

# PSIKOLOGIA

Itziar AZKOITI URTIAGA

HEZKUNTZA EMOZIONALA /  
*EDUCACIÓN EMOCIONAL*

TFG/*GBL* 2014



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

Gradu Bukaerako Lana  
Trabajo Fin de Grado

**HEZKUNTZA EMOZIONALA**  
***EDUCACIÓN EMOCIONAL***

Itziar AZKOITI URTIAGA

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA**  
**UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA**

**Ikaslea / Estudiante**

Itziar AZKOITI URTIAGA

**Izenburua / Título**

Hezkuntza Emozionala / Educación Emocional

**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**

Psikologia eta Pedagogia saila / Departamento de Psicología y Pedagogía

**Ikasturte akademikoa / Curso académico**

2013/2014

**Seihilekoa / Semestre**

Udaberria / Primav

## 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, Haur 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 Haur Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

## Laburpena

Emozioak, arrazoia bezala, gizakiaren parte dira, baina historia guztian zehar eta orain arte gizartean eman zaien garrantzia eta papera ez da esanguratsua izan, modu berdinean hau hezkuntzan ere islatuz. Hala ere, badirudi gizarteak pertsonaren adimenaren eta hezi beharreko aspektuen kontzepzioa pixkanaka aldatzen ari dela, modu honetan hezkuntzan emozioen lanketari tarte bat utziz, bizitzako alderdi guztietan konpetenteak diren pertsonak eta hezkuntza integrala sustatzeko helburuarekin.

Lan honen helburua, emozioek guregan jokatzen duten paperean, hauen eragina gure portaeran, eta erlazio interpertsonalak sortzeko orduan duen garrantzian sakontzea da alde batetik. Bestetik, gelako bizikidetzari begira gaur egun hezkuntza emozionalaren garrantzia eta beharra bermatzen saiatuko gara. Horrela ba, emozioak eskolan lantzeko programa baten proposamena egingo da.

*Hitz gakoak:* Emozioak; Programa; Hezkuntza emozionala; hezkuntza integrala; bizikidetzeta

## Resumen

Las emociones son parte del ser humano, pero hasta ahora la importancia y el papel que se les ha dado en la sociedad y a lo largo de la historia no han sido significativos, y esta realidad se ha reflejado en nuestro sistema educativo. Sin embargo, parece que la sociedad está cambiando paulatinamente su concepción sobre la inteligencia de la persona y los aspectos a educar, cediendo así un hueco al trabajo de las emociones, con el objetivo de promover la educación integral y poder formar a personas competentes en todos los aspectos de la vida.

El objetivo de este trabajo es, por una parte, profundizar en el papel que las emociones juegan en nosotros, su efecto en nuestro comportamiento, y su relevancia a la hora de establecer relaciones interpersonales. Por otra parte, trataremos de respaldar la importancia y necesidad de la educación emocional en nuestros días de cara a la convivencia en el aula. Así mismo, propondremos un programa para tratar las emociones en la escuela.

*Palabras clave:* Emociones; Programa; Educación emocional; Educación integral; Convivencia

### **Abstract**

Emotions are part of human beings, but so far their importance and the role they have been given in society and throughout history have not been significant, and this reality is reflected in our education system. However, it seems that society is gradually changing its conception of human intelligence and the aspects to educate, thus yielding space to the work with emotions, with the goal of educating people of integrity, competent in all aspects of life, facilitating an integral education.

The objective of this paper is, first, to deepen the role emotions play in us, its effects on our behaviour, and their relevance in establishing relationships. On the other hand, we intend to support the importance and necessity of emotional education today facing the coexistence in the classroom. Likewise, we will propose a program to deal with emotions in school.

*Key words:* Emotions; Program; Emotional Education; Integral Education; coexistence.

## Aurkibidea/ Índice

<b>ANTECEDENTES, OBJETIVOS, Y CUESTIONES</b> .....	1
<b>1. SARRERA</b> .....	4
<b>2. MARKO TEORIKOA</b> .....	4
<b>2.1. EMOZIOAK</b> .....	4
2.1.1. Emozioak historian zehar.....	5
2.1.2. Definizioa .....	7
2.1.3. Emozioen beharra.....	8
2.1.4. Emozioen funtzionamendua .....	10
2.1.5. Emozioen sailkapena.....	14
2.1.6. Emozio naturalak eta ordezeko emozioak.....	20
<b>2.2. ADIMEN EMOZIONALA</b> .....	21
2.2.1. Adimena.....	21
2.2.2. Adimen emozionalaren definizioa .....	24
2.2.3. Adimen emozionalaren osagaiak.....	26
2.2.4. Konpetentzia emozionala .....	30
<b>2.3. HEZKUNTZA EMOZIONALA</b> .....	36
2.3.1. Hezkuntza emozionalaren definizioa .....	37
2.3.2. Hezkuntza emozionalaren beharra.....	37
2.3.3. Hezkuntza emozionalaren helburuak .....	39
2.3.4. Hezkuntza emozionalaren edukiak.....	40
<b>3. ARLO PRAKTIKOA</b> .....	42
<b>3.1. Entrenamendu emozionala</b> .....	42
<b>3.2. Hezkuntza emozionala eskolan</b> .....	43
<b>3.3. Proposamen praktikoa</b> .....	45
3.3.1. Sarrera.....	45
3.3.2. Testuingurua .....	46
3.3.3. Helburu orokorrak .....	47



---

3.3.4. Metodologia.....	48
3.3.5. Ariketak.....	49
3.3.6. Ebaluazioa .....	68
<b>CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS.....</b>	<b>71</b>
<b>ERREFERENTZIAK.....</b>	<b>75</b>
<b>ERANSKINAK.....</b>	<b>77</b>
1. Eranskina.....	77
2. Eranskina.....	78
3. Eranskina.....	80
4. Eranskina.....	81
5. Eranskina.....	82
6. Eranskina.....	85
7. Eranskina.....	86
8. Eranskina.....	87



## **ANTECEDENTES, OBJETIVOS, Y CUESTIONES**

Tanto el Trabajo de Fin de Grado que se presentará a continuación como la propuesta práctica que en él encontraremos nacen básicamente a raíz de una necesidad: la necesidad de una educación integral del individuo.

Hasta ahora la sociedad y la escuela se han centrado en el desarrollo de habilidades cognitivas de la persona, cediendo así el puesto principal a los factores intelectuales y académicos, y dejando al margen la educación afectiva y la educación en valores. No obstante, las emociones siempre han jugado un papel importante en la vida del ser humano a lo largo de toda la historia, aunque no siempre las hemos concebido de igual manera.

Hasta el pasado siglo, las emociones venían siendo meras representaciones de la debilidad humana, impulsos físicos que había que reprimir o controlar. Sin embargo, la razón humana, la lógica, la ciencia, eran vistas como el camino que el ser humano debía seguir para su plena realización, mientras que las emociones lo alejaban de dicho camino. Tal y como afirmaba descartes en el siglo XVII, las emociones eran parte del cuerpo material, la razón, sin embargo, era parte del alma, de la espiritualidad, de la verdadera naturaleza humana.

Este legado histórico lo hemos ido adoptando hasta nuestros días. No tenía sentido trabajar las emociones en la educación si no eran en ningún caso relevantes. Pero toda persona tiene una vida emocional. Las emociones, sentimientos y pasiones son parte de nuestra vida, y por tanto de la persona. Son donantes de información de lo que ocurre en nosotros mismos y a nuestro alrededor, procurando así, en colaboración con la razón, un comportamiento adecuado dependiendo de la situación y de las circunstancias.

Por lo tanto, tenemos dos opciones: seguir conviviendo con ellas haciéndoles caso omiso y no prestando atención a la información que nos proporcionan, o intentar percibir las, comprenderlas, y manejarlas en nosotros mismos y en los demás. Gracias a psicólogos como Mayer, Salovey y Goleman, se ha demostrado que podemos utilizar la información emocional de manera inteligente, adquiriendo así las competencias

emocionales que nos ayudan a desarrollarnos de manera íntegra y mejorar nuestras relaciones con los demás y nosotros mismos, disminuyendo los efectos negativos de los conflictos interpersonales e intrapersonales, y procurando ser más felices y mejores personas.

Uno de los grandes problemas del ámbito escolar, si no el más grande, son los conflictos interpersonales, que se crean debido a la falta de comprensión, comunicación y respeto entre los alumnos y/o profesores. Estos conflictos no son ninguna novedad. En el aula se crean muchas tensiones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, y la razón de esto es que se trabaja con personas, no con tornillos. Las relaciones interpersonales en la escuela juegan un papel importantísimo: en el aula, en la hora del recreo, en el comedor.... Los conflictos que se generan en las relaciones interpersonales del ámbito escolar tienen una base emocional muy significativa.

Las personas que son emocionalmente competentes son capaces de crear relaciones positivas con el resto de personas y saben enfrentarse a los conflictos emocionales puesto que conocen y manejan sus propios sentimientos y los de los demás, por lo tanto la educación de la Inteligencia Emocional tiene un gran valor y debería ser necesaria en la escuela.

Por este preciso motivo se podría decir que surge este Trabajo de Fin de Grado, tal y como apuntábamos al principio. Por otra parte, las emociones siempre han suscitado interés en mí, veía que deberían desempeñar un papel más importante en la educación, y por ello quería profundizar más en su conocimiento.

Por lo tanto, podría afirmar que el primer objetivo que pretendo conseguir mediante este trabajo es precisamente conocer más el mundo de las emociones, su importancia, su función en nosotros, su funcionamiento, como nos afectan física y psicológicamente... Para ello leeré y contrastaré opiniones e información proveniente de diferentes fuentes, proporcionando así la obtención de las bases teóricas de la propuesta práctica.

El segundo objetivo va unido a la práctica de la educación emocional. Después de haberme informado sobre las emociones me gustaría saber cómo se lleva a cabo su trabajo en las escuelas. Nunca he tenido la oportunidad de conocer ninguna propuesta o programa que hable de trabajar las emociones en los niños, puesto que ni en mi propia educación ni en las prácticas escolares posteriormente realizadas se le daba cabida a dicha educación. Por consiguiente, investigaré diferentes programas y maneras de introducir la educación emocional en el ámbito escolar.

Por último, cabe mencionar que uno de los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado ha de ser el desarrollo de la inteligencia emocional en mí misma, teniendo en cuenta dos razones principales: por un lado, como persona partidaria de una sociedad que ha de educarse de manera íntegra y desea desarrollarse competentemente también en el ámbito emocional. Por el otro, como futura docente. Es imprescindible que el profesorado trabaje la inteligencia emocional para conocer, interpretar y manejar las propias emociones como las de los demás si se pretende que luego eduquen a un número variado de alumnos para ser, al igual, emocionalmente competentes. Además, es importante favorecer un buen clima emocional en el aula regulando las emociones propias y las de los alumnos ante situaciones conflictivas que pueden darse, para favorecer, a su vez, al proceso de enseñanza-aprendizaje.

En resumen, podríamos concluir que los objetivos generales propuestos para este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- 1- Conocer y profundizar en el mundo de las emociones (definición, función, funcionamiento, importancia...)
- 2- Profundizar en el concepto de Educación Emocional (definición, objetivos, necesidad...)
- 3- Conocer diferentes maneras de educar las emociones. (programas, actividades...)
- 4- Aprender a educar las emociones mediante el desarrollo de un programa.
- 5- Desarrollar la inteligencia emocional como persona y como futura docente.

## 1. SARRERA

Segituan aurkezten den lan honetan bi atal nagusi bereiziko ditugu, halaber, marko teorikoa eta arlo praktikoa. Azken helburua Lehen Hezkuntzako gela batean emozioak lantzeko programa baten proposamena izanik, aurretik oinarri teorikoak bildu dira hainbat autoreen esanak kontuan hartuz, ondoren aurkezten diren orrialdeetan ikusiko den bezala.

Marko teoriko honen barruan garatuko diren puntuak segida logiko bati jarraituko diote, emozioen kontzeptutik abiatuz hezkuntza emozionalera iritsi arte. Horrela ba, hezkuntza emozionala zer den ikusi baino lehen emozioak zer diren jakin beharko dugu, historian zehar izan duten papera, zein den hauen funtzioa, beharrezkoak diren edo ez, emozio motak zeintzuk, eta abar ikertuz. Behin “emozioen mundua” ezagututa, hezkuntza emozionala oinarri hartzen duen adimen emozionala zer den jakin beharko dugu, eta honek barne hartzen dituen zein honekin erlazionaturiko kontzeptu guztiak: konpetentzia emozionala, adimen anitzak, adimen emozionalaren osagaiak... Azkenik, hezkuntza emozionala zer den ikertuko dugu, autore desberdinek egin dizkiguten ekarpenetan oinarrituz honen helburuak, edukiak, beharra, eta abar aztertuz.

Teoria guzti horretatik abiatuz, lanaren bigarren atal nagusia, hau da, arlo praktikoa, aurkeztuko zaigu. Aurretik esan bezala, arlo praktikokan eskolan hezkuntza emozionalaren lanketa egiteko programa baten proposamena egingen da. Programaren helburu orokorrak, aurrera eramateko ikastetxearen testuingurua, metodologia, ariketak eta ebaluazioa kontuan hartu eta azalduko dira.

## 2. MARKO TEORIKOA

### 2.1. EMOZIOAK

*“El ser humano es un ser emocional”* (Boix i Casas, 2007:15)

Emozioak kontzienteki edo inkontzienteki bizi ditugu, baina beti dira eta izango dira gure bizitzaren parte. Giza esperientziaren zati esentziala dira. Eskola bat, lantokia, familia baten etxea...emoziorik jositako testuinguruak dira, baina gure kulturak orain arte atentzio gehiago jarri du pertsonaren “arrazoian”. Hau da, oso ohituta gaude

pentsetzen dugunari sentitzen dugunari baino jaramon gehiago egiten (Boix i Casas, 2007).

Badirudi pertsonak mundu emozionalari bizkarra emanaz bizi direla, batzuetan emozioak oztopo bat bezala ikusteraino: negarra, oihua edota amorrua erreprimitzen dira... Hala ere, emozioak autoezagutzaren eta gure barne potentzialaren gestioari “sarrera atea” dira (Boix i Casas, 2007).

### **2.1.1. Emozioak historian zehar**

Emozioek beti jokatu dute paper bat gizakiaren bizitzan, historia osoan zehar. Kontuan hartu behar dugu emozioek dimentsio bikoitza dutela, hots, berezko oinarri fisiologikoak dituzte alde batetik, eta eskuratutako garapen psikokulturala bestetik. Hau da, gizakiak betidanik bizi izan ditu emozioak, ugaztunen berezkoak direlako, baina ez dute beti balio kultural berdina izan. Historiaren momentu desberdinetan garrantzi desberdina eman zaie (Zaccagnini, 2008).

Emozioek gaur egun duten papera (eta etorkizunean izango dutena) ulertzeko, historian zehar izan duten garapena ulertu eta ezagutu behar da lehenengo, laburki bada ere. Zaccagnini (2008) eskutik, emozioek historian zehar izan duten papera islatzen duen ondoko sailkapena dugu:

*Grezia Klasikoa:* Antzinako Grezian emozioak eta pasioak ez zituzten desberdintzen. Jainkoek gizakien ariman jarriak ziren, azken hauen portaera kontrolatu nahi zutelako. Beraz ez ziren gizakion berezkoak. Bulkada saihestezinak ziren, zeinetatik gizakiak ezin zuen ihes egin. Horien aurrean ezin zen deus ere egin, soilik bulkada hauek dakarten ondorioak jasan, positiboak edo negatiboak izan. Modelo fatalista honek banakoari paper erabat pasiboa egokitzen diola ikus daiteke.

*Erdi Aroa:* Grezia Klasikoarekin konparatuta pauso bat eman zuten aurrera: emozioak ez dira gizakien kanpokoak, baizik eta gizakiarengan sortzen dira. Hala ere momentu horretan zegoen panorama ez zen oso positiboa emozioentzako. Emozioak tentazioak ziren, bulkada negatiboak; Deabruak, Haragiak, edo Munduaren tentazioak probokatuak. Tentazio horiek Jainkoaren bide zuzenetik urruntzen gaituzte, eta horregatik banakoak jasan eta menderatu behar ditu, Zerura joateko. Emozioak ariman

sortzen dira, ez dira kanpotik etortzen, baina bekatu egitera eraman gaitzake, beraz horien kontra borrokatu behar da, ez pasibo jokatu. Errepresio emozionala agertzen zaigu historian lehen aldiz.

*Aro Modernoa:* Errenazimendutik aurrera aldaketa kultural garrantzitsu bat ematen da gizartean. Erdi Aroko Teozentrismotik Antropozentrismora bidea egiten da. Eredu Humanistak indarra hartu zuen, eta eredu hau “arrazoian” oinarritzen zen, hau organizazio sozial gisa zein portaera indibidualaren oinarri izanez. Descartesekek planteatu zuen moduan, emozioak gorputz materialaren zati dira, arrazoa arimaren zati den moduan, espirituala. Beraz emozioak arrazoiaren bide zuzenetik aldentzen gaituzten zerbait negatibo bezala ikusten dira orain ere. Arrazoiaren kontrakotzat ikusten dira, “irrazionalak” dira. Hauek erreprimitzea da biderik hoberena “Arrazoi puruaren” bidea jarraitzeko.

*Aro Postmodernoa:* II. Mundu Gerraren ondoren, gizarteak aldatzen joaten dira, ekonomia, kultura, antolakuntza soziala... Aldaketa horien artean emozioen kontzepzioa ere aurki daiteke. Lehen aldiz jartzen da kolokan arrazoiaren balio hutsezina garapen sozial zein indibidualaren gida bezala. Honek “emozio” eta “pasio”-en alderdi positiboak aztertzeraz eramatzen gaitu, emozioak interpretatzeko modu berri batera.

Modu hau berria da batez ere lehenengo aldiz erlazionatzen direlako “arrazoia” eta “emozioa”. Arrazoiak eta emozioak dituzten paperak gure bizitzan ez dira kontrakoak baizik eta osagarriak. Arrazoiak, xede zehatz bat erdiesteko bitartekoak erabakitzen laguntzen gaitu, baina ez dirudi xede horiek definitzeko egokia, ezta horiegatik borrokatzeko motibazioa ere.

