca.Pdf

[www.monografias.com/trabajos10/ened/ened.shtml?relacionados.](http://www.monografias.com/trabajos10/ened/ened.shtml?relacionados)

<http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n13/comsal13.html>

[http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/946/1/Los cuatro pilares de la](http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/946/1/Los_cuatro_pilares_de_la)

http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1212960050.pdf

<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/243734.pdf>

<http://www.youtube.com/watch?v=vefxZUkWTU>

<http://www.youtube.com/watch?v=wLzIXCrJdc&list=PL0sdnUOZfV7MXXtBJlvzrNJttGMpW46>

<http://www.youtube.com/watch?v=K mzFDEu2RoA>

<http://www.youtube.com/watch?v=CdDDY5nVA3A&hd=1>

http://www.youtube.com/watch?v=7Du2c_iAHKY&hd=1

<https://www.youtube.com/watch?v=uqmsfwRsUBw>

<http://www.youtube.com/watch?v=CskEmHhpO2o&hd=1>

<https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj->

[z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgsrc=JGllpZ3sVLWJIM%3A](https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj-z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgsrc=JGllpZ3sVLWJIM%3A)

<https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj->

[z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgsrc=DDRIBSEys-H64M%3A](https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj-z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgsrc=DDRIBSEys-H64M%3A)

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

ERANSKINAK

A. Eranskina I

Zoriontasunaren bideoa (haurra negarrez):

<http://www.youtube.com/watch?v=vefxZUskWTU>

Zoriontasunaren bideoa (inoiz esaten ez dizkioten gauzak esaten):

<http://www.youtube.com/watch?v=wLzIXCrJdc&list=PL0sdnUOZFV7MXXtBJlvzrNJttGMpW46>

Tristeziaren abestia: Chopin "Spring Waltz"

<http://www.youtube.com/watch?v=KmfFDEu2RoA>

Tristeziaren abestia: Ludovico Einaudi "Nuvole Bianche"

<http://www.youtube.com/watch?v=CdDDY5nVA3A&hd=1>

Tristeziaren bideoa (aitari idatzitako poema):

http://www.youtube.com/watch?v=7Du2c_iAHKY&hd=1

Beldurraren bideoa (emakume bat kamara batez grabatua egun oso batean):

<https://www.youtube.com/watch?v=uqmsfwRsUBw>

Sorpresaren bideoa (ezkontzeko eskaera)

<http://www.youtube.com/watch?v=CSkEmHhpO2o&hd=1>

Noiz sentitzen zarete haserre?, zerk sorrarazten dizue emozio hau sentitzeak?, etab.



1 Irudia



2 Irudia



3 Irudia

1 Irudia

<https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj-z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgrc=JGIlpZ3sVLWJIM%3A>

2 Irudia

<https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj-z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgrc=DDRIBSEys-H64M%3A>

3 Irudia

<https://www.google.es/search?q=enfado&biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj-z6Dv6oPNAhWGExoKHQ2eBgEQsAQIHA#imgrc=hBXrpPCTBLaalM%3A>

Noiz sentitzen zarete beldurtuta?, zerk sorrazten dizue emozio hau?, etab.



4 Irudia

4 Irudia

https://www.google.es/search?biw=1366&bih=664&tbm=isch&sa=1&q=miedo&oq=miedo&gs_l=img.3...113122.115230.0.115784.0.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1.64.img..0.0.0.8Y8FRria-fM#imgsrc=93NleYqTvNyIRM%3A

Noiz sentitzen duzue nazka?, zerk ematen dizue nazka?, etab.



5 Irudia



6 Irudia

5 Irudia

https://www.google.es/search?biw=1366&bih=664&tbm=isch&sa=1&q=asco&oq=asco&gs_l=img.3...49292.51326.0.51674.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1.64.img..0.0.0.BKV9KRQpuBo#imgrc=ixf1FxstnfX52M%3A

6 Irudia

https://www.google.es/search?biw=1366&bih=664&tbm=isch&sa=1&q=asco&oq=asco&gs_l=img.3...49292.51326.0.51674.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1.64.img..0.0.0.BKV9KRQpuBo#imgrc=y2LSZzScTKlgMM%3A

B. Eranskina II**NIRE EZAUGARRI OROKORRAK**

Nire izena..... da.