Bizitzan zehar planteatuko ditugun “helburu bitalak” hautatzeko eta mantentzeko, lehenengo gure bizitza orientatu eta bultzatuko duten “pasioen” hautaketa egin behar da, hau da, baloreen zehaztapena egin behar da. Gure bizitzako erabaki garrantzitsuenak (bikote hautaketa edo haustura, ideologiaren aukeraketa, lan munduaren erabaki nabarmenak, etab.) desira, pasio, eta sentimenduetan oinarrituz egiten dira, ez kalkulu arrazionalen ondorioz.



Beraz emozioak, gure funtzionamendu psikologikoa ulertzeko elementuak dira. Horren ondorioz, zerbait positibo bezala ikusten ditugu. Emozioak egoki interpretatzen baditugu, gure portaera orientatzeko gida efektiboak bilakatu daitezke, gure egoera psikologikoa zein bizitza kalitatea hobetzeko erabilgarriak izanez (Zaccagnini, 2008).

### 2.1.2. Definizioa

Badirudi azkenaldi honetan emozioak “modan” jarri direla. Gero eta gehiago hitz egiten da gai honen inguruan, eta hezkuntzan jokatu beharko luketen paperaz. Baina emozioak definitzerako orduan, edo anbiguetatean galtzen gara, edo irakurleak zer diren soberan dakiela imajinatzen dugu. Baina emozioak definitzea ez da erraza. Askotan estimulu bezala tratatu dira, egoera konkretu batek eragiten dituen estimuluak. Adibidez, ikasle batek azterketa batean suspentsoa jaso ondoren, tristetu da. Hala ere, askotan emozioak egoera batzuen kausa izan daitezke, ez soilik estimulua: ikaslea triste zegoenez, azterketa gaizki egin eta suspenditu du (Zaccagnini, 2008).

Emozioak zer diren definitzen duten teoria eta ikuspuntu desberdinak daude. Ikuspuntu ebolutiboak dio giza emozioak animalien emozioen jarraipen bat direla, eta hauen funtzioa biziraupena ziurtatzea dela (del Barrio, 2002), baina honek emozioen funtzioa adierazten digu, ez zer diren.

Autore gehienek emozioak estimuluekin lotzen dituzte. Adibidez, Bridgesek (1936) emozioa bat-bateko estimulazio biziaren aurrean indibiduoaren erreakzio partikularra dela dio. Beraz, prozesu hauek (emozioak) estimulazio bat izateagatik bereizten dira, eta ematen den erantzunak iraupen motza izaten du. Erantzunak gainera ezaugarri motoreak, kognitiboak eta fisiologikoak hartzen ditu barne. (del Barrio, 2002). Honen arabera, *“la emoción es una respuesta rápida a estímulos relevantes para el sujeto tanto desde un punto de vista biológico como social o personal.”* (del Barrio, 2002: 20).

Estimulu baten aurrean ematen diren “erantzunak” baino, beste autore batzuek “bulkadak” bezala definitzen dituzte: *“Las emociones son impulsos para actuar. Cada emoción prepara el cuerpo para reaccionar de forma específica.”* (Acosta, 2011: 77) edo *“Las emociones son impulsos que comportan reacciones automáticas y*

*constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio” (Segura eta Arcas, 2003:15).*

Definizio hauek konparatuz, kontzeptuak errepikatzen direla ikus daiteke. Horregatik, perspektiba desberdinak ikusiz gero, M.V. del Barriok definizio nahiko osatua eskaintzen digu: *“Una reacción que da lugar a un determinado estado de ánimo de corta duración, elicitado por estimulación relevante y acompañado de alteraciones orgánicas. En esta reacción es esencial una relación entre lo biológico, lo cognitivo, lo conductual y lo experiencial.”* (del Barrio, 2002:21)

### **2.1.3. Emozioen beharra**

Bizitzako zenbait egoeretan, kapazak gara gure alderdirik hoberena ateratzeko. Maitemintzen garenean, adibidez. Edo hondamendi naturalak daudenean, pertsona asko heroien moduan portatzen dira. Hau, egoera emozional egokian zeudelako gertatzen da (Zaccagnini, 2008). Zenbait egoera emozionalek erronka pertsonal baten aurrean arrakasta izateko probabilitatea handitzera laguntzen dute. Honi Zaccagninik (2008) *“errazte emozionala”* deritzo. Errazte emozionalak emozio positiboek gure portaeran duten *“portaerari”* egiten dio erreferentzia. Esaterako, onartuak eta maitatuak sentitzen bagara, pertsona zoragarriak izateko kapazak bihurtzen gara.

Baina alderantziz gertatzen da ere. Emozio positiboek *“errazte emozionala”* dakarten moduan, negatiboek *“konflikto emozionala”* dakarte. Erlazio interpertsonal gehienetan ematen diren eztabaidak, konfliktoak eta arazo benetako kausa, konflikto emozionalak izaten dira. Lan taldeetan errendimendu baxuaren kausa ohikoena, taldekideen arteko konflikto emozionalen presentzia izaten da. Beste erlazio interpertsonaletan ere gertatzen da, esaterako bikote erlazioetan. Baina ez da soilik interpertsonalen kontua, norbanakoaren barnean konflikto emozionalen presentzia ez da arraroa. Adibidez, arazo baten aurrean errealitatea ukatuz sufrimendua ekidin nahi dugunean. Ez dugu arazo hori konpondu nahi, baizik eta hau ez existitzea, eta horrek konflikto bat dakar norbanakoarengan. Egoera emozionalek, beraz, *“potere psikologiko”* ikaragarria dute (Zaccagnini, 2008).

Honen guztiaren ondorioz Zaccagninik (2008) dio emozioei arreta gehiago jarri behar diegula, eta modu honetan ondorioztatzen du:

*“Necesitamos prestar más atención a las emociones y tratar de adquirir destrezas para comprenderlas y manejarlas de forma que seamos capaces de minimizar sus aspectos negativos y potenciar los positivos, de cara al desarrollo armónico de la sociedad.”(Zaccagnini, 2008: 45).*

Boeck eta Märtinek (2000) beste modu batera azaltzen dute emozioen beharra. Emozioak hiru gauza nagusietarako behar ditugu:

1- Espero ez genituen gertaeren aurrean azkartasunez erreakzionatzen laguntzen digute.

Larrialdi edo arriskua duten egoeren aurrean ez dago denborarik erreflexio arrazional luzeentzako. Horretarako gure garunak martxan jartzen du programa emozional genetikoa: organismoak fisiologikoki erantzuten du, estimulu horren aurre berehalako erreakzio batekin: konfrontazioa, ihesa edota zurruntasuna, adibidez.

2- Prestutasun eta segurtasunez erabakiak hartzera laguntzen gaitu.

Erabaki baten aurrean gero eta aukeraketa gehiago hartzeko posibilitatea izan, orduan eta gutxiago laguntzen du logika formalak bakarrik. Gure garunak zailtasunak ditu alde eta kontrako alderdi guztiak aldi berean kontsideratzeko, eta horretarako emozioen laguntza dugu. Guztiok sentitu dugu noizbait sabelean sentsazio bat edo barne-ahots bat. Sentsazio fisiko horiek laguntzen digute gure aukeraketetan askotan, “abisu” baten modukoak baitira.

3- Besteekin modu ez berbalez komunikatzen laguntzen digute.

Aurretik ikusi dugun bezala, emozioek era globalean eragiten dute gure gorputzean, eta hori nabaritu egiten da aurpegiko espresioan, gorputzeko jarreran, ahots tonuan eta keinuetan.

Beste alde batetik, Märtin eta Boeck (2000) autoreek pentsatzea eta sentitzea (hau da, burmuin emozionala eta arrazionala) unitate banaezina osatzen dutela diote. Gure ingurua ulertu eta interpretatu ahal izateko bi gauzak behar ditugu: inteligentzia

arrazionala eta planifikatzailea eta emozioen mundua, batez ere modu espontaneoan jarduten duela: *“Solo la coordinación de la capacidad de sentir y la capacidad de pensar otorga al ser humano su amplio abanico de posibilidades de expresión, único en la naturaleza” (Märtin eta Boeck, 2000:35)*. Beste alde batetik, burmuineko zonalde emozionalak gaixotasun edo istripuen erruz zaurituta zituzten pazienteetan egindako ikerketek demostratu dute egoeren “epaitzean” partehartze emozionalaren faltak erabaki okerretara eramaten gaituela, eta emozioen gabeziak pertsonen sen ona “zultatu” dezakeela: *“Solo la aplicación inconsciente o intencionada de las emociones proporciona la dimensión humana a nuestra actuación social o profesional, (Märtin eta Boeck, 2000: 36)*.

#### **2.1.4. Emozioen funtzionamendua**

##### **2.1.4.1. Ikuspuntu biologikoa: Hiru garunak**

Acostak (2011) azaltzen duen bezala, giza garuna bakarra den arren, hiru atal nagusitan banatuta dago, eboluzioaren aztarnak erakusten dituztenak. Izan ere, eboluzioak aurrera egin ahala, garunaren funtzioak handitu dira, eta horrekin batera tamaina:

- *Bizkarrezur-erraboila*: Acostak (2011) garunaren atal primitibo honi “narrasti garuna” deitzen dio, narrastiek, anfibioek eta arrainek duten garuna honelakoa delako. Garunaren zatirik zaharrena da, eta konszienteki kontrola ezin daitezkeen funtzio bitalen arduraduna da, arnasketa, gosea, egarria, odol zirkulazioa, defentsa mekanismoak, edo sexua (Acosta, 2011). Bulkadak, instintuak zein erreflexuak ere zuzentzen ditu (Märtin eta Boeck, 2000).

-*Sistema linbikoa edo garun emozionala*: Eboluzioak aurrera egin ahala garunak atal berri bat garatu zuen. Atal honetan bi funtzio berri garatzen joan ziren: memoria eta ikasketa (Acosta, 2011). Historian lehen aldiz informazioa gorde eta gogoratzea ahalbidetu zuenez, bizkarrezur-erraboilak ahalbidetzen zituen portaera instintiboez gain ingurunera adaptaturiko indibidualak garatu zituzten animaliek (Märtin eta Boeck, 2000). Esperientzia akumulatu zen, eta memoria garatu zenez, zerbait negatiboa bizitzen zenean, esperientzia horretatik ikasten zen, hau ekiditeko. Ugaztunek garatutakoa da (Acosta, 2011).

Beraz, sistema linbikoak emozioak, afektibitatea, eta gainontzekoekin komunikazioa zuzentzen du. Esperientzia positiboak eta negatiboak erregistratzen ditu, eta giza sentimendu zein emozioen erdigunea da. Emozio batek “harrapatu gaituenean”, sistema linbikoaren menpe gaude. (Acosta, 2011)

*-Neokortexa edo garun arrazionala:* Ebolutiboki hitz eginez, garunaren atal berriena da, goi-mailako ugaztunen eta gizakiaren garuna. Abstrakzioan arrazoitzen eta teorizatzen ahalbidetzen du edo erabakiak hartzen. Ezagutza eta adimenaren erdigunea da. Alde batetik plangintza, antolakuntza, lengoia eta logika kontrolatzen ditu, eta bestetik intuizioa, kreatibitatea eta irudimena (Acosta, 2011).

Garunaren hiru atal hauek erlazionaturik lan egiten dute. Konexio nerbioak daude hiruen artean, eta seinaleak batetik bestera pasatzen dira. Demagun garunak arriskutsutzat jotzen duen egoera baten aurrean gaudela. Lehenik eta behin pertzepzio organoek (begiak, adibidez) seinaleak bidaltzen dizkio talamoari. Talamoak orduan, seinale horiek sistema linbikora eta neokortex-era bidaltzen ditu (Märtin eta Boeck, 2000). Neokortex-ak jasotako mezuaren ebaluazio intelektuala egiten ari den bitartean, sistema linbikoan kokatua dagoen amigdalak, gordetako esperientzian oinarrituz, egoera hori arriskutsutzat klasifikatzen du, eta azkar jokatu behar da. Hori dela eta, erreakzio zehatz batzuk sortarazten ditu gure gorputzean: bihotz-taupadak azkartzen dira, muskuluak tenkatzen dira eta zurbiltzen gara (Märtin eta Boeck, 2000).

Garun emozionalak egoera limiteetan gure biziraupena ziurtatzen du, arrisku egoerak azkartasunez antzematen dituelako eta erreakzio antolatua martxan jartzen dituelako (Märtin eta Boeck, 2000).

#### **2.1.4.2. Ikuspuntu psikologikoa**

Prozesu emozionalaren inguruan Zaccagninik (2008) ondoko azalpena ematen du: Emozioak gizakion funtzionamenduaren parte dira, eta naturak ez ditu gauzak kasualitatez eraikitzen. Funtzio espezifiko bat dute emozioek gizakiongan.

Funtzio hori, giza adimenaren funtzionamenduari laguntzea da. Hau ongi ulertzeko lehenik eta behin gizakion gogamenaren funtzionamendua ulertu behar dugu. Giza garunak biziraupena bilatzen du, eta ondorioz, gogamenaren funtzioa

portaera orientatzea da, hots, banakoak bere inguruarekin ezartzen duen erlazioa zuzentzea, bertan garatzeko eta bizirauteko.

Egoera baten aurrean izan beharreko portaera jakiteko, gogamenak egoera hori ebaluatu behar du lehenengo, egoeraren “balantze global” bat egin.

Gure portaera egoki orientatzeko adimenak lehenik eta behin non dagoen jakin behar du. Horretarako *prozesu kognitiboak* ditugu. Prozesu hauen funtzioa inguruaren egoeraren eta norbanakoaren gorputzaren egoeraren inguruko informazioa landu eta interpretatzea da.

Behin prozesu hauek gauden egoera interpretatu eta honi zentzua eman ondoren, *prozesu motibazionalen* txanda da. Hauen funtzioa egoera batean pertsonaren beharrak baloratzea da. Hau da, pertsonarentzat garrantzizkoak diren estimuluak aktiboki kudeatzea. Bizitzeko edo gozatzeko beharrezko ditugun egoera edo objektu positiboak zeintzuk diren antzematea, eta alderantziz, gure bizitza edo ongizaterako arriskutsuak izan litezkeen egoera edo objektu negatiboak antzeman. Izan ere, gure gogamenak lau oinarritzko behar asetzeko zuzentzen du bizitza. Lau behar hauek ondokoak dira:

- 1- *Fisikoki ongi sentitzeko beharra*: osasuna, satisfakzio biologikoa, plazerra...
- 2- *Besteongandik errespetatua eta babestua sentitzeko beharra*: ongizate materiala, segurtasuna, poterea...
- 3- *Besteongandik maitatua eta ulertua sentitzeko beharra*: errekonozimendua, konprensioa, amodioa...
- 4- *Norbanakoarekin ongi sentitzeko beharra*: autoestimua, autonomia,...

Azken pausoa, *prozesu konduktualek* ematen dute. Prozesu kognitiboek eta motibazionalak bidalitako seinaleak azken hauetara iristen dira. Prozesu hauek, aurreko biak bezala, neurona multzo batzuez osatuta daude, baina kasu honetan muskuluetara konektaturik daude. Jaso duten informaziotik abiatuta, emandako egoeraren aurrean jokatu behar dugun modua diseinatu eta aurrera eramatea da hauen funtzioa.

Hiru prozesu hauek elkarlanean daude momentu orotan. Beraien artean ordea, lehen aipatu dugun “balantze globala” ematea beharrezkoa da, eta hau egiteaz arduratzen dira emozioak.

Laburbilduz, adimenak giza portaera zuzentzeaz arduratzen da biziraupena ziurtatzeko, eta horretarako hiru prozesu mota koordinatu behar ditu: kognitiboak, motibazionalak eta konduktualak. Prozesu hauei esker sujetuaren egoeraren “balorazio global” bat egin daiteke. Balorazio honek kontuan hartzen du non gauden, zer desiratzen den eta zer egin daitekeen, portaera konkretu bat erabakiz. Emozioa da balorazio global hau (Zaccagnini, 2008).

#### **2.1.4.3. Emozioen funtzioa**

Emozioak zer diren definitzen zaila den bezala, hauen papera edo funtzioa zehaztearekin antzekoa gertatzen da. Märtin eta Boeck (2000) autoreek diote emozioen funtzioa antzinatek berdina izan dela, gu eboluzionatu garen arren. Modu honetan, beldurra, haserrea, edo depresioa bezalako emozioak automatismo biologikoak lirateke, beren funtzioa organismoa ingurunera egokitzen ahalbidetzea delarik (Märtin eta Boeck, 2000). Esaterako, haserreak organismoa defentsa eta borrokarako prestatzen du, beldurrak iheserako edo defentsarako, eta depresioa galeretara adaptatzeko prestatzen du gorputza (Märtin eta Boeck, 2000). Beraz, emozioen funtzioa estuki loturik legoke organismoaren biziraupena ziurtatzearekin.

Acosta (2011) ere bat dator iritzi honekin. Natura praktikoa da, eta garunaren misio nagusia organismoaren biziraupena ziurtatzea da. Emozioak biziraupena laguntzen du: *“Contribuye a atajar un tipo de problema que amenaza la supervivencia del individuo o de la especie. Orienta la acción hacia aquello que se presenta como peligro , inhibiendo otro tipo de conductas irrelevantes.”* (Acosta, 2011: 80). Honek ordea ez luke balioko alaitasuna bezalako emozio baten funtzioa azaltzeko, alaitasuna ematen den egoeretan ez delako zertan arrisku baten kontra joan.

Beste autore batzuek ordea emozioak komunikazio sistema primario baten modukoa dela diote, seinale sistema primitiboa (del Barrio, 2002). Horrela ba, emozioak seinale edo prozesu espresiboen bitarteko komunikazio sistema dira,

garunak mezu horiek interpretatuta zein akziok duen lehentasuna jakingo lukeelarik (Oatley eta Johnsons-Laird, 1987). *“Un camino de comunicación con el contexto, un lenguaje que permitiría al organismo tener un contacto precoz, rápido, directo y activo con la realidad inmediata”* (del Barrio, 2002:26)

Emozioaren seinale komunikatibo multzorik funtsezkoena aurpegi espresioa da. Gizakiok gure artean eta animalia askorekin konpartitzen ditugun zeinuen lengoaia dakarte emozioek. Izan ere, oinarrizko emozioak (alaitasuna, tristura, beldurra eta haserrea) kultura oso desberdinetako sujetuek antzematen dituzte, keinu nahiko unibertsalak erakutsiz. (Tomkins, 1997, Ekman eta Orter, 1979)

Hala ere, Russel eta Fernández-Dolls (1998) autoreek diotenez gizarte bakoitzak moldatu egiten ditu emozioen espresioa, bizikidetzara arauen eta ikasketa sozialaren arabera. Baina gizarteen araberrako ezberdintasun kultural hauetaz aparte, espresibitate emozionalean unibertsalitate minimo bat dago:

- Aurpegiko giharren patroia zehatzak agertzen dira gizaki guztietan.
- Aurpegiko mugimenduak egoera psikologikoekin koordinatzen dira.
- Edozein lekutan pertsona batek beste baten egoera emozionalean eragin dezake aurpegiko mugimenduez baliatuz.

### **2.1.5. Emozioen sailkapena**

#### **2.1.5.1. Emozioak sailkatzeko teoriak**

Emozioen sailkapena egiteko autore desberdinek parametro anitz proposatu dituzte. Del Barriok (2002) sailkapen horien laburpena egiten du:

-*Sailkapen funtzionala*: Stenbergekek (2001) bakarrik bi oinarrizko emozio daudela defendatzen du, amodioa (eros) eta gorrotoa (thánatos), beste guztiak bi hauen konbinazioak direlarik. Kasu honetan, kriterioak defendatzen du bi motatako emozioak daudela, *positiboak* eta *negatiboak*. *Positiboak*, amodioarekin lotuko genituzke, eta sortarazten dituen objektu edo pertsona hurbiltasuna inplikatzeko dute. *Negatiboak* ordea, biziraupenerako arriskutsuak kontsideratzen diren objektuekiko eraso edo urruntzea dakarte.



Emozioen sailkapen hau, emozioek betetzen duten funtzioarekin du zerikusia. Funtzio hau, del Barrioren (2002) ustez ondokoa da, oso laburbilduta: *“Para la consecución de objetos apetecibles y para la defensa ante el peligro”* (del Barrio, 2002:28). Hare gehiago, Plutchik (1980) emozio basikoen helburu adaptatiboak proposatu zituen:

- Tristura, laguntasun eta babesa bilatzeko balio du.
- Beldurra, arriskutik ihes egiteko eta urruntzeko.
- Haserrea, oztopoak gainditzeko.
- Amodioa, espeziaren biziraupenerako.

*Garrantziaren arabera sailkapena:* Beste ikuspuntu honen arabera bi emozio mota desberdintzen dira: oinarrizkoak eta sekundarioak. Autore batzuen iritziz (Plutchik, 1970) oinarrizko emozioetatik abiatuz eta hauen konbinazioa eginez, gainontzekoak azalduko lituzkete, baina badaude oinarrizko emozioak animalietan ere ematen direnak direla diotenak (Weisfield, 1997). Beste batzuek diote sailkapen hau emozioen agerpenaren goiztiartasunean oinarritu beharko zela, emozio bakoitzak bere entitate propioa baitu, eta, beraz, batzuk besteen konbinazioak direla esatea ez legoke guztiz zuzen (Izard, 1977).

Oinarrizko emozioen kopurua ez dago guztiz zehazturik eta autoreen arabera alda daiteke, baina orokorrean bi edo zortziren artean dago. Watsonen ustez (1919) oinarrizko emozioak hiru ziren: haserrea, beldurra eta poztasuna. Gehienetan, ordea, sei kopurua agertzen zaigu: beldurra, haserrea, tristura, sorpresa, alaitasuna eta interesa. Gainontzekoak sei hauen konbinazioak eta gradazioak edo intentsitate desberdinak lirateke, esaterako haserrea eta amorrua (intentsitatearen arabera) edo erruduntasuna, plazerra eta beldurraren arteko konbinazioa dena (del Barrio, 2002).

Bi irizpide hauen konbinaketa eginez, emozioak sailkatzen ahal dira ondoko taulan agertzen den moduan:

**Taula 1. Emozio motak (del Barrio, 2002)**

Oinarrizko emozioak	Emozio Sekundarioak
<p><i>Negatiboak</i></p> <p>Haserrea. Beldurra. Tristura.</p>	<p><i>Negatiboak</i></p> <p>Lotsa. Gorrotoa. Jeloskortasuna. Enbidia. Atsekabea. Mesprezua. Kezka. Etsipena. Erruduntasuna. Asperdura. Mesfidantza.</p>
<p><i>Positiboak</i></p> <p>Alaitasuna. Interesa. Sorpresa.</p>	<p><i>Positiboak</i></p> <p>Plazerra. Kuriositatea. Desira. Gurtza. Harrotasuna (positiboa). Estasia</p>

### 2.1.5.2. Emozioen ezaugarriak

Zaccagniniren (2008) diskurtsoa jarraituz, emozioen lehenengo ezaugarria globaltasuna da. Hots, emozio batek pertsona osoarengan du eragina. Esan dezakegu pentsamendu bat “dugula”, edo ideia bat “dugula”, baina, nolabait, emozioak gu “gauzka”. Gainera, posiblea da emozio bat baino gehiago momentu berean bizitzea, adibidez, maite dugun norbait gaixotasun mingarri baten ondorioz hiltzen bada, aldi berean tristura, mina, arindura eta lasaitasuna sentitu dezakegu aldi berean (Zaccagnini, 2008).

Ezaugarri hori kontuan hartuta, emozioen hiru dimentsio bereizten ditu Zaccagninik (2008):

- 1- Dimentsio kualitatiboa: Emozioak bi taldeetan bereiz ditzakegu, positiboak eta negatiboak.

- *Emozio positiboak*: Gureganatu nahi ditugun egoera atseginak dira, beraz hauek eragiten dituzten egoera, izaki edo gauzekiko gerturatzea eragiten dute. Hemen barruan daude alaitasuna, segurtasuna, eta amodioa, adibidez.
- *Emozio negatiboak*: Sufritu nahi ez ditugun egoera desatseginak dira, beraz hauek eragiten dituzten egoera, izaki edo gauzekiko aldentzea eragiten dute. Ondo ezagutzen ditugun tristura, nazka, edo haserrea dira emozio hauek.

2- Intentsitatea: Egoera emozional positibo edo negatiboa oso ahula edo bizia izan daiteke. Intentsitate honen arabera, *pasioak* daude (emozio oso biziak) eta *afektuak* (emozio ahulagoak)

3- Iraupena: Emozio batzuk denboran gehiago irauten dute eta beste batzuk oso gutxi. Denboran duten iraupen horren arabera ere beste bi izen ditugu:

-*Sentimenduak*: Denboran irauten duten emozioak dira

-*Erreakzio emozionalak*: Bere izenak esaten duen bezala, erreakzioak iraupen laburra izaten du denboran.

Agertutako termino hauetatik, gure hizkuntzan gehien erabiltzen ditugunak sentimendu, pasio, eta emozio dira, askotan sinonimo bezala. Hemen beraien arteko diferentzia suposatu dezakegun arren, Acostak (2011) desberdintasun hau egiten du: *Emozioak* momentu determinatu batean ematen dira, eta unibertsalak dira, hau da, animaliekin konpartitzen ditugu: beldurra, haserrea, poztasuna, tristura... Estimulu baten beharra dute "ateratzeko". *Sentimenduak* ordea iraupen luzekoak dira, eta ez dute estimulu baten beharrik, "bihotzean" eramaten dira: laguntasuna, amodioa, gorrotoa... *Pasioa*, sentimendu eta emozioen arteko "nahaste" bat da, nolabait.

Dimentsio hauetaz gain, bada beste ezaugarri garrantzitsu bat: espresioa. Gizakiok, beste ugaztunen antzera, emozio baten pean gaudenean espresio patroia espezifikoa adierazten ditugu, bai aurpegikoak zein jarrerakoak, emozio bakoitzak bere berezitasun espresiboak dituelarik. Beraz, emozioek "kanpo" dimentsio bat dute, komunikazioaren dimentsioa (Zaccagnini, 2008).

Informazio guzti hau bildurik, emozioen fenomenoaren definizio deskriptiboa egin dezakegu. Honela ondorioztatzen du Zaccagninik (2008):

*“Una compleja combinación de procesos corporales, perceptivos y aptitudinales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, o mezclas de esos elementos, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas”* (Zaccagnini, 2008: 61).

### **2.1.5.3. Emozio motak**

Ohikoenak diren “alaitasuna” eta “tristuraz” gain, 60 emozio gehiago daude (Segura Morares eta Arcas Cuenca, 2003). Zenbaketa hau ordea alda daiteke, Pluchnikek (2000) adibidez, 180 egoera emozional desberdintzera iritsi zen. Lehen aipatu dugu egoera emozional batetik bestera pasa gaitzke, edo bat baino gehiago batera izan, edo emozio desberdinen konbinazioak esperimentatu. Puntu honetan, autore desberdinek eman dituzten emozioen azalpenak kontuan izanda, 9 emozio azalduko ditugu. Beraz, Acostaren (2011), Marina eta López Penasen (1999) eta (Berne, 1975) autoreen azalpenak jarraituz, ondoko sailkapena egin genezake :

#### **1. AMODIOA**

Erlazioa laguntzen duen lasaitasun eta gogobetetasun egoera dakar. Hurbiltasunera garamatzaten eta intimitatea laguntzen duten jokaerak eragiten ditu. Erlaxazio egoera hori lortzeko, emozio honek nerbio sistema parasinpatikoa aktibatzen du. Pertsonak hurbiltzea du helburu, horregatik gorputza lasaitzeak eta asebate sentitzeak laguntzen du.

#### **2. ALAITASUNA**

Gure espektatiben, desiren edo proiektuen betetzeak emozio positibo hau probokatzen dute. Gozamenezko jokabideak aktibatzeke balio du, bizitzen ari den egoerarekiko berotasuna eta entrega erakusteko. Egoera horiek era askotarikoak izan daitezke, txiste edo txantxa batengatik barre egitetik plazer bizietara. Sentimendu negatiboak inhibitzeaz arduratzen den garun emozionalaren erdiguneak aktibitatea handitzen da.

### 3. HASERREA

Mehatxu fisiko edo psikologiko baten aurrean ematen da. Erritmo kardiakoa igotzen da, odola muskuluetara doa, eta hormonon maila igotzen da. Honek alerta maila handiagoa izatera eramaten gaitu, baita energia maila nahikoa ekoiztera borrokatzeko edo ihes egiteko. Beraz emozio honek defendatzeko balio du, limiteak jartzeko, molestatzen diguna aditzera emateko. Portaera agresiboak pizten ditu.

### 4. TRISTURA

Dueluaren prozesua errazten du, galera bat asimilatzen lagunduz. Egoera horrek suposatzen duen energia eta gogo galerak arriskutsu bihurtzen du aktibitate sozialak eta bitalak ekitea, horregatik tristeziak inhibitzen ditu, metabolismo korporala gutxiarazten du. Portaera melankolikoak, pasiboak eta etsipenezkoak sortarazten ditu.

### 5. BELDURRA

Egoera arriskutsuen aurrean ihes egiteko edo zerbait ekiditeko portaerak eragiten ditu. Horregatik organismoa borroka edo iheserako prestatzen du. Haserrean bezala, erritmo kardiakoa handitzen da, eta odola muskulu luzeetara doa. Prudentzia probokatzen du. Pupilak dilatatzeko dira egoera hobeto ebaluatzeko, eta aldi berean gorputza geldiarazten da segundo batzuetan.

### 6. NAZKA

Emozio negatibo honek zapora desatsegineko janarietara edota usain desatsegin eta arriskutsu batekiko errefusa errazten du. Unibertsala eta oso ezaguna den keinu bat islatzen du aurpegian.

### 7. POTEREA

Berezko indarraren eta gaitasun pertsonalaren egiaztapena sorrarazten du, autoestimua lagunduz.

## 8. LOTSA

Ziur eta seguru sentitzen ez garen egoerak aurrera ez eramatea egiten du. Gure printzipioen edo inguruko kulturaren kontra jarduten inhibitzen gaitu.

## 9. SORPRESA

Espero ez genuen gertaera baten aurrean informazio gehiago bilatzea eragiten du. Horretarako kanpo bisualaren irekidura ematen da: pupilak handitzen dira eta bekainak okertzen dira, erretinan argi sarrera faboratuz, eta beste zentzumenak larriagotuz.

### 2.1.6. Emozio naturalak eta ordezeko emozioak

Askotan errepikatu dugu emozioak gizakioi estuki loturik daudela, beraz antzematea eta egoki espresatzea oreka eta armonia pertsonala izatera laguntzen du. Bi emozio mota desberdintzen ditu Bernek (1975):

*Emozio naturalak eta ordezeko emozioak.* Lehenengoak pertsonaren berezkoak dira, jaiotzetikoak. Bigarrenak ordeza, eskuratutako emozioak dira.

Gure erreferentzia markoek zein sinesmen familiar eta kulturelek eragina dute emozioengan, bere intentsitate, iraupen, eta espresioan. Adibide gisa ditugu kultura latina eta japoniarra, bi kulturen arteko emozioen iraupen eta intentsitatea desberdinak direla argi dago, baina kultura berdineko bi familien artean ere desberdintasunak egoten dira emozioak espresatzeko orduan eta abar. Bernek ordeza, ikusi zuen emozioak kualitatiboki ere alda daitezkeela hezkuntzaren eraginez: emozio bat ez denean onartzen, baztertzen denean, edo debekatuta dagoenean marko familiarraren barnean, emozio hau onartuta dagoen beste batengatik ordezkutzen da. Benetako emozioaren onarpen ezaren ondorioz sortutako emozio berri honi *ordezeko emozioa* deitzen zaio.

Emozioen ezaugarri bat komunikazioa da, espresatzen direla. Baina espresatzen dena eta benetan sentitzen dena ez dute zertan bat etorri. Ordezko emozioak familian ematen dira gehienbat, baina eskolan ere eman daitezke.

Orokorki emozio parasitario hauek lau modu desberdinetan ezartzen dira pertsonetan:

1. *Gurasoek modelatuta*: Zenbait familietan sentimendu batzuk ez daude onartuak, seme alabek beraz ez dute inoiz imitatzekeko modelo hori izango, eta emozio debekatu horiekin ez dira inoiz identifikatuko.
2. *Benetako emozioaren deskalifikazioa*: Gurasoek manifestazio emozional batzuk baztertu edo deskalifikatzen dituzte, beraiek onartzen duten erreperitorio emozionalean sartzen ez direlako.
3. *Laztanduz*: Gurasoek ordezeko emozioen errefortzua egiten dutenean lazten batekin, benetako emozioari kasu ez egin ostean. Adibidez: “Ikusi duzu zein nagusia zaren?” Ez duelako negarrik egin min egin duenean.

Agindu garbiak: Instantzia sozial eta kulturek agintzen dizkigutenak, pauta familiarak jarraituz. Esaldi asko daude, adibidez: “Neskek ez dute oihukatzen” alaitasuna erreprimitzuz, edo “mutilek ez dute beldurrik” beldurra erreprimitzuz.

## 2.2. ADIMEN EMOZIONALA

### 2.2.1. Adimena

#### 2.2.1.1. Definizioa

Adimen emozionala zer den definitzeko, aurretik gure buruari adimena zer den galdetu beharko genioke.

Orain dela gutxirarte (eta gaur egun ere, kasu askotan) adimenari buruz hitz egiten zenean eremu kognitiboari egiten zitzaion soilik erreferentzia. Inteligentzia konbentzionala gure trebetasun kognitiboak (memoria, arrazamendua, kalkulua,...) zeregin intelektualak ebazteko dugun gaitasuna bezala definitu da (Zaccagnini, 2008).

Baina adimenak ez ditu soilik trebetasun kognitiboak menpe hartzen. Acostak (2011) adimentsua izatea arazoan konponketarekin erlazionatzen du: *“cabe decir que es la capacidad de salir airoso de situaciones difíciles, de resolver problemas desconocidos”* (Acosta, 2011:8). Definizio hau Gottfredsonek (1997) eman zuenaren laburpena da: *“una capacidad mental general que, entre otras cosas, incluye la aptitud para razonar, planear, resolver problemas, pensar de forma abstracta, comprender ideas complejas, aprender rápidamente y aprender de la experiencia. No sirve únicamente para hacerlo de los libros, una habilidad académica limitada o hacer bien*

*los tests. Por el contrario, refleja una capacidad más amplia y profunda de abarcar lo que nos rodea.”(Gottfredson, 1997:13)*

Definizio honek azpimarratzen du adimenak arazoen konponketa (pentsatuz) errepresentatzen duela.

#### **2.2.1.2. Adimen anitzak**

Baina 1983. urtean Howard Gardnerren eskutik adimen anitzen teoriak indarra hartu zuen. Hau da, adimen kognitiboaz aparte, beste adimen mota batzuk ere dituztela pertsonen, eta hauek kontuan hartu beharko genituzke.

Bere lehen ikerketetan 8 inteligentzia bereizi zituen, baina 20 mota bereiztera iritsi da. Oro har, Gardnerren (1983) arabera orokorrean multzo hauek egin genitzake:

- 1- *Inteligentzia lingustikoa*: Hizkuntza idatzia bai orala erabiliz informazioa analizatzeko eta komunikatzeko bai hizkuntza produktuak sortzeko (liburuak, diskurtsoak, memoriak,...) gaitasuna
- 2- *Inteligentzia logiko-matematikoa*: Logikaz pentsatzeko, eta zenbakiak bai kontzeptu abstraktuak erabiltzeko gaitasuna.
- 3- *Inteligentzia espaziala*: Espazioan formak ikusarazi , irudikatu, bai biratzeko gaitasuna
- 4- *Inteligentzia kinestesikoa*: Gorputza espresio bide bezala maneiatzeko gaitasuna, produktuak sortzeko edota arazoak konpontzeko bide gisa.
- 5- *Inteligentzia musikala*: Espresio bide gisa musika konposatu eta sortzeko gaitasuna.
- 6- *Inteligentzia naturalista*: Ingurune naturalean aurki daitezkeen landare, animalia eta eguraldi formazio desberdinak identifikatu eta desberdintzeko gaitasuna.
- 7- *Inteligentzia interpertsonala*: Besteak konprenitzeko gaitasuna, bere intentzioak, motibazio, zein beharrak.
- 8- *Inteligentzia intrapertsonala*: Norbere burua ulertzeko, eta sentimenduak, beldurrak eta motibazioak hautemateko gaitasuna.

Azkeneko bi inteligentzia hauek, adimen sozial edo adimen pertsonal bezala ezagutzen ditugu. Interpertsonala gizartearekiko harremanarekin lotua dago nolabait:



inter-pertsonala. “Inter” hitza grekotik dator eta “artean” esan nahi du, beraz “pertsonen-artean” izango litzateke itzulpen egokia. Besteen gogo-aldarte, motibazioak zein desirak ulertzea eta egoki erreakzionatzea darama inpliziturik. Intrapertsonala beste aldetik, pertsonaren barnealdearekin dago erlazionaturik, hots, gure sentimendu eta behar propioak ulertzeko eta ezagutzeko gaitasuna da, eta ezagutza horretatik abiatuta gure jokaera orientatzea (Steiner, 2014). Garrantzitsua da hauek kontuan hartzea, Adimen Emozionala deituko dugunarekin estuki erlazionaturik daudelako.

Gardnerren inteligentzia anitzen teoriak inpaktu sozial nahiko handia izan zuen. Honen ondorioz, badirudi emozioen papera adimenaren markoan txertatzeko itxaropena jaio zela. Eta halaxe izan zen, handik gutxira, 1990.urtean Peter Salovey eta John D. Mayer psikologo Ipar Amerikarren eskutik baitugu “Adimen Emozionala” –ren mugimenduaren hastapena. Gardnerrek adimen intrapertsonal eta interpertsonal bezala izendatu zituenak, hauek “Adimen emozional” deitu zuten (Märtin eta Boeck, 2000). Proiektu zientifiko baten gisa hasi zen: emozioetan oinarritutako inteligentzia modeloren bat existitzen zen galdetu zioten bere buruari, eta ikerketa bat egitera ekin zioten. Ikerketa horrek Adimen Emozionala neurtzen duen test bat diseinatzera eramán zituen, “*Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test*” deitu zutena, edo laburrago: MSCEIT. Adimen-kozientea neur badaiteke, Adimen emozionalaren kozientea ere neur liteke. Lau eskalen bitartez planteatu zuten neurketa hau: emozioen pertzepzioa, ulermena, erabilpena, eta maneia (Steiner, 2014).

Daniel Goleman kazetari eta psikologoak beste pausu bat eman zuen aurrera 1996an publikatu zuen liburuarekin: “*Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*” edo beste hitzetan esanda, “Adimen Emozionala: Zergatik izan daiteke adimen-kozientea baino garrantzitsuagoa”. Liburu honek sekulako arrakasta izan zuen, eta jendeari informazio emozionalaren garrantzia plantearazi zion. Esan genezake modan jarri zirela emozioak hainbat giza-eremutan, enpresa, eskola edo familia bezalakoak. Baina metodologia zurrun baten falta nabari zen koziente emozionalaren azterlanetan. Momentu honetatik aurrera, korrante unibertsal askoren garapena etorri zen, Inteligentzia Emozionala kontzeptua etengabe berrituz (Steiner, 2014).

### 2.2.2. Adimen emozionalaren definizioa

Adimen Emozionalari definizio bat emateko momentua iritsi da. Argi dago emozioek gure bizitzan paper garrantzitsu bat jokatzen dutela. Askotan kasurik egiten ez badiegu edo “erreprimitzeko” joera izan badezakegu ere, gure bizitza pertsonalerako bai besteekiko erlazioendako emozionalki adimenduna izateak erraztasun asko emango dizkigu.

Salovey eta Mayerrek honela definitu zuten lehen aldiz: *“Un conjunto de destrezas que se supone contribuyen a una adecuada percepción y expresión de las emociones en uno mismo y en los otros, a la adecuada regulación de las emociones en uno mismo y en los otros, y a la utilización de las emociones para motivarse, planificar y alcanzar los propios objetivos vitales”* (Mayer eta Salovey, 1990: 185)

Zaccagnini (2008), Salovey eta Mayerren 1990.urteko ikerketetan oinarrituta, honela definitzen du Adimen emozionala: *“Se refiere a la posibilidad de desarrollar las habilidades o destrezas necesarias para manejar y modificar la “información emocional” de manera positiva y psicológicamente constructiva”*(Zaccagnini, 2008, 64). Hau da, informazio emozionala gure portaeran eragiteko eta honen eraginkortasuna hobetzeko erabiltzen ikastea (Zaccagnini, 2008).

David Golemanek (1997) adierazi zuen bezala, Adimen Emozionala emozioak antzemateko gaitasuna da, emozioak pentsatzeko sortzea, emozioak zein esanahi emozionalak ulertzea, eta hauek erregulatzea pentsamendua sustatzeko. Hau hobeto azaltzeko, Golemanek (1997) taula batez baliatzen da:

Taula 2. Adimen emozionala. (Goleman, 1997:11)

<b>ADIMEN EMOZIONALA</b>	Emozioen erregulazio erreflexiboa hazkuntza emozionala eta intelektuala sustatzeko			
	Sentimenduekiko irekitasuna, negatibo bai positiboekiko.	Emozio bati erreflexiboki jaramon gehiago edo gutxiago egiteko gaitasuna, bere erabilgarritasuna epaitu ondoren.	Erreflexiboki emozioak kontrolatu, bai bakoitzarenak bai besteak; zein argiak, tipikoak, duten eragina, edo zentzuzkoak diren balioetsiz.	Bakoitzaren bai besteen emozioak maneiatzeko gaitasuna, negatiboak direnak moderatuz eta positiboak handituz, errepresiora jo gabe.
	Emozioak ulertzen eta analizatzen; Ulermen emozionala erabiltzen			
	Emozioak klasifikatzeko eta hitzaren eta emozioen arteko erlazioa antzemateko gaitasuna.	Emozioen eta erlazioen arteko harremana, adibidez: tristurak askotan galera batekin erlazionaturik dago.	Sentimentu konplexuak ulertzeko gaitasuna: amodioa edo gorroto sentimentu aldiberekoak, edo ikara, beldurra eta harriduraren arteko konbinazio bezala.	Emozioen arteko transizioak ulertu: haserretik gogobetetasunera, edo lotsara.
	Pentsatzeko erraztasun emozionala			
	Emozioek pentsamendua lehenesten dute, atentzioa informazio garrantzitsura zuzentzen.	Emozioak adimenerako zein memoriarekin erlazionatuta dauden sentimenduetarako laguntza gisa sortuak izan litezke.	Umore aldaketek banakoaren ikusuntua alda dezakete optimista izatetik pesimista izatera, ikuspuntu desberdinak sustatzen.	Egoera emozional bakoitzak arazo baten planteamendu espezifikoetara eramaten gaitu. Esaterako, alaitasunak arrazoiketa induktibora eta sormenera garamatza.
	Emozioaren pertzepzioa, baliopena, eta espresioa			
Banakoaren egoera fisiko, sentimenduetan, eta pentsamenduetan emozioak antzemateko gaitasuna.	Beste pertsonetan, artelanean, hizkuntzan, soinetan, zein konportamenduetan emozioak antzemateko gaitasuna.	Emozioak zehaztasunez espresatzeko eta horiekin erlazionatutako beharrak espresatzeko gaitasuna.	Zehatzak zein zehatzak ez diren, edo egiazkoak diren edo ez diren sentimenduen espresioak desberdintzeko gaitasuna.	

### 2.2.3. Adimen emozionalaren osagaiak

Ezin dugu adimen emozionala ulertu honen garapenak dakartzan gaitasunak ulertu gabe, gaitasun hauek Adimen Emozionalaren osagaiak baitira. Modu askotan antolatu genitzake, baina beti lau dimentsio agertuko dituzte Zaccagniniren (2008) arabera: Gure egoera emozionalak antzematea, ulertzea, erregulatzea, eta gauza bera egin gainontzekoen egoera emozionalekin.

Acostak (2011) gaitasun berdinak modu honetan antolatzen ditu:

**Taula 3.** *Gaitasun emozionalak.* (Acosta, 2011:86)

Emozioa	Gaitasunak	
	Ezagutu	Erabili
Norbanakoarena	Auto-kontzientzia	Auto-kudeaketa
Besteena	Kontzientzia-soziala	Kudeaketa-soziala

#### 2.2.3.1. Emozioak atzeman

Adimen Emozionala osatzen duen lehen gaitasuna norbanakoaren egoera emozionalak egoki antzematea da, egoki espresatuz (Zaccagnini, 2008).Märtin eta Boecken ustez (2000) adimen emozionalaren alfa eta omega da: seinale emozionalak antzematen, onartzen eta etiketatzen ikasten duenak soilik jakingo du bere emozioak zuzentzen eta hauetan sakontzen. Gure bizitzako edozein momentutan egoera emozional konkretu batean egon gaitzke, baina egoera emozional honetaz kontziente izatea ez da uste bezain erraza. Kontzientzia hori lortzeko lehen pausua gure egoera orokorrari arreta eskaintzea da, momentu orotan zer sentitzen ari garen identifikatu ahal izateko (Zaccagnini, 2008). Emozioak ez dira zentsuratu behar: ez dira ez onak ez txarrak, guri eta gure egoera animikoari buruzko informazioa dira, eta hau interpretatzea da emen bilatzen dena (Märtin eta Boeck, 2000).

Behar duen arreta eskaini ondoren, bizi dugun egoera emozional mota eta honen esanahia antzematea da bigarren pausoa. Honetarako jakin behar dugun lehen gauza estimuluak identifikatzea da (zer estimuluk eragiten duen zer sentazio), bigarrena zer emozio mota den eragiten diguna ezagutzea, eta azken pausoa emozio horrek guregan dituen ondorioak edo sortarazten dizkigun portaerak zeintzuk diren antzematea (Zaccagnini, 2008). Honetaz gain, gure emozioak nolakoak diren antzematea ere ikasi beharko genuke, hau da, zeintzuk diren bere kualitatea (positiboa edo negatiboa), intentsitatea (altua edo baxua) eta iraupena (puntuala edo iraupen luzekoa) (Zaccagnini, 2008).

Lehen gaitasun honen azken osagaia bizi dugun egoera emozionala egoki espresatzeko gaitasuna da. Hau egiteko beharrezkoa da egoera emozional horiek antzematea eta interpretatzea lehenik eta behin. Besteei gure egoera emozionalari buruzko informazioa ematea ez da gehiegizko berezkotasunez adieraztea, honek deserosotasuna probokatu lezakeelako, baizik eta informazio hau egokitasunez adieraztea, gure ondokoek gu hobe ulertzeko eta modu honetan gurekin dituzten erlazioak hobeto erregulatzeko (Zaccagnini, 2008).

### **2.2.3.2. Emozioak ezagutu**

Adimen emozionalaren bigarren trebetasun hau gure emozioek eskaintzen diguten informazioaren esanahia ulertzearekin dago erlazionaturik. Egoera emozional bat ulertzeko ondoko pausok jarraitu behar dira: Egoera emozional hori zerk sortzen duen identifikatu (pertzepzioa), nola baloratzen dugun hori (interpretazioa), nola erantzun behar dugu egoera horren aurrean (erabakia) eta, azkenik, egingo dugunaren ondorioak aurreratu (akzioa). (Zaccagnini, 2008). Analisi hau zuzen jarraitzen badugu, gure jokabidearen logika ulertuko dugu, hau da, jokatzeko dugun moduan jokatzeko eragiten digun mekanika ulertuko dugu: *“Esta segunda habilidad constitutiva de la Inteligencia Emocional consiste en ser capaces de descomponer nuestro comportamiento en los pasos psicológicos que lo constituyen”* (Zaccagnini, 2008:73).

Gaitasun honek entrenamendu handia eskatzen du, normalean gure portaera ebaluatzen dugunean egiten dugun errealitatearen interpretazioa objektiboa eta zuzena dela uste dugulako, gure erabakiak zentzuzkoak, eta portaera egokia edo

posiblea zen bakarria. Horregatik, autoanalisi ariketak egitea garrantzitsua (Zaccagnini, 2008).

Informazio emozionala ulertzean, gure portaera ulertuko dugu, eta hau egitean konturatuko gara ez dela uste genuen bezain objektibo eta zentzuzkoa. Modu honetan, egoera emozional desatseginak bizi ditugunean ez ditugu zergatik etsipenez honen ondorioak sufritu. Izan ere, arazo bat dagoelako indikazio dira, eta arazo hau konpontzen saiatu gintezke ondorio larriagoak ekiditeko (Zaccagnini, 2008).

### **2.2.3.3. Emozioak erregulatu**

Adimen Emozionalaren hurrengo osagaia egoera emozionalen erregulazio gaitasunak garatzean datza. Emozioak guregan estuki loturik daude biologikoki, nahi edo nahi ez. Baina, Märtin eta Boeck dioten bezala (2000): *“poseemos la libertad de sopesar diferentes posibilidades de actuación y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y criterios. La libertad del ser humano va más allá de los instintos biológicos de importancia vital”* (Märtin eta Boeck, 2000:77). Erregulazio emozionala lortzeko teknika desberdinak planteatzen dituzte autoreek, erlaxaziotik automotibaziora.

Acostak (2011) emozioen erregulazioa hauen kontrolarekin erlazionatzen du zuzenean, eta kontrol hau emozioaren “lasaitzearekin” lortzen da, beraz erlaxazioarekin: *“con inteligencia racional, debemos ordenar a nuestro cerebro que razone las causas de un arrebato de ira o un ataque de timidez; y luego ordenar que la emoción se calme”* (Acosta, 2011: 83).

Baina emozioak erregulatzea hau baino gehiago da. Kulturak erakutsi digu emozioengan influentzia izateko modurik hoberena erreprimitzea zela. Märtin eta Boeck (2000) autoreek diote errepresioa biziraupen teknika bat dela egoera mehatxagarrietatik ihes egiteko. Baina, emozioen errepresioa luzarora ez da irtenbidea: *“A largo plazo, lleva a un transtorno de las capacidades emocionales de percepción y vivencial, a la insensibilidad y al desacoplo del propio yo”* (Märtin eta Boeck, 2000:79). Zaccagninik (2008) errepresioaren inguruan dio gehiegizko errepresioak ondorio psikologiko zein fisiko larriak ekar ditzakeela, eta gainera,

emozioak ukatzean hauek dakarten informazio guztia ukatzen ari gara, beraz zentzu batean “geure burua” ukatzen dugu, emozioak gure parte direlako.

Auto-kontrol egokiarekin emozioen alderdi negatiboak neutralizatu litezke, erreprimitzeko beharrik gabe (Zaccagnini, 2008).

#### Auto-kontrola

Gure egoera emozionalak eskaintzen digun informazioa analizatu eta probestu dezakegu gure portaera kudeatzeko. Sentitzen dugun emozioa zergatik sentitzen dugun jakin beharko dugu lehenengo, modu honetan errealitatearen interpretazio objektibo bat egiten saiatuz. Ondoren emozio horrek guregan eragiten duen portaeraren ondorioak aurreikusi beharko genituzke, eta ondorio horiek analizatuz konturatuko ginateke portaera hori izanez nahi duguna lortuko genukeen edo ez. Honela, emozioaren intentsitatea gutxituko genuke alde batetik, eta bestetik portaera alternatiboak diseinatu ahalko ditugu (Zaccagnini, 2008).

#### Auto-motibazioa

Auto-kontrol emozionala lehen pausoa da emozioen erregulazioan, baina haratago joan gitezke. Emozioen erregulazioaren azken helburua ez da kontrola izatea, baizik eta auto-motibazioa lortzea. Honela definitzen du Zaccagninik (2008) auto-motibazioa: *“La habilidad de utilizar intencionalmente los estados emocionales para dirigir el propio comportamiento, de manera que seamos capaces de alcanzar en cada momento el adecuado estado emocional, de cara a los objetivos que hayamos fijado para esa circunstancia”* (Zaccagnini, 2008:76).

Auto-kontrol emozionala emozioek garatu nahi dugun portaeran efektu negatiboak ez izatea laguntzen digun moduan, auto-motibazioa egoera emozionalek portaera horretan efektu positibo bat izatea lortzea da. Hau da, gure helburuak betetzeko asmoarekin nahi dugun portaera izaten lortzea emozioen laguntzaz (Zaccagnini, 2008).

#### **2.2.3.4. Besteen egoera emozionalak kudeatu**

Adimen Emozionala osatzen duen azten gaitasunak aurrekoak barne hartzen ditu, baina kasu honetan norbanakoari zuzendua egon ordez, besteen emozioei zuzenduta dago. Gainontzekoen egoera emozionalak kudeatu ahal izateko lehen pausoa bakoitzaren egoera emozionalak kudeatzen gai izatea da. Besteen egoera emozionalak kudeatzeko arreta asko eskaini behar diegu, besteen emozioak *antzeman* ahal izateko. Hurrengo pausoa egoera emozional horiek *ezagutzea* da. Kasu honetan, gaitasun baten garapena dakar: enpatia. Enpatia bestearen lekuan (emozionalean) jartzeko gaitasuna da (Zaccagnini, 2008).

Besteen egoera emozionalak erregulatzea ere posiblea da, baina ez da erraza, lehenik eta behin gureak erregulatzen gai izan behar baitugu. Honetarako gainera, ezinbestekoa da bestea ezagutzea, bestearen emozioak antzeman eta ulertu. Azken gaitasun hau, adibidez, gatazka interpertsonalen konponbidearekin erlazionaturik dagoela (Zaccagnini, 2008).

#### **2.2.4. Konpetentzia emozionala**

##### **2.2.4.1. Definizioa**

Gaur egungo hezkuntzan asko hitz egiten da konpetentzien inguruan. Kurrikulumean zortzi konpetentzia desberdin begiztatzen dira, hezkuntzaren helburua horiek garatzea izanen delarik. Konpetentzia kontzeptua zer den modu honetan definitzen du Acostak (2011): *“Una competencia es un rasgo personal y un conjunto de hábitos que nos lleva a un desempeño laboral sobresaliente, es decir, a la excelencia”*(Acosta, 2011: 86).

Esan genezake konpetentziak, bizitzak planteatzen dizkigun egoeren eta arazoaren aurrean modu adimentsu batean erantzuteko gaitasunak edo trebetasunak direla.

Edozein adimenek konpetentzia batzuen garapena darama eskutik, eta emozioekin zerikustekorik duenarekin gauza bera gertatzen da. Saarnirk (1997) honela definitzen du konpetentzia emozionala: *“Konpetentzia emozionala emozioak pizten*



*dituzten edo tarteko diren transakzio sozialetan auto-eraginkortasunaren demostrazioa bezala definitzen da” (Saarni, 1997:38).*

Definizio hau nahiko labur geratzen da konpetentzia emozionala bezalako kontzeptu zabal eta konplexua definitzeko, baina definizio honetan bi termino zentral (eta konplexuak aldi berean) erabili dira, eta hauek ulertu behar ditugu lehenengo:

*Auto-eraginkortasunaz* ari garenean, desiratzen zuen emaitza lortzeko banakoaren gaitasunez edo abileziaz ari gara hitz egiten. Auto-eraginkortasun hau emozioak tarteko diren transakzio sozialetan aplikatzen badugu, banakoak edo jendeak emozioen inguruko jakintza eta trebetasunak estrategikoki erlazio sozialetan erabiltzeaz ari gara (Saarni, 1997). Saarnik (1997) modu honetan definitzen du: *“How people can respond emotionally, yet simultaneously and strategically apply their knowledge about emotions and their emotional expressiveness to relationships with others”* (Saarni, 1997: 38).

Hau da, emozionalki konpetentea izatea zera da, emozioen inguruko jakintza eta adierazkortasun emozionala estrategikoki aplikatzea besteen erlazioetan eta bakoitzarengan (Saarni, 1997).

#### **2.2.4.2. Kultura eta moralak**

Konpetentzia emozionala ezin dugu bi kontzeptu hauetatik bereizi: testuinguru kulturala eta balio moralak (Saarni, 1997).

- *Testuinguru kulturala:* Soberan dakigunez, mundua gizarte desberdinen kultur aniztasunaren puzzlea da. Mundu honetako zonalde batean jaiotzen eta hezitzen da banakoa, zeinetan gizarte baten parte sentituko den, eta honela bada, kultura baten partaide. Emozioez ari garenean, hauek ulertzeko eta espresatzeko modu desberdinak adoptatu dituzte kulturek. Banakoak mezu kulturalak ikasten dituzte bizitzan zehar, emozioen bai erlazio sozialen, zein gure “auto definizioen” esanahiaren inguruan (Saarni, 1997).

Emozioak unibertsalak diren arren, hauen adierazkortasuna edo ematen zaion esanahia ez da kultura guztietan berdina. Esate baterako, Mendebaldeko herrialdeetan

gizabanako baten heriotzaren aurrean beltzez janzen gara, eta tristura erakusten dugu, norbait “galdu” dugulako. Hainbat afrikar herrialdeek ordea, heriotzaren aurrean txuriz edo kolore biziz janzen dira eta alaitasuna erakusten dute, norbait hiltzean beste leku hobeto batera edo paradisura doanez, zoriontsu dagoelako.

Kasu konkretu honetan, emozio kontrakoak adierazi dira erlazio sozial berdinen aurrean, kultur aniztasuna dela eta. Baina gauza bat argi dago, edozein kulturetan: Gure erlazio sozialek gure emozioei eragiten dietela, eta gure emozioak gure erlazio sozialei eragiten dietela. Estuki loturik dauden bi kontzeptu dira (Saarni, 1997).

- *Balore moralak*: Emozionalki kompetentea izateak berarekin dakar “ongi dagoena” egitea. Morala integratua dago, auto erregulazioa integratua dagoen moduan. Ezin da morala kompetentzia emozionaletik bereizi, bestela, emozionalki adimenduna izateak, “manipulatzailer emozional” bat izatea suposatuko luke (Saarni, 1997).

#### **2.2.4.3. Kompetentzia emozionalaren trebetasunak**

Esan dugu kompetentzia emozionalak auto-erregulazioa eta erlazio sozialetan emozioak adimentsu erabiltzea dakarrela eskutik, baina kontzeptu hauek gaitasun askoren bitartez zehaztu daitezke. Carolyn Saarnik (1997) kompetentzia emozionalak barnean dakartzan zortzi gaitasunen azalpena egiten du, zeintzutan emozioen funtzionamendua mendebaldeko kulturaren nozioen pean nolakoa den islatzen duten. Gaitasun hauek dinamikoak eta interdependienteak dira, hau da, batak bestea indartzen lagun dezake (Saarni, 1997). Ondokoak dira Saarnik (1997) proposatutako kompetentzia emozionalaren trebetasunak:

##### *1. Norbanakoaren egoera emozionala antzematea eta ezagutzea.*

Honek beste gaitasun bat eskutik darama: atentzio falta selektiboa dela medio, batzuetan gure sentimendu eta emozioen kontzientzia ez dugula jakiteko gaitasuna.

Ezinbestekoa da gure emozioak ezagutzea, egoera baten aurrean jokatzeko modu desberdinak eragingo baititu emozio bakoitzak. Esaterako, ez da berdina triste

egotea edo izuturik egotea. Zerbaitek izutzen bazaitu ihes egitea izango da zure lehen bulkada, baina tristura sentitzen baduzu, aukerarik hoberena babesa edo sostengua bilatzea izan liteke.

## *2. Besteen emozioak antzematea eta ezagutzea*

Hau garatzen da norbanakoaren sentimenduak ezagutzearekin, enpatizatzen ikastearekin, eta emozioen kausak zein portaera ondorioak kontzeptualizatzeko gaitasuna garatzearekin batera. Izan ere, pertsonak nola eta zergatik portatzen diren portatzen diren moduan ikasten goazen heinean, gero eta gehiago ondoriozta dezakegu nola sentitzen diren emozionalki, espezialki bistakoa edo argia ez den arren.

Oso garrantzitsua da kontutan hartzea gainontzeko pertsonak ere emozioak dituztela, gu bezala, eta zenbait egoeretan kanpora ateratzen dira. “Kanpora ateratze” horri emozioen adierazkortasuna deritzogu, eta gehienetan aurpegi-espresioen bidez ezagutzen ditugu, edo espresio fisikoekin (gorputz osoarekin), orokorrean. Besteengan emozio hauek “irakurtzea” ezinbestekoa da enpatizatzen ikasteko.

Izan ere, besteen emozioak irakurtzen dakiten haurren estatusa hobetuz gaitzen da, baina kronikoki abusiboak diren etxe edo inguruetan jaiotzen eta hezitzen diren hurrek emozioak ulertzean gabezia erakutsi lezakete, eta horren ondorioz interakzio sozialetan distantzia eta agresibitate puntu bat erakutsi lezakete.

## *3. Emozioen hiztegia zein gure kulturaren erabiltzen diren hitz ohikoak erabiltzeko gaitasuna*

Gaitasun honek gure esperientzia emozionala hitzetan, irudietan, edo sinboloetan jartzea dauka aburu. Guzti honek bi lorpen dakartza: Lehena da gure esperientzia emozionalak besteei komunika diezaiekegula denbora eta espazioan zehar. Aurpegira begiratzen hitz eginez, telefonoz, begirada batekin, marrazki batekin, edo abesti batekin. Bigarrena da, gure esperientzia emozionalak modu anitzetan errepresentatzen baldin badakigu, kontestu desberdinetan integratzen ikas dezakegu, zein beste pertsonen esperientzia emozionalen errepresentazioekin konparatu. Hau ezingo litzateke gertatu ez bagenu emozioak errepresentatzeko hiztegi, zein sinboloen edo errepresentazio sistemaren berri.

4. *Besteen esperientzia emozionalen aurrean empatikoki eta ulerkor jokatzeko gaitasuna.*

Lehenik eta behin bi kontzeptu hauek desberdintu behar ditugu: empatia eta ulerkuntza. Esaldi honen bitartez agudo ulertzen da: Empatia bestearekin sentitzea da, eta ulerkuntza bestearekiko sentitzea. Biek eskatzen dute bestearekin *konektatzea*.

Besteen behar emozionalen empatikoki eta ulerkor erantzuteko gaitasunak leuntzen gaitu eta gure alderik hoberena aterarazten du. Empatia edo ulerkortasunik gabe ez legoke errukirik ez klementziarik mundu honetan, beraz gizarteak berak gorai patzen ditu biak. Gaitasun hau bereziki lotuta dago lehen azaltzen gure "balore moralen" atalarekin. Zenbait ikerketetan erakutsi da nola besteekin partekatze eta besteak laguntzeko prest dauden haurrek besteen beharrak zeintzuk diren antzemateko eta erantzuteko gai izaten direla eta guraso adikorrak izaten ohi dituztela.

5. *Bai banakoarengan zein beste pertsonengan barruko emozio egoera batek ez duela zertan kanpoko adierazkortasunarekin bat etorri ulertzeko gaitasuna.*

Pertsona baten portaera emozional-espresiboak beste batengan eragin dezakela ulertzeko gaitasuna honekin estuki loturik dago. Argi dago barneko egoera emozionala eta kanpoko banandu daitezkeela, batzuetan kontrakoak direla iruditzerate. Baldintza sozialak zeintzuk diren arabera, emozioak maneiatzen jakin behar da. Esaterako, norbanakoaren zenbait emozio ez ezagutaraztea beste batzuk sentimendu negatiboetatik babestu litzake.

6. *Emozio negatibo edo agresiboen konfrontamenduari egokitzen jakitea egoera emozional horien intentsitatea edo iraupen temporalak hobetzen duten estrategia auto erregulatuak erabiliz.*

Honetarako lehen pausua, ezinbestekoa dena, norbanakoaren sentimenduen antzematea da. Hurrengo, aurkitzen garen egoera arazotsuaren eta bertan guk jokatzen dugun paperaren ebaluazio sistematikoa da.

Haurrak hazten doazen heinean estres egoerekiko enfrentamendu alternatiba gehiago ekoizten dituzte, eta kontrola ez duten egoeretan enfrentamendu estrategia

kognitibo gehiago erabiltzeko kapazak bihurtzen dira. Suposatzen delako hazten zoazen heinean esperientza gehiago metatzen joaten zalera, era askotariko modelo sozialetara esposizioa izan duzula, eta sozio-emozional esperientzia guzti honek egoera arazotsuen aurrean konfrontazio estrategiak garatzera laguntzen duela.

*7. Erlazioen estruktura edo natura bertan ematen den komunikazio emozionalaren kalitateaz definituta dagoela alde batetik.*

Norbanakoak espresio eta esperientzia emozionala antzeman eta erabiltzen du erlazio batzuk besteetatik desberdintzeko. Hau da, ez da berdina aita eta alabaren arteko erlazio asimetrikoa, lagunen arteko erlazioa, edo senar-emazte erlazio simetrikoak. Erlazio asimetrikoetan batak bestearekiko “poterea” du, bere erresponzabilitatearen mempe dagoelako, gurasoen eta seme alaben kasuan gertatzen den bezala.

Baina bikote erlazio batean alderantzizkoa da. Batek bestea “konflikto” bat bezala ikusten badu, eta boterea bilatzen badu bestearen gaineratik, konfliktoa ebatzi ordez, hau “irabazten” saiatuko da, eta erlazioa ustelduko da, bere natura edo estruktura naturala galduko duelako.

*8. Gaitasun emozionalaren auto-eraginkortasuna: norbanakoa sentitzen da sentitzea gustatuko litzaiokeen moduan.*

Nahiko zabala da azken gaitasun hau. Beste hitzetan esanda: Norbanakoak bere esperientzia emozionala onartzen du, eta bere emozioen kontrol erlatiboarekin sentitzen da. Ez da “itota” sentitzen bere esperientzia emozionalen intentsitate, neurrigabetasun, edo konplexutasunaren aurrean. Ez ditu inhibitzen, ez hauetaz mesfidatzen.

Honek norbanakoaren pertsonalitatea eta emozioak nola erlazionatzen diren ezagutzea dakar. Hots, gure pertsonalitatea zein punturaino dago sentitzen ditugun emozioen menpe. Besteekin ditugun erlazioekin ere loturik dago azken puntu hau. Guretzat inportanteak diren horiengatik estimatuak sentitzen bagara, eta guretzako garrantzitsuak diren aktibitateetan kompetenteki funtzionatzen dugula sinisten badugu,

gure jokabidetik eta erlazioetatik lortzen dugun *feedback*-ak auto-eraginkortasunean dugun sinesmena indartzen du.

Haur bat bere helburuen lortzea eta honek dakartzan sentimendu positiboak sarritan esperimentatzen hazten bada askoz ere probabilitate handiagoa izango du izaera positiboa eta ongizatearen zentzua garatzeko

### **2.3. HEZKUNTZA EMOZIONALA**

Gure gizarte honetan eskolak duen papera definitzerakoan esan genezake ikasleen oinarrizko gaitasun akademikoak indartzeko erresponsabilitatea duela, honela modu efektiboan komunikatzeko, bai era kritikoan, eta zergatik ez, kreatiboan, pentsatzeko (Fernández-Berrocal eta Ruiz, 2008).

Hau guztia ez da posiblea ez baditugu kontuan hartzen hain akademikoak eta intelektualak ez diren faktoreak, eskolako testuingurutik urrun daudela dirudien arren. Alde batetik, gurasoek bere seme alabak babestu nahi dituzte drogetatik, depresiotik eta biolentziatik. Beste batetik, irakasleek bere klaseak normaltasunez emateko, zibismo, ordena eta errespetu minimoko klima nahi dute ikasgelan. Azkenik gizartearen eskaera dugu, gazteak etorkizunean hiritar moral, errespetuzkoak eta arduratsuak bilakatzea nahi duelarik.

Beraz guzti honek banakoaren hezkuntza integrala ematea eskatzen du, intelektueltasunaz haratago. Gizarteak hezkuntza honen beharra du (Fernández-Berrocal eta Ruiz, 2008).

*“Las recomendaciones internacionales han enfatizado en la necesidad de proporcionar una educación integral (...) hay que contemplar como objetivo la educación emocional y la educación en valores”* (Acosta, 2008:16).

Beraz, gure ikasleak emozionalki hezi behar genituzke. Hezkuntza emozionala zer den jakin aurretik hezkuntza zer den definitu beharko genuke. Acostak (2008) hezkuntza zer den honela laburbiltzen du: “Gure seme alabak edo ikaslegoa fisikoki, kognitiboki eta afektiboki heztea posible egitea” (Acosta, 2008:13). Eskolan, hala ere, batez ere gaitasun intelektualei ematen zaie garrantzia, eta afektibitatea lantzea eskolaz kanpoko beste instituzioen esku uzten da (Acosta, 2008).

### 2.3.1. Hezkuntza emozionalaren definizioa

Rafael Bisquerrak (2008) dio hezkuntza emozionala *behar sozialetan justifikatzen* dela. Bere xedea ongizate pertsonala eta soziala hobetzean laguntzen duten konpetentzia emozionalen garapena da (Bisquerra, 2008). Matematikak irakastea, adimen matematikoa garatzea badu helburu, hezkuntza emozionalak Adimen Emozionala, hau da, konpetentzia emozionalak garatzea izango da bere helburua. Acostak (2008) dioenez, posiblea da gure afektu eta emozioak modu adimentsu batean erabiltzea, eta posiblea da zoriontsu izateko zein erlazio interpertsonalak disfrutatzeke hezitzea. Hezkuntza prozesu hau jarraia eta iraunkorra izan beharko luke, kurrikulum akademiko osoan zehar agertuko dena, eta orokorrean bizitzan zehar formatu beharko litzatekena. Honetaz gain, garatzen diren konpetentziek droga kontsumoa, estresa, antsietatea, depresioa eta biolentzia saihestu dezakete (Acosta, 2008).

Hau guztia kontuan hartuta, honela definitzen du Bisquerrak (2008) Hezkuntza Emozionala:

*“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objetivo de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”* (Bisquerra, 2008:144).

### 2.3.2. Hezkuntza emozionalaren beharra

Bisquerrak (2008) dioenez, zenbait ikerkuntza enpirikok erakusten duten bezala, Adimen Emozionalako errekurtsio onak dituzten pertsonak joera gutxiago dute konflikto interpertsonalak izateko, portaera biolentoak erakusteko, sustantzia toxikoekiko dependentziak izateko, edo antsietate edota depresio arazoak sufritzeko. Aldi berean, ongizate pertsonal eta satisfazio maila altuagoak esperimentatzen dituzte.

Honela bada, Adimen Emozionalaren gaitasunen garapen ezak ikasleei eragiten diete, bai eskolaren testuinguru barruan zein kanpoan. Bisquerraren (2008) ustez, lau area nagusi daude zeinetan Adimen Emozionalaren faltak jokabide arazoak ekartzen dituen:

- Adimen Emozionala eta erlazio interpertsonalak

Edozein pertsonaren helburu garrantzitsu bat ahalik eta erlazio sozial zein pertsonal hoberenak mantentzea da. Erlazio interpertsonaletan empatia eta emozioen maneia oso garrantzitsua da. Baina besteen egoera emozionalak maneiatzeko lehenik eta behin gureak maneiatzen ikasi behar dugu, eta horren aurretik, noski, egoera emozional horiek antzeman eta ulertu behar ditugu. Emozionalki adimendunak diren pertsonak ez dira soilik etrebeak emozioak antzeman, ulertu, eta maneiatzeko orduan: beste pertsonen emozioekin gaitasun berdinak aurkezten dituzte. Hau dela eta, Adimen Emozionalak ezinbesteko papera dauka erlazio interpertsonalen garapen, mantentze eta kalitateari dagokionez.

- Adimen Emozionala eta ongizate psikologikoa

Bisquerraren (2008) arabera, AEBetan burututako ikerketa batzuek erakusten dute Adimen Emozional altuagoa duten unibertsitateko ikasleek sintoma fisiko gutxiago izaten dituztela, antsietate sozial eta depresio gutxiago sufritzen dituztela, eta arazoak ebazteko konfrontamendu aktiboko estrategia gehiagoren erabilpena erakusten dutela. Laborategian estresa dakarten zereginak aurrera eraman behar dituztenean, estresa ez dute hain mehatxugarria ikusten, eta kortisol maila zein odol presioa baxuagoak dira (Salovey, Stroud, Wooleny eta Epen, 2002).

Espainiar Estatuan egin diren ikerkuntzek erakusten dute "egoera normala" zuten espainiar nerabeek, depresiboetatik desberdintzen ziren beren sentimenduekiko argitasun gehiago erakusten zutelako eta beren emozioak erregulatzeko trebetasun gehiago zutelako (Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera eta Pizarro, 2006).

- Adimen Emozionala eta errendimendu akademikoa

Gaitasun emozional gutxi dituzten pertsonak ikasketetan zehar estres eta zailtasun emozional gehiago esperimendatzeko probabilitate altuagoa dute. Hau honela gertatzean logika handia du, azken finean, gure emozioak ezagutzeko gaitasunak, sentimenduak esperimendatzeko gaitasunak eta gogo-aldarte negatiboak erreparatzeko gaitasunak gure ikasleen osasun mentalean ezinbesteko eragina izanen du, eta honek aldi berean errendimendu akademikoari eragiten dio.



- Adimen emozionala eta portaera disruptiboen agerpena

Maila baxuko Adimen Emozionala duten ikasleek inpultsibitate maila altuagoak erakusten dituztela, eta gaitasun interpersonal eta sozial okerragoak dituztela demostratua dago (Extremera eta Fernández-Berrocal, 2004; Pertrider et al., 2004).

Honen harira, Adimen Emozional gutxiko pertsonak gehiago inplikatzeko dira portaera auto-suntsitzaileetan, tabakoaren kontsumoa izan daitekeen bezala. Alderantziz, norbanakoaren emozioen ezagutzan, erabileran eta erregulazioan oinarritutako gaitasun afektibo gehiago dituzten nerabeek ez dute tabakoa, alkohola, drogak edo beste kanpo-erregulatzailen beharrik gogo-aldarte negatiboen konponketarako.

### 2.3.3. Hezkuntza emozionalaren helburuak

Hezkuntza Emozionalaren lehenengo oinarrizko helburu logikoa, lehen aurreratu dugun bezala, Adimen Emozionala garatzea da. Beste modu batean esanda, pertsonen informazio emozionala prozesatzen laguntzen dieten intererlazonaturiko gaitasun multzo baten garapena (Bisquerra, 2008). Bisquerraren (2008) hitzetan, eta Adimen Emozionalaren definizioa kontutan harturik, ondokoak dira Hezkuntza Emozionalaren helburu orokorrak:

- Norbanakoaren emozioen ezagutza hobetzea.
- Besteengan emozioak identifikatzea.
- Norbanakoaren emozioak erregulatzeko gaitasuna garatzea.
- Emozio negatiboen efektu kaltegarriak ekitea.
- Emozio positiboak ekoizteko trebetasuna garatzea.
- Auto-motibatze gaitasuna garatzea.
- Bizitzaren aurrean jarrera positiboa izatea.

Acostak (2008) modu honetan laburbiltzen ditu Hezkuntza Emozionalaren helburuak: *"El objetivo de la Educación Emocional debe ser afianzar el conocimiento declarativo sobre las emociones y, al mismo tiempo, forjar procedimentalmente en la autoregulación de los propios estados afectivos para favorecer el logro de los compromisos personales y sociales"* (Acosta, 2008: 20).

### **2.3.4. Hezkuntza emozionalaren edukiak**

Sentimendu eta emozioek gure erlazio sozialak “janzten” dituzte. Besteekin erlazionatzeko moduari eragiten diote, bai laguntasunezko erlazio bat, edo erlazio konfliktiboa izan, beti doa afektu mota baten eskutik. Garrantzitsua da hau kontuan hartzea gizakia izaki soziala delako (Acosta, 2008).

Acostak (2008) dio emozioek erlazio interpertsonaletan garrantzi bikoitza dutela. Alde batetik, erlazioari esanahia emateko informazio baliotsua dakarte, eta bestetik, erlazioari berari eragiten dio. Adimen Emozionalaren definizioa eta lehen aipatutako Hezkuntza Emozionalaren helburuak kontutan hartuta, Acostaren (2008) ikuspuntutik Adimen Emozionalaren gaitasunen garapenak zenbait edukiren garapena dakar: sentimendu eta emozioen ezagupena bai norbanakoarengan bai besteengan, nukleo emozional garrantzitsuen esanahia, beraien artean ezartzen den dinamika, eta bere erregulazioa. Eduki hauen inguruan proposatuko diren ariketak ikaslegoaren adinera eta zailtasun edo arazo partikularretara egokitu beharko lirateke.

#### **2.3.4.1. Hiru dimentsioak**

Hezkuntza pertsonak osotasunean formatzea da. Ikasleak garatu behar dira, bere jokaerak perfektionatu, eta bizitzak ekarriko dituen eskakizunak erantzuten jakin (Cuartero, 2014).

Hezkuntza emozionalak hiru dimentsio garatzen ditu. Lehenengoa indibiduoarekin lotutakoa da, eta autokontzientzia, autoerregulazioa eta automotibazioa ditu barnean. Bigarrena eta hirugarrena erlazio interpertsonalekin daude loturik: enpatia eta abilezia soziala (Cuartero, 2014).

1. Autokontzientzia, autoerregulazioa eta automotibazioa
  - *Autokontzientzia*: Norberaren ezagutza da, eta norberaren garapen emozionala hartzen du kontuan, hots, gure emozioak eta sentimenduak ezagutzea eta hauen zerizana autoebaluatzea dakar. Era berean, gure sendotasunak, ahultasunak, baloreak...ezagutzea da.

- *Autoerregulazioa*: Gure egoeren, bulkaden eta barne errekurtsoen kontrola da. Zenbait bizipenen mina txikiagotzen eta iraupena gutxitzen saiatzen da. Autoerregulazioa laguntzeko, beste pertsona batekin edo batzuekin sentimenduak eta emozioak partekatzea gomendagarria da. Hau da, beste pertsona bati zerk eragiten digun ondoeza kontatzea, esaterako. Pertsona, lekua eta momentua kontu handiz hautatu behar dira, noski.
- *Automotibazioa*: Gure helburuen erdiestea errazten edo gidatzen duen joera emozionala da. Motibazioa, egungo egoera batetik hobeto egongo garen beste egoera batera pasatzeko esfortzua egitea justifikatzen duen hori da, beharren bat beteko baitugu egoera desiratu horretara pasatzean. Horretarako beharrezkoa da nire “egungo egoera” eta “egoera desiratu” identifikatzea.

## 2. Enpatia

Besteen pentsamendu, sentimendu, behar, eta ardurez kontzientzia izatea da enpatizatzea. Besteek ezer esan gabe zer sentitzen duten antzematea da, berbala ez den lengoiairekin aditzera ematen duelako.

## 3. Abilezia Soziala

Erantzun egokiak emititzeko eta besteengan erantzun desiragarriak indultzeko gaitasuna da. Honek komunikatzen jakitea eta entzuten jakitea dakartza inplikaturik. Mezuak lehen pertsonan bota behar dira arreta hitzegiten dagoenerantz erakartzeko. Behar eta interesak modu baiezkor eta ez mehatxugarri batean espresatzeko, lau atal dituzten esaldiak egitea gomendatzen du Cuarterok (2014) : behaketa, pentsamendua, sentimendua eta beharra erakusten duten esaldiak. Adibidez: *“Nik (emozioa) sentitzen dut.....(behaketa) naizenean/dudanean, .....arrazoirengatik (pentsamendua) eta.....behar dut (beharra)*

### 3. ARLO PRAKTIKOA

#### 3.1. Entrenamendu emozionala

Adimen Emozionalaren gaitasunak eskuratzeko, “emozionalki entrenatu” behar dugu lehenik (Steiner, 2014). Horretarako, Steinerrek (2014) zenbait akzio gauzatzearen beharra azpimarratzen du:

##### 1- *Banakoaren emozioak ulertu eta ezagutu*

Honek barnean hiru azpi-pauso ditu. Lehenengoa, momentu oro bizitzen diren oinarrizko emozioak ezagutzen eta izendatzen ikatea da. Bigarrena, esperimendatzen ditugun emozio horien intentsitatea identifikatzen jakitea (ez da berdina haserrea eta amorrua) da, eta azkenekoa emozio horien kausa ezagutzea litzateke: galera bat, gaixotasuna, arrakasta, osasun ona, beste pertsona baten akzioak...

##### 2- *Beste pertsona batzuen emozioak ulertu eta ezagutu*

Aurreko atalean agertzen ziren hiru pauso edo gaitasun horiek beste pertsonen emozioekin erabiltzea: besteen emozioak ezagutu eta hauek izendatzen jakitea, emozio horien intentsitatea identifikatzea, eta kausa zein izan daitekeen antzematea.

##### 3- *Enpatia*

Aurreko bi atal edo gaitasunek azken honetara eramaten gaituzte. Adimen Emozionala beste pertsonen bizitza emozionalarekiko benetako interes eta sinpatian oinarritu beharko litzateke. Enpatia landu daiteke beste pertsonen emozioen inguruko intuizioak eginez, ondoren beti ere pertsona horiek gure intuizioak egia diren edo ez esaten badigute. Eta alderantziz: beste pertsonen gure emozio eta sentimenduen inguruko intuizioak egiten utziz. Modu honetan gaitasun intuitibo eta enpatikoak garatuko ditugu.

##### 4- *Arduratasuna*

Emozionalki adimentsua izateak ez du bermatzen sozialki arduratsua den modu batean erabiliko dela. Oso garrantzitsua da moraltasunez jokatzeko, batez ere emozio eta sentimenduen dimentsioan ari bagara. Barkamena eskatzen eta barkatuak izaten ikasi behar da, baita barkamen hori onartzen edo errefuxatzen, eta barkamenerako kondizioak ezartzen.

### 3.2. Hezkuntza emozionala eskolan

Hezkuntza emozionala testuinguru sozial desberdinetan aplikatu daiteke, esaterako ospitaleetan, enpresetan, errehabilitazio zentroetan, eta nola ez, eskolan (Acosta, 2008). Emozioak hezitzearen helburua berdina bada testuinguru guztietarako ere, bakoitzak dituen beharren arabera, gehiago zehaztu daiteke. Acostaren (2008) ikuspuntutik, eskolan emozioen lanketak konbibilitatea eta heldutasun pertsonala ditu helburu. Izan ere, eskola testuinguruan trebetasun sozio-emozionalak eta konbibilitatearen sustapenerako lan ohiturak garrantzia hartzen ari da. Jadanik ez da arraroa eskoletan elkar-ezagupenerako eta talde kohesiorako ariketak aurkitzea, edo arauen kudeaketa demokratikoa egitea, eta bakea, berdintasuna edo justizia besalako baloreetan hezitzea. (Acosta, 2008)

Hezkuntza Emozionala hemen sartuko genuke: klima sozial paregabea sustatu dezake, talde bateko kideen arteko erlazio interpertsonalak hobetu ditzake, banakakoaren garapen pertsonalean parte hartzen du, zailtasun motibazioak edo errendimendukoak arindu ditzake, desdoikuntza afektiboak saihestu ditzake, eta abar. Eskolan ematen diren jokabide arazo gehienak erregulazio afektiboaren zailtasun eta urritasunekin erlazonaturik dago (Acosta, 2008).

Horregatik, Hezkuntza Emozionala errekurtsio bat izan beharko litzateke, eskolan konbibilitatea laguntzen duten gainontzeko aktibitateekin. Ez du zentzurik emozioak hezitzea, lehenik ez badituzu baloreak hezi. Modu honetan azaltzen du Acostak (2008):

*“La educación emocional debe considerarse como un recurso adicional , con el objetivo de favorecer la convivencia en el centro y fomentar la maduración personal del alumnado y los recursos interpersonales del propio alumnado, profesorado y familias”* (Acosta, 2008: 17).

Hezkuntza emozionalaren edukiak eskolan lantzeko interbentzioei dagokienez, Álvarezek (2001) interbentzio hauek praktikan jartzeko prozedimenduei erreferentzia egiten die. Ikastetxeko ezaugarrien eta profesionalen erabilgarritasunaren arabera interbentzio estrategia batzuk edo besteak erabiliko dira:

-*Noizbehinkako orientazioa*: Irakasleak noizbehinka momenturen bat aprobetxatzen du hezkuntza emozionalaren edukiak emateko. Ez litzateke programa bat bezala kontsideratuko.

-*Programak paraleloan*: Materia kurrikularrez aparte eramaten dira aurrera, normalean eskolaz-kanpoko ordutegian.

-*Hautazko ikasgaiak*: Hezkuntza zentroek hezkuntza emozionalaren lanketarako eskaini litzakete.

-*Sintesi kredituak*: Denbora-tarte laburrean eramango lirateke aurrera, gainontzeko ikasgaien ezagutzak integratzen saiatuz

-*Tutoretza plana*: Hezkuntza emozionalaren edukiak tutoretza orduetan ematea.

-*Integrazio kurrikularra*: Hezkuntza emozionalaren edukiak hainbat materia akademikoetan zeharka integratzea.

-*Disziplina arteko integrazio kurrikularra*: Integrazio kurrikularren pausu bat haratago doa, irakaslegoaren inplikazioa zein koordinazioa eskatzen du hezkuntza emozionalaren edukiak aurrera eraman ahal izateko

-*Programa integratuen sistema*: Pauso bat gehiago da, hainbat programa inter-erlazionatzean datza.

### **3.2.1. Hezkuntza emozionala eta irakasleak**

Gaur egungo eskola zentroetan, konbibentziak eta erlazio interpertsonalek paper nagusia jokatzen dute. Ezagupenaren transmisioa bera baino garrantzitsuagoa ia-ia. Horregatik, garrantzitsuagoa da irakasleak erlazioen maneian trebeak izatea gai baten inguruko adituak baino. Ikasleak “irabaztea” edo “gerturatzea” ezinbestekoa dirudi (Zaccagnini, 2008).

Irakasleek, beraz, Adimen Emozionaleko gaitasunak garatu beharko litzakete, ikasleei transmititu baino lehen. Baina ez soilik edukiak transmititzeko. Adimen Emozionalaren maila onak irakasleei laguntzen die irakaskuntzak suposatzen duen eguneroko estresari aurre egitea, psikologikoki aurrera ateratzeko (Zaccagnini, 2008).

Beraz, erabilpen pertsonalerako behar-beharrezkoa dute irakasleek Adimen Emozionala. Horretaz gain, gaitasun emozionalak bere inguruari transmititzeko behar ditu. Adimen Emozionalari esker, irakasle bat ikasleekin “ez erretzen” saiatu behar da, alderantziz, ikaslegoari trebetasun emozional horiek transmititzea da beraien papera, irakasleek beren erlazio interpertsonaletan erabil ditzaten, bai irakaslearekin erlazioan, bai gainontzeko ikaskide eta eskola inguruneke kide eta langileekin (Zaccagnini, 2008).

Askotan errepikatu dugun moduan, eskolako biolentzia eta disziplina arazoek duten irtenbide bakarra gatazken konponbide baketsuan formakuntza egokia da, eta horretarako oinarritzkoa da Adimen Emozional egokia izatea. Ez dugu ahaztu behar ez dela soilik irakaslearen lana emozioetan haurrak hezitzea. Ikasleen heziketan nolabait parte hartzen duten guztien lana da, eta hemen familiak eta irakasle klaustroa sartzen dira, adibidez (Zaccagnini, 2008).

### **3.3. Proposamen praktikoa**

#### **3.3.1. Sarrera**

Testuingurua kontuan izanik, hezkuntza emozionala eskolan lantzeko programa bat proposatuko da. Hezkuntza emozionalaren edukiak modu askotan lan daitezkeen arren eta betiere pertsonaren alderdi emozionalak kurrikulumean zeharka landu beharko liratekeen arren, proposamen hau konpetentzia emozionalak astero lantzeko pentsatuta dago, tutoretza orduak harturik. Modu honetan, John Mayer eta Peter Saloveyren Adimen Emozionalaren modeloari jarraituz norbanakoarengan eta besteengan kontzientzia emozionala zein emozioen ulermena eta erregulazioa landuko ditugu, ikasgelako bizikidetzaren hobekuntzaren bidetik.

Hamar saiotan banatuko da adimen emozionala lantzeko programa, saio bakoitzak ordu bateko iraupena izanik. Saio horietan zehar hainbat ariketa egingo dira, gehienetan saio bakoitzeko ariketa bat baino gehiago landuko direlarik. Programa osoan zehar hamasei ariketa planteatuko dira guztira.

Lehen esan bezala, tutoretza orduak erabiliko dira interbentziorako, eta hauek astean behin izaten ohi dira, beraz programak bi hilabete eta bi asteko denbora tartearen barruan garatuko da, guztira hamar orduko iraupena izanik.

Hirugarren zikloan aurrera eramateko dago pentsatua, Lehen Hezkuntzako seigarren mailako ikasleei zuzenduta, baina bostgarren mailarako ere planteatu liteke.

### **3.3.2. Testuingurua**

Proposatutako programa Jaso Ikastolan eramango litzateke aurrera. Jaso ikastola Iruñeko Mendebaldea auzoan kokatuta dagoen gizarte ekimeneko ikastetxea da, 1980. urtean sortua Iruñeako Etxabakoitz auzoan, eta guraso kooperatibak kudeatuta. Iruñerri osoko ikasleak biltzen ditu, hauen heziketa integrala eta eleanitza helburu izanez. Ikasle horiek bi urteetatik hamasei urte artekoak dira, beraz Haur Hezkuntza, Lehen Hezkuntza, eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza (1995.urtean ezarritakoa) dira ikastolak eskaintzen dituen etapak.

Ikastetxe itaundua da, 75 langile eta 700 bat ikasle inguruz osatutakoa. Kalitatezko hezkuntza eskaintzeko sortu zen, eta konpromezu horri eusten dio: hezkuntza osoa, pertsonalizatua eta eleanitza eskaintzea.

Ikastola bat izanik D eredia eskaintzen du, eta euskara da harremanetarako eta ikasketarako erabiltzen den hizkuntza.

Beraz, abiapuntutzat euskara hartuta, euskaldun eleanitzak heztea da bere helburua, atzerriko hizkuntzaren (ingelesaren) ikaskuntza goiztiarra sustatzen baitu Eleanitz proiektuaren bidez.

Jaso ikastolak autonomia pedagogikoa du, gaur egungo legeriaren barnean eta Euskal Herriko Ikastolen Elkartearen babespean. Ikastetxe parte-hartzailea dela esan genezake, ikastolako gurasoek zuzenean eta modu eraginkorrean parte hartzen baitute ikastetxeko organo eta erabakietan.

Ikastolako eraikin eta zerbitzuei dagokionez, 7.500 metro koadroko eraikin berria du, hezkuntza etapa bakoitzeko hiru zonaldetan banatua: Haur Hezkuntzako eraikina, eta LH eta DBHko eraikina, lehenengoak lehen solairuan eta bigarrenak bigarrenean. Horretaz gain, hainbat gela desberdinez hornituta dago: informatika gela, plastika gela, musika, soinketa, psikomotrizitate eta ingeleseko hainbat gela, ikus-entzunezko tailerra, frontoi eta kiroldegi estaliak, jolas parkea, erabilera anitzeko aretoa, bi liburutegi, jantokia, sukalde, etab.



Ikastolak eskaintzen dituen zerbitzuei dagokionez, esan daiteke nahiko eskaintza zabala dela, haurtzaindegia, autobusa eta jantokiaz gain, eskolaz kanpoko jarduera anitz antolatzen ditu.

LHko gelen antolamenduari dagokionez, orokorrean 25 ikasle izaten dituzte gelako, eta maila bakoitzean bi gela (A eta B) daude. Ikasleak normalean ilaraka esertzen dira, sei edo zazpi ikasle ilarako, eta hauek arbelarekiko paraleloak edo perpendikularrak izaten dira, karratu antzeko forman. Beste batzuk lan taldeka antolatuta daude. Ia ikasgela guztietan arbela digitalak dituzte, proiektorea, eta irakaslearentzako ordenagailua.

Irakasleei dagokionez, 12 tutore eta 5 espezialista daude Lehen Hezkuntzan. Espezialisten artean, Musikako eta Soinetako irakasle bakarra dugu etapa osorako, eta Ingeleseko hiru irakasle. Ingelesari dagokionez, Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzako lehenengo eta bigarren mailetan irakasle bat dago, ingeleseko gela bat erabiltzen duelarik. Lehen Hezkuntzako bigarren eta hirugarren zikloan beste bat dago, eta honek ere ingeleseko gela bat du, aurreko irakaslearen desberdina dena.

Programa aurrera ateratzeko seigarren mailako gela bat hautatuko dugu. Gela honetan 24 ikasle daude, mutil eta neska kopuruei dagokionez nibelaturik dagoena, 12 neska eta 12 mutil edukiz. Gelan baliabide anitz dituzte: arbela digitala, arbela normala, proiektorea, ordenagailua eta musika kasetak, esaterako. Baliabide hauek emozioen lanketarako proposaturiko ariketetan erabiliko ditugu.

### **3.3.3. Helburu orokorrak**

Emozioak eskolan lantzeko programa honen helburu orokorrak ikasleek ondoko gaitasunak garatzean datzate:

- Emozio eta sentimenduen garrantziaz jabetzea.
- Norbanakoaren emozioez kontziente izatea.
- Norbanakoaren emozioen ezaguera eta erregulazioa garatzea.
- Besteen emozioak antzemateko eta ulertzeko gaitasuna garatzea.
- Auto-motibazio eta Auto-kontrolerako gaitasuna garatzea.
- Besteekin enpatizatze gaitasuna garatzea

- Sentimendu eta emozioak modu egoki batean espresatzea modu berbal zein ez berbalean.
- Hiztegi emozionala edukitzea.
- Konfliktoen ebazpenerako estrategiak garatzea.
- Besteekin erlazio positiboak ezartzea.
- Autoestimua erraztea
- Optimismoa eta pentsamendu positiboak sustatzea.

#### **3.3.4. Metodologia**

Programa honetan zehar proposatuko diren ariketak oso esperientzialak izango dira, ikaslea izango da erdigunea momentu orotan, beraz irakaslearen papera gidariarena izan behar da, ikaslea bere emozioen antzematean, ulermenean eta erregulazioan protagonista bakarra delako.

Planteatutako ariketetan ikusiko dugun bezala, ikasleen parte-hartzea oso garrantzitsua da hauek aurrera atera ahal izateko. Ikasleen inplikaziorik gabe ez legoke ariketarik, beraz irakasleak hau sustatzen saiatuko da ikasleei galderak eginez bai talde osoari zein bakarka. Metodologia parte-hartzailea erabiliko dugu orduan, modu honetan ariketei dinamikotasuna emanaz.

Ikasleen antolamenduari dagokionez, saio guztietan lan egiteko modu ezberdinak bermatzen saiatuko gara. Horrela ba, talde handian, talde txikietan eta indibidualki egin beharko dute lan. Modu guztiak garrantzitsuak diren arren, batez ere kooperatiboki lan egiteari emango zaio garrantzia. Hau da, programa osoan zehar ikasitakoa eta bizi izandako esperientziak bat talde txikietan zein talde handian konpartitzeari garrantzia emanen diogu. Emozioen lanketa bi gune nagusietan egiten da, indibidualki edo norbanakoa gune hartuz eta gainontzekoak gune hartuz. Sentimendu eta emozioak antzemateko, ezagutzeko eta konpartitzeko, ikuspuntu anitzak hartu behar ditugu kontuan gure esperientzia propioa aberasteko eta gainontzekoekin erlazio positiboak eraiki ahal izateko.

### 3.3.5. Ariketak

#### 1.SAIOA

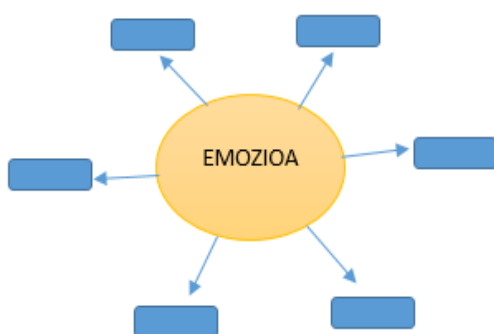
*Helburu didaktikoak:*

- Norbanakoaren eta besteen emozioez kontzientzia hartzea
- “Emozio” kontzeptuari definizio bat ematea
- Norbanakoaren esperientzia emozionalaz kontziente izatea
- Norbanakoaren emozioak hitzez espresatzeko gai izatea

#### 1. Ariketa: Emozioak ezagutzen

*Deskribapena:*

Sarrera ariketa moduan, irakasleak ikasle taldearekin emozioen inguruan elkarrizketa bat mantenduko du. Horretarako, gelan klima eroso eta hurbila bilatzen saiatuko gara. Ikasleak borobilean eseriko dira lurrean, irakaslea erdian kokaturik. Komenigarria da espazio zabala bilatzea, gela bat edo nahi izanez gero eta taldea ez bada oso mugitua, kanpoan. Klima eroso eta lasaia aurkitu ondoren, irakasleak irudi batzuk erakutsiko dizkie ikasleei (ikus 1. eranskina). Pertsona batzuen irudiak dira, zeinetan emozioak bizitzen ari direla nabaritzen den. Irakaslea talde osoarekin batera pertsona horiek sentitzen dutena zer den zein honen zergatia igartzen saiatuko dira. Talde elkarrizketa hau irakasleak bideratuko du, mota honetako galderak eginez: *“Zer ikusten duzue hemen?” “Nola uste duzue sentitzen dela?” “Zergatik izan daiteke hori?” “Zuek noizbait horrela sentitu al zarete?” “Zer sentitzen dugu gorputzean triste gaudenean? Eta pozik? Eta beldurturik?...”*



Ikasle guztiek edo gehiengoak parte hartzea saiatuko gara. Galderak egin ondoren, guztion artean “emozio” kontzeptuari definizio bat ematen saiatuko gara. Honetarako irakaslea

**Irudia 1.** Emozioen definiziorako eskema

arbelean EMOZIOA idatziko du letra larriz. Ikasleei hitz hori entzutean burura datorkien hitza zein den galdetuko die, eta txandak errespetatuz bakoitzak bere hitza altuan esango du. Hitz nagusitik gezi batzuen bidez ikasleek esandako hitzak aterako dira, kontzeptu mapa txiki bat osatuz. Garrantzitsua da ikasleei emozio motak (tristura, haserrea, beldurra...) esateaz gain, beste hitz batzuk bilatzen saiatu beharko direla, esaterako “sentsazioa” edo “espresioa”. Irakasleak lehen hitza esan dezake.

*Denbora:* 30 minutu

*Materiala:* argazkiak (ikus 1. Eranskina), arbela

## 2. Ariketa: nire esperientzia emozionala

*Deskribapena:*

Hitz guztien kontzeptu mapa bukatu ostean, ikasleek beren aburuz emozioa zer den idatziko dute beren koadernoan. Hau lan indibiduala denez, bakoitza bere tokian esertzeko eskatuko diegu, edo bakoitzak bakarrik egongo diren gelako toki bat aukeratzea. Ondoren, bakoitzari bere esperientziaren inguruan pentsatzeko eskatuko zaio. Norbanakoak emozio bat aukeratuko du eta emozio horrekin bizitako esperientzia konkretu bat idatziko du koadernoan. Nahi izanez gero eta denbora ematen badie, emozio bat baino gehiago aukera dezakete. Komenigarria da gogoraraztea poza eta tristuraz gain emozio gehiago daudela, aurreko ariketan argazkiei buruz hitz egitean ikusi dugun bezala, baina ez ditugu ikasleak behartuko, betiere nahi duten emozioa aukeratzeko eskubidea dutelako.

Esperientzia pertsonala idazten laguntzeko, gida galderak idatziko ditu irakasleak arbelean: *“Zein emozio aukeratu dut?” “Zergatik bizi izan nuen hori?” “Zer gertatu zen?” “Non nengoen?” “Zer ari nintzen egiten?” “Nork edo zerk eragin zidan emozio hori?” “Nola zegoen nire gorputza?” “Zeintzuk ziren nire pentsamenduak?”...*

Ikasleek galdera hauek bere esperientzia emozionala idazteko gida bezala ikusi behar dituzte, ez da beharrezkoa guztiak erantzutea. Oso garrantzitsua da ikasleek beren esperientziak pentsatzen eta idazten dituzten momentuan isiltasuna egotea, modu honetan banakako gogoetarantz bidean lagunduko ditugulako ikasleak. Idazketa

bukatu ostean, bakoitzak idatzi duena gainontzekoekin konpartituko du. Lotsa emanaz gero, irakaslea has daiteke emozio batekin bizitako esperientzia kontatzen.

*Denbora:* 30 minutu

*Materiala:* Arbela, ikasleen koadernoak

## 2. SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Norbanakoaren emozioak antzematea
- Emozioen eta portaeraren arteko erlazioaz jabetzea
- Emozio positibo eta negatiboen arteko desberdinketa egiten jakitea
- Norberaren emozioak idatziz espresatzen jakitea.

## 3. Ariketa: Nire eguneroko emozionala

*Deskribapena:*

Adimen emozionala lantzeko oso garrantzitsua da norbanakoaren emozioez kontziente izateaz gain, hauek behatzea eta bakoitzarengan dituen efektuak antzematea eta ezagutzea. Irakasleak ikaste bakoitzari orriak txuri dituen koadernotxo bat banatuko die, eta honi “nire eguneroko emozionala” izendatzeko eskatuko die. Eguneroko emozionalak, izenak aditzera ematen digun bezala, ikasle bakoitzak egunero esperimentatzen dituen emozioak erregistratzeko balioko du. Programa osoan zehar egunero banakoaren bizitza emozionala bilduko duen egunerokoa izango da. Bertan hiru puntu erregistratu beharko dituzte egunero: 1) Zeintzuk izan dira gaur bizitako emozioak? 2) Zergatik edo zer dela eta sentitu ditut? 3) Nola eragin dit horrek? Zer pentsamendu edo portaera izan ditut horren eraginez?

Ikasleek ongi ulertu dezaten irakasleak adibide bat jarriko du. Ahoz esan dezake edo arbelean idatzi: “Gaur emozio desberdin asko bizi izan ditut. Goizean matematiketako etxerako lana gaizki egin nuela uste nuenez, oso urduri nengoen

irakasleak galdetuko zidan beldur nintzelako. Matematiketan ona ez naizenez, gaizki nuela pentsatu dut eta pentsamendu hori ez zait batere gustatu, triste jarri nauelako. Taupadak azkartu zaizkit eta zurbil jarri naiz irakaslea etxeko lanaren inguruan galdetzen hasi denean, baina zorionez ez dit galdetu, beraz horrek lasaitu nau. Azkenean, ariketak ongi eginak nituen, eta, ondorioz, asko poztu naiz. Matematikei beldur piska bat galdu diedala uste dut horri esker”

Egunerokoaren bilketa eta ebaluazioa programa bukatu ostean egingo da, beraz garrantzitsua da ikasleei gogoratzea egunero betetzeko gauza dela. Ondoren, emozioen egunerokoa beteko dute aurreko egunean sentitutakoarekin. Bakarkako lana da, beraz isiltasunean lan egiten utziko ditugu.

*Denbora:* 15 minutu

*Materiala:* 20 koaderno txiki

#### 4. Ariketa: Emozio negatiboak eta positiboak

*Deskribapena:*

Ariketa hau egiteko bikoteka antolatuko ditugu ikasleak. Irakasleak arbelean hainbat emozioen izenak idatziko ditu: beldurra, lasaitasuna, inbidia, erruduntasuna, satisfazioa, haserrea, poza, sumindura, onespina, poterea, nazka eta harrotasuna.

Bikote bakoitzari orri bat banatuko diegu eta arbelean idatzitako emozioak positiboak edo negatiboak diren sailkatu beharko dituzte, positiboak orrialde erdian idatziz eta negatiboak beste erdian. Ondoren, eskolan emozio horiek eman daitezkeen egoerak pentsatuko dituzte, emozio bakoitzeko bat gutxienez. Bukatzean, bikote guztiek amankomunean jarriko dute idatzitakoa. Honela ba, bikote bakoitzak esan duena besteekin partekatuko du, beti ere bere iritzia argudiatuz. Hau da, emozio bat positiboa edo negatiboa iruditu, zergatia ematea garrantzitsua da. Ikasleak argudiatzen laguntzeko, irakasleak galderak egin ditzake: *“Nola sentiarazten gaitu ba emozio honek? Gure gorputzak emozio hauzerbait negatibotzat edo positibotzat hartzen du? Zergatik izan daiteke hori?* Bakoitzak bere iritzia esan ondoren, gela guztiaren artean

aurretik arbelean idatzitako emozioak positiboak edo negatiboak diren klasifikatuko ditugu. Positiboak direnak tiza urdinez borobilduko ditugu, eta negatiboak tiza gorritz.

Ondoren emozio hauek eskolan non ematen diren inguruan eztabaida bideratuko dugu.

*Denbora:* 45 minutu

*Materiala:* Arbela, tiza txuria, gorria, eta urdina.

### 3. SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Soinu eta irudiek guregan emozioak sortarazten dizkigutela antzematea.
- Emozioak eta zentzumenen arteko loturak egitea
- Sortarazitako emozio horiek guztiengan berdinak ez direla antzematea.

### 5. Ariketa: Berdina sentitzen al dugu guztiok?

*Deskribapena:*

Ariketa honen iraupena hirugarren saio guztia izanen da, baina hala ere bi zatitan banatuko dugu. Erabat esperientziala izango da, musika eta irudien aurrean guregan sortzen diren emozio eta sentimenduak antzemateko.

Lehenengo zatia musikarekin egingo dugu. Espazio zabala eta txukuna bilatu behar dugu, distraxiorik gabekoa. Lurrean bi karratu handi egingo ditugu, tartean tarte nahiko zabala utziz. Karratuak tizarekin egin daitezke, edo kolorezko zeloak erabiliz. Alde batean kolore urdina erabiliz “emozio positiboaren txokoa” eraikiko dugu, eta bestean kolore urdinez “emozio negatiboaren txokoa”. Erdian ordea, gune bat utziko dugu nahita. Hau ariketarekin hasi aurretik prestatu beharko dugu, noski. Ikasleak kokatzerako orduan, koloretako zeloak egindako karratuetatik kanpo kokatzeko eskatuko diegu. Entzunaldi bat egingo dugu, beraz nahi duten moduan egon daitezke, erosen sentitzen diren moduan: eserita, zutik, etzanda... kondizio bakarra da

bakarkako ariketa dela, ezin dutela gainontzeko ikaskideekin hitz egin edo zerbait komentatu. Hau ziurtatzeko, hobe da beraien artean metro bateko distantzia mantentzea.

Behin ikasleak kokaturik, gure barnera bidaia egingo dugula esango diegu. Zenbait abesti desberdin jarriko dizkiegu, genero desberdineko musikak, bakoitza minutu batez gutxi gora behera. Minutua bukatzean, sentitu dutenaren arabera lurrean aurretik egin ditugun karratu batean kokatuko dira. Demagun entzun duten abestiak ongi sentiarazi dituela, hori horrela bada karratu urdinaren barruan kokatuko dira. Musikak eragindakoa negatiboa bada ordea, karratu gorriaren barnean kokatuko dira. Ez badaude ziur, bi karratuen arteko espazioan geratuko dira. Musika bakoitzaren ostean eta ikasleak karratu baten edo bestearen barruan kokatu eta gero, karratu bakoitzean dauden edota erdian geratu diren ikasle kopurua zenbatuko dugu. Modu honetan ikusiko dugu musika berdinak ez digula guztioi berdin eragiten. Ikasleei jarriko diegun musikak genero desberdinekoa izatea komeni da. Sugerentzia moduan, ondokoak jarri genitzake:

- Pachelbelen kanona*
- Santimamiñeko fandangoa- Kepa Junkera*
- Oinazearen intimitatea (Lisabö)*
- Hi Scandinavia! (Matisse & Sadko)*
- Chop Suey (System of a Down)*
- Moondance (Nightwish)*
- Take five (Dave Brubeck)*
- Hallelujah (Leonard Cohen)*
- Summertime sadness (Lana del Rey)*

Ariketaren bigarren partea gauza berdina da, baina musika jarri ordez, irudiak jarriko ditugu (Ikus 2. Eranskina). Proiektorearen bidez hainbat irudi ikusi ahalko dituzte. Irudi bakoitza 20-30 segundoz ikusiko dute, eta sortarazten dieten sententzioa positiboa edo negatiboa den arabera, karratu bat edo bestean kokatuko dira. Momentu honetan, irakasleak irudia jarri eta ikasleak kokatu ostean, hiru edo lau ikasleri zer sentitu duten eta zergatik galdetuko die. Oroitzapenen bat burura ekarri ba



die, konta dezatela. Aldiro ikasle desberdinek parte hartuko dute, gehiengoaren parte-hartzea bilatuz.