..... urte ditut.

..... jaio nintzen eta bizi naiz.

..... anai-arreba ditut.

NOLAKOA NAIZ KANPOTIK?

Aipatu hiru ezaugarri:

.....

.....

.....

NOLAKOA NAIZ BARRUTIK?

Aipatu hiru ezaugarri:

.....

.....

.....

GUSTOKO DUT

Nire zaletasunak dira.

..... da nire gustoko animalia.

Gustoko dudan kolorea da.

Heldua izaten naizenean izango naiz.

..... oso ongi egiten ditut.

Nire gustoko janariak dira.

Nire gutoko musika da.

Bisquerraren teoriatik abiatuta, hezkuntza emozionala garatzeko proposamen praktikoa

Nire bizitzako egunik zoriontsuena Izan zen,
..... gertatu zelako.

EZ DUT GUSTOKO

Gustoko ez dudan janari bat da.

Gustoko ez dudan musika da.

Nire bizitzako egunik tristeena Izan zen,
..... gertatu zelako.

Antzekotasunen eta desberdintasunen fitxa:

Antzekotasunak	Desberdintasunak

C. Eranskina III

Argirik gabeko eta euria etengabe ari duen eguna, ez daukat ez irakurtzeko ezta telebista ikusteko gogorik.

Neska bat etxetik urrun ikasten ari da. Egun batean bere lurraldeko musika tradizionala entzuten hasten da eta hango paisaiak, asko maite dituen pertsonak; lagunak, familia eta abar etortzen zaizkio burura.

Nire taldeak futbol txapelketaren finala irabazten du.

Azterketa zail baten nota ematen dizute eta bikain atera duzu.

Itsasoa ezagutzen ez duen pertsona batek lehenengo aldiz ikusten du, liluraturik geratzen da, pasatzen den denbora eta non dagoen ahazten duen punturaino.

Beste herrialde batean zaude oportetan eta bat batean ezagutzen duzun norbaitekin elkartzeko zara han.

Ebakuntza bat egingo dizute eta arrisku handia duzula esaten dizute.

Gauean etxera bueltatzean konturatzen zara norbaitek atzetik segitzen dizula.

Kaletik noa eta galtzadan norbaitek goitika egin duela ikusten dut.

Klasean ikaskide batek puzker bat bota du.

Bat- batean, lapurtu dizutela konturatzen zara.

Norbaitek irainka ari zaizunean.

D. Eranskina IV

http://www.razonalo.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=46:las-cicatrices-de-los-clavos&Itemid=66

LAS CICATRICES DE LOS CLAVOS (Acerca del manejo de la ira)

«Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar uno detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos. Durante los días que siguieron, a medida que aprendía a controlar sus emociones, clavaba cada vez menos clavos. Descubrió que era más fácil dominarse que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Su padre le sugirió que retirara un clavo por cada día que lograra dominarse.

Los días pasaron, y pudo anunciar a su padre que no quedaban clavos por retirar. El hombre lo tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo: "Has trabajado duro, hijo mío, pero mira esos hoyos en la madera: nunca más será la misma. Cada vez que pierdes la paciencia, dejas cicatrices como las que aquí ves. Puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero la cicatriz perdurará para siempre».

E. Eranskina V

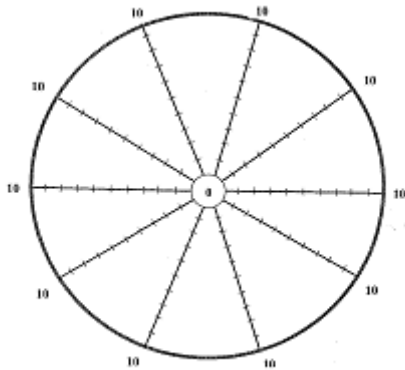
Bizitza pertsonalaren biribila

Hau bizitza pertsonala adierazten duen biribila da. Dituen 10 zatien arteko orekak edo desorekak hobe bizitzen edo okerrago bizitzen errazten du.

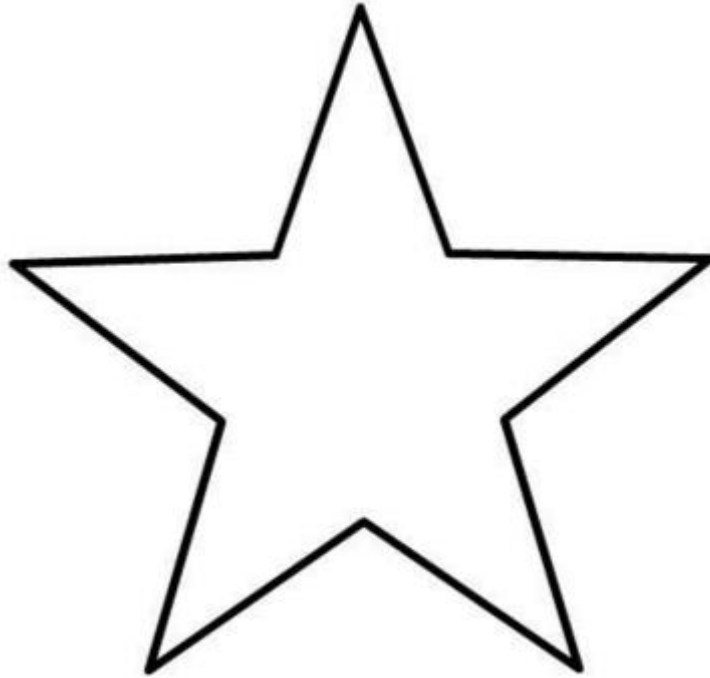
- 1- Koadroko aspektuen artean, bizitzarako onura gehien ematen dizuten eta ezinbestekoak diren 10ak hautatu.
- 2- Hautatutako 10ak zati bakoitzaren kanpoko zirkunferentzian idatzi.
- 3- Aspektu guztiak idatzita daudenean, zati bakoitza kolore ezberdinekin margotu, bakoitzean momentuan sentitzen duzun asetasuna islatuz.
- 4- Biribila nola koloreztatu dugun ikusita, hausnartu, ondorioak atera eta koadernoan, bakoitza hobetu behar baldin bada, zer egin behar dugun idatzi.

Baliagarriak suertatu ahal diren zenbait aspektu:

Familia, lagunak, eskola, osasuna, arrakasta, hobbiak, autoestima, bakoitzaren segurtasuna, bakoitzaren garapena, arazoaren ebaztea...



F. Eranskina VI



7 Irudia

7 Irudia

https://www.google.es/search?biw=1366&bih=664&tbm=isch&sa=1&q=estrella+cinco+puntas&oq=estrella+cinco+puntas&gs_l=img.3...48949.55326.0.55605.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0.0...0...1c.1.64.img..0.0.0.h0yqhuLnhmE#imgrc=35LHiuR3Wf6kkM%3A

G. Eranskina VII

Antzezpena:

Ikasle bat beste bati: "Bai itsusia den zure marrazkia".

Erantzun posibleak:

- a) Bai, egia da, trakeskeria hutsa da, ezabatu egingo dut.
- b) Nire marrazkia da, eta niri gustatu egiten zait.
- c) Zuri ez zaizu axola! Utzi bakean!
- d) Begiratu nire marrazkiari baina zure iritzia eman gabe.
- e) Bai, badakit ez naizela Pikaso.

H. Eranskina VIII

<https://www.youtube.com/watch?v=j6FILQrhQ8Y>

I. Eranskina IX



PUNTARIK GABEKO HERRIALDEA

Jontxo Egunpotto bidaiari handia zen. Ibili eta ibili, herrixka xeibre batera heldu zen: etxeetako ertzak biribilak ziren eta teilatuak, ohi bezala punta zorrotzak izan ordez, kurba leun batez amaitzen ziren. Kale osoan zehar, arrosa-parterre bat zegoen, eta Jontxori botoi-zuloan bat jartzea bururatu zitzaion. Arrosa arretaz moztu zuen, arantzek zula ez zezaten, baina berehala konturatu zen arantzek ez zutela zulatzen, ez baitzuten puntarik, gomazkoak ziruditen eta kilimak egiten zituzten ahurrean.