*Denbora:* Ordu bat. Ariketaren zati bakoitzari ordu erdi bat eskainiko diogu gutxi gora behera.

*Materiala:* Abestiak, kaseta edo interneten bidez jar ditzakegu (youtube plataformaren bidez esaterako). Irudiak (ikus 2. Eranskina) eta zelo urdina eta gorria.

#### 4. SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Emozio bakoitza aurpegi espresio batekin lotzea
- Beste pertsonetan emozioak antzematea
- Gorputz espresioaren bidez emozioak izendatzea
- Kanpotik emandako egoera batean bestearen lekuan jartzea

#### 6. Ariketa: emozioen mimika

*Deskribapena:*

Ariketa hau egiteko ikasleak lurlean eseriko dira borobilean. Irakasleak orduan azalduko die nola emozioak sentitzen ditugunean gehienetan gorputzaren lengoiaiaz baliatuz espresatzen ditugun, nahiz eta nahi ez izan. Batzuetan ordea, emozio batek eragiten duen espresioa beste baten oso antzekoa izan liteke. Azalpen laburraren ondoren, mimika egingo dugu. Lehena irakaslea izanen da, eta gero zortzi ikasle aterako dira mimika egitera. Irakaslea, mimika egiten lehena, zutik jarriko da eta hitz egin gabe, soilik aurpegia erabiliz emozio bat adieraziko du, esaterako poza. Ikasleek emozioaren izena jakitean eskua altxa eta irakasleak hitza emango die. Emozioa esaten duen ikasleak, emozio hori eman daitekeen egoera bat ere esan behar du, adibidez: *“Alai sentitzen zara gaur ongi portatzen ari garelako”*.

Ondoren ikasleen txanda izango da, lau neska eta lau mutil. Irakasleak lehen bolondresa eskatuko du, eta ateratzen denari egoera bat emango dio papertxo batean

idatzirik. Egoera horretan berak sentituko lukeen emozioa gainontzekoei espresatuko die soilik aurpegia erabiliz, eta besteek igarri beharko dute. Mimikan dagoen ikaslea neska bada, mutil bati emango dio hitza, eta mutila bada, neska bati. Modu honetan lau neska eta lau mutil atera ahalko direlarik. Emozioa igartzen duen ikasle horrek, aurretik esan bezala, emozio hori emango den egoera bat ere azaldu beharko du. Mimikan zegoen ikasleak orduan igarri duen edo ez duen esango dio, eta benetako egoera zein zen esango du. Hauek dira emango zaizkien egoerak:

-Bihar azterketa bat dut eta oso gutxi ikasi dut.

-Ikaskide bat beste ikaskide batekin sartzen ari da.

-Nire lagun minaren aita hil da.

-Bihar txangoa dugu ikastolarekin baina eguraldi txarra egingo omen du.

-Ikasle batek iraindu nau.

-Suspenditzea pentsatzen nuen azterketa batean *oso ongi* atera dut.

-Bakarrik nago etxean eta zaratak entzuten ditut.

-Gaur dilistak daude bazkaltzeko eta gorroto ditut

*Denbora:* 45 minutu

*Materiala:* Egoera desberdinak azaltzen dituzten zortzi papertxo

## 7. Ariketa: Aurki ezazu emozioa

### *Deskribapena:*

Ikasle bakoitzari emozio desberdinak espresatzen dituzten aurpegien marrazkiak (ikus 3. Eranskina) banatuko zaizkie. Indibidualki burutuko dute lana. Beraien ustez emozio positiboak adierazten dituzten aurpegiak boligrafo edo margo urdinez borobilduko dituzte eta emozio negatiboak adierazten dituztenak boligrafo edo margo gorritz.

*Denbora:* 15 minutu

*Materiala:* Aurpegien irudiak (3. Eranskina), margo urdinak eta margo gorriak

## 5.SAIOA

### *Helburu didaktikoak:*

- Emozioak gorputz espresioetan antzematea.
- Emozio desberdinen espresioak ezagutzea.

## 8. Ariketa: Emozioak aldizkarietan

### *Deskribapena:*

Ariketa hau egin ahal izateko beharrezkoa da aurretik ikasleei klasera aldizkari eta egunkariak ekartzeko esatea. Taldeka banatuko ditugu, lau pertsonatako taldetan, eta lurrean edo mahaien gainean koka daitezke. Bakoitzak nahi dituen aldizkari eta egunkariak ekar ditzake, pertsona bakoitzeko bat ekartzea minimoa izanik. Talde bakoitzari kolore desberdinetako kartulina handiak banatuko dizkiegu orduan.

Behin kartulinak eta aldizkariak zein egunkariak izanik, bertan agertzen diren pertsonen, pertsonaien (edo animalien) espresioetan agertzen dituzten emozioak bilatu behar dituztela esango diegu. Kartulina handiak bost eremutan banatuko dituzte, eremu bakoitza emozio desberdin bat izanez. Taldeak nahi dituen bost emozio aukeratuko ditu, demagun: poza, haserrea, sorpresa, tristura eta lotsa.

Kartulina bost eremutan banatu eta gero, aldizkarietan edo egunkarietan aurkitzen dituzten espresio adierazgarriak mozteari eta dagokien eremuan itsasteari ekingo diote.

Ariketa bukatzean, kartulinak klaseko kortxoan edo besterik gabe paretan zintzilikatuko ditugu.

*Denbora:* ordu bat.

*Materiala:* aldizkariak eta egunkariak (ikasleek etxetik ekarritakoak), kartulina handiak eta guraizeak (kartulina eta guraize kopurua talde kopuruaren arabera izanen da).

## 6.SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Egoera determinatuen aurrean emozio zehatzak ematen direla deskubritzea.
- Emozioak adierazteko era egokia zein den antzematea.
- Emozioak adierazteko hiztegi egokia adieraztea.
- Besteek erabilitako hitzen bitartez euren emozioak igartzea.

## 9. Ariketa: Emozioak eta hitzak.

*Deskribapena:*

Emozioen espresio ez berbala ikusi ondoren, espresio berbala ezagutuko dugu. Ikasleak lurrean eseriko dira berriro irakaslearen aurrean. Irakasleak esaldi batzuk ahoz esango ditu, edo nahi izanez gero, arbelean idatziko ditu. Ikasleek eskua altxatuz eta gainontzekoen txanda errespetatuz esaldi bakoitza emozio batekin lotuko dute. Modu honetan irakasleak lau esaldi idatzi edo esango ditu. Azken esaldiaren ondoren, hau da, laugarren esaldiaren ondoren, emozioa asmatzen duen ikaslea zutik jarriko da eta emozio bat espresatzen duen beste esaldi bat esango du. Metodo berdina jarraituko dugu: ikasleak esandako esaldiaren bidez espresatu nahi zuen emozioa igartzen duen

ikasleak beste esaldi bat esango du, eta horrela bost ikasleek parte hartu arte. Irakasleak idazten edo esaten dituen lau esaldiak ondokoak izan litezke, baina nahi izanez gero eta irakaslearen arabera alda daitezke. Esaldiak ahoz esaten badira, kontu handia izan behar da erabiltzen dugun ahots tonuarekin, emozio bakoitzak eskatzen duen ahots tonua errespetatu behar da, hau da, ez da berdina tristura adierazteko erabiltzen duguna edo alaitasuna adierazteko erabiltzen duguna.

*-A zer egun ona egiten duen gaur!*

*-Egin duzuna ez zait gustatu.*

*-Ez digu denborarik emango lana bukatzeko!*

*-Ez dut gelaren aurrean hitzegitera atera nahi, guztiak neri begira daude.*

*Denbora: 20 minutu*

*Materiala: Arbela, irakasleak esaldiak idatzi nahi baditu.*

10. Ariketa: Modu egokian espresa zaituz

*Deskribapena:*

Ikasleak kokatzerako eran bi modutan egin dezakegu: edo bakoitza bere aulkian eseri, edo lurrian, betiere proiektorearen aurrean kokaturik. Irudi bat jarriko diegu proiektorean, non bi haurren (Nerea eta Ane) arteko liskar bat agertzen den (ikus 4.eranskina). Irudian ikusten den bezala, Anek Nereari saskibaloiko baloia uzteko eskatzen dio, baina azken honek ez dio utzi nahi. Ane haserre jartzen da orduan, eta eman litzakeen bi erantzun posible daude, bata emozionalki adimentsuagoa dena, eta bestea ez dena. Ikasleekin irudian agertzen dena komentatuko dugu, galderak eginez: *“Zer ikusten duzue emen?” “Zer gertatu da?” “Zeintzuk dira egoeraren protagonistak?” “Zer emozio espresatzen du Anek?” “Bi erantzun hauetatik, zein da hoberena? Zergatik?” “Zuek egoera berdinean egongo bazinete, nola erantzungo zenukete?”* Modu honetan emozioak adierazteko erabiltzen dugun esaldien eta hauen egokitasunaren inguruan eztabaida egingo dugu klasean.

*Denbora: 20 minutu*

Itziar Azkoiti Urriaga

*Materiala:* Irudia (4.eranskina), proiektorea

11. Ariketa: Nola esango nuke nik?

*Deskribapena:*

Aurreko ariketan ikusitako Aneren eta Nerearen kasua bezala, ikusi dugu gure emozioak hitzez espresatzen ditugula, baina askotan erabiltzen dugun era ez dela egokia besteak mindu ditzakegulako. Ariketa hau aurrera eramateko, irakasleak egoera konfliktibo bat planteatuko die ikasleei:

-Aneri bere gelako bi neskek beraiek diotena egiten ez badu joko dutela esan diote.

Egoera planteatu ostean, galdera bat egingo die: *“Zer esango zenukete Ane izango bazinete?”* Ikasle desberdinek dioten esaldia arbelean apuntatuko ditugu, eta ondoren denon artean, egokiena den esaldia aukeratuko dugu.

Gauza bera egingo dugu hurrengo egoerarekin:

-Gelako norbaitek ezabagailua ezkutatu omen du eta Anderrek Endika salatu du, baina Endiak badaki ez dela bera izan. *Zer esango zenukete Endika bazinete?*

Orain ikasleen txanda da. Bakoitza bere mahaiari eseriko da, lan indibiduala delako. Ikasle bakoitzak pertsonen arteko erlazioetan emozio negatiboak eragiten dituzten egoera bana pentsatu eta koadernoan idatziko du. Ondoren irakasleak bikoteka jarri eta idatzitako egoerak trukatu dituzte. Modu honetan, batak besteak planteaturiko egoeraren aurrean erantzunik egokiena zein izango litzatekeen esan beharko du. Garrantzitsua da egoera errealistak planteatu behar dituztela gogoraraztea, eta ahal izanez gero, eskolako testuinguruan kokatutakoak.

## 7.SAIOA

### *Helburu didaktikoak:*

- Emozioek gure pentsamenduan eragina dutela ondorioztatzea.
- Hiztegi emozionala erabiltzea
- Emozioak pentsamenduan identifikatzea
- Emozioak aurpegiko espresioekin lotzea
- Besteen espresioetatik abiatuta euren emozioak igartzea

## 12. Ariketa: Emozioak eta pentsamendua

### *Deskribapena:*

Ariketa hau indibidualki egiteko da, beraz ikasle bakoitza bere tokian eseriko da. Emozioen eta pentsamenduaren arteko lotura landuko dugu. Honetarako hiru fitxa banatuko dizkiegu (ikus 5.eranskina). Fitxa horietan hiru atal jorratuko ditugu. Lehenengoan haur batzuen aurpegiak eta pentsatzen ari direna azaltzen da. Lehen atal honetan ikasleek haur horiek zer emozio duten idatzi beharko dute. Bigarren atalean haurren emozioa zein den emango zaie, eta beraiek pentsamendua idatzi beharko dute. Azkeneko atalean ordea, haurraren espresioa emango zaie soilik, eta haiek sentitzen ari den emozioa eta pentsamendua igarri eta idatzi beharko dituzte.

Lan indibiduala bukatzean, norbanakoak egindakoa beste ikasle batekin konparatu beharko du.

Ariketari amaiera emateko, zirkulu batean eseriko gara guztiak eta emozioek gure pentsamenduan duten eraginaren inguruan hitz egingo dugu. Elkarrizketa hori ikasgelako arazoan ebazpenerantz bideratuko dugu, hau da, arazo bat ebazteko lehen pausua pentsamendurekin hasten dela esango du irakasleak. Honela bada, bi kasu jarriko ditu, eta kasu bakoitzean egoeretako pertsonaiek arazoa ebazteko eduki beharko luketen pentsamendua zein izan litekeen galdetuko diegu. Bi egoerak ondokoak izan litezke:

-Bi ikaskide oihuka ari dira eztabaidan batek besteari zerbait kendu diola uste duelako.

-Irakasleak ikasle bat klasetik kanpo bidali du abisu pare bat eman ondoren, gelako ikaskide bat molestatzen ari zelako.

*Denbora:* 60 minutu

*Materiala:* Emozioa eta pentsamenduaren inguruko fitxak (5. Eranskina)

## 8. SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Emozioak erregulatzeko teknikak ikastea
- Emozioen intentsitate desberdinak daudela ezagutzea
- Hiztegi emozionala handitzea eta modu egokian erabiltzea
- Norbanakoaren zein besteen emozioak modu egokian kudeatzea.

## 13. Ariketa: Emozioen intentsitatea

*Deskribapena:*

Ariketa honetan emozioen arteko intentsitate desberdinak landuko ditugu. Honetarako ikasleak lau taldeetan banatuko dira. Talde bakoitzari kartulinazko gezi kromatiko bat banatuko zaie, zeinetan kolore degradazio bat ikusten den txuritik gorrira (Ikus 6. Eranskina). Geziarekin batera emozioak eta sentimenduak idatzita dakartzaten papertxoak banatuko dizkiegu. Ondoren, emozioak gezia kokatzeko eskatuko diegu, intentsitatearen arabera. Honela bada, emozioa gero eta intentsuagoa izan, orduan eta gorriagoa izango da egokituko diogun kolorea.

Hauek izango dira kokatu beharko dituzten emozioak: Beldurra, haserrea, poza, tristura, izu-ikara, sumindura, depresioa, euforia, gorrotoa, hira, egonezina, dezepzioa.



Talde bakoitzak bere sailkapena egin ostean, amankomunean jarriko dugu egindakoa, eta guztion artean berrantolatuko dugu gezi kromatikoa.

*Denbora:* 20 minutu

*Materiala:* Gezi kromatikoak eta emozioen papertxoak talde bakoitzarentzako.

#### 14. Ariketa: Pentsamenduak aldatzen

*Deskribapena:*

Aurreko ariketan ikusi dugu nola emozio batzuk besteak baino intentsoagoak diren. Ariketarekin hasteko, ikasleekin emozio negatibo intentsoek edo biziak eragiten dituzten pentsamenduen eta hain biziak ez diren emozioek eragindakoen arteko aldea komentatuko dugu. Elkarrizketa bideratzeko galderak egin genitzake: *“Zuek uste duzue pentsamendu berdinak ditugula molestaturik gaudenean edo haserre bizian gaudenean? Pentsamendu horiek ez al gaituzte modu batean edo bestean portatzera eramaten?”*

Ondoren, emozioen kudeaketaz hitz egingo diegu. Zenbait pentsamenduk min egiten digute, edo beste batzuk mintzea eragiten digute. Pentsamendu horiek ditugu emozio negatibo bat esperimendatzen ari garelako. Emozio hori kudeatu nahi badugu, sortarazitako pentsamenduak aldatu beharko ditugu. Adibide bat jarriko diegu ikasleei hau uler dezaten. Egoera berdinen aurrean egon daitezkeen bi pentsamendu proiektatuko dizkiegu arbelean (Ikus 7. Eranskina). Lehenengo pentsamenduan furia, haserre bizia, nabarituko da, bestean, berriz, sumina. Ikasleek emozioen intentsitatearen arteko aldaketa honetaz jabetzeko, galderak egingo dizkiegu: *“Zer desberdintasun aurkitzen dituzue lehenengo eta bigarren pentsamenduaren artean? Gogo aldartea aldatzen al da pentsamendu batetik bestera? Zergatik?”*

Gero, ikasle bakoitzak bi egoeren inguruan pentsatu beharko du: oso haserre sentitu zen egoera bat, eta oso desmotibaturik edo triste sentitu zen beste egoera bat. Momentu hartan sentitu zutenaren ondorioz pentsatu zutena idatzi beharko dute orri batean, eta hau karratu edo borobil gorri batez inguratuko dute. Orriaren atzeko aldean emozio horren efektu negatiboak gutxitzeko zer pentsa zezaketen idatziko dute

(hau da, hasierako pentsamendua aldatu). Denbora tarte baten ondoren (10-15 minutu) ikasle guztien orriak mahai baten gainean desordenaturik utziko ditugu, eta berriz ere bakoitzak era aleatorioan bat hartzeko esango diegu. Bakoitzak, orduan, aurretik beren pentsamendu propioekin egindakoa orain besteen pentsamenduekin egingo dute. Berriro ete 10-15 minutuko tarte utziko diegu pentsamendu berriak idazteko (oraingo honetan besteenak diren arren), pentsamendu horiek koadro edo borobil batez inguratuko dituztelarik. Bukatzean