- Kontxo, kontxo! -esan zuen Jontxok ozenki.

Atzetik, ertzain bat agertu zen irribarrez.

- Ez al dakizu arrosak ebakitzea debekaturik dagoela?
- Sentitzen dut, baina ez dut horretan pentsatu.
- Orduan, isunaren erdia besterik ez duzu ordainduko esan zion ertzainak irribarrez.

Pinotxo Leloen herrialdera eraman zuen mantekilazko gizontxoak zirudien, irribarre berdin-berdina zuen!

Ertzainak multa puntarik gabeko arkatz batekin idazten zuela konturatu zen Jontxo eta, nahi gabe, zera esan zion:

- Barka jauna, zure ezpatari begiratzen utziko al didazu?
- Nola ez, ba! -esan zion ertzainak.

Eta noski, ezpatak ere ez zuen puntarik.

- Baina, zein herrialde mota da hau? galdetu zuen Jontxok.
- Puntarik gabeko herrialdea erantzun zion ertzainak; hain galanki esan ere, bere hitz guztiak handiz idatzi beharko bailirateke.
- Eta iltzeak nola egiten dituzue?
- Aspaldi desagerrarazi genituen; eransteko goma besterik ez dugu erabiltzen. Eta orain, mesedez, emazkidazu bi zaplazteko.

Jontxok, harriturik, ahoa zabaldu zuen, pastel oso bat irentsi behar izan balu bezala.

- Mesedez, jauna, ez dut ertzainari erasotzeagatik espetxera joan nahi. Zaplaztekoak, alderantziz, nik jaso beharko nituzke, ez eman.
- Baina, hemen, horrela egiten da agertu zion modu onean ertzainak. Isun oso batengatik, lau zaplazteko; isun erdiagatik, bi bakarrik.
- Ertzainari?
- Bai, ertzainari.
- Baina hori ez da legezkoa; astakeria bat da.
- Horixe ez dela legezkoa, horixe astakeria dela esan zuen ertzainak. Hain zaio jendeari gorrotagarri, errugabeko bati zaplazteko bat ez ematearren, ahalegin guztiak egiten dituzte legeak errespetatzeko. Tira, emazkidazu bi zaplazteko horiek, eta aurrerantzean argi ibili!
- Baina nik ez dizut masaillean ezer egin nahi; bi zaplaztekoen ordez, laztan bat emango dizut.
- Horrela bada amaitu zuen ertzainak, mugaraino lagundu beharko dizut.

Eta Jontxo, erabat umildurik, puntarik gabeko herrialdea uztera behartu zuten. Baina oraindik ere, noizbait itzultzearekin amets egiten du, modu gizabidetsuago batean puntarik gabeko teilatudun etxe batean bizitzeko.

8 Irudia

8 Irudia

http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43573/es/contenidos/informacion/dia6/es_2027/adjuntos/tutoretza/PDF_03/saioa_06.pdf

GELAKO ELKARBIZITZARAKO ARAUAK

Gelako materialak guztienak dira: konpartitu eta zaindu behar ditugu, hala nola:

- Lana amaitzean margoak eta materiala jaso.
- Mahaiak garbitu eta txukun eduki behar dira.
- Liburuen orriak ez dira tolestu behar...

Isilik eta mantso sartu eta irtengo gara gelatik.

Ikastorduan gauden bitartean lan egingo dugu inor molestatu gabe.

Hitz egiterakoan txanda eskatuko dugu.

Puntueltasuna oso garrantzitsua da, beraz berandu bagatoz atea jo eta ikaskideak molestatu gabe sartuko gara klasean.

Zerbait eskatu behar badugu atseginak izango gara.

Norbaitek gatazka bat izaten badu hitz eginez konpontzen saiatuko da.

Norbaitek hitz egiten didanean kasu egin eta begiratu.

J. Eranskina X

Orduak	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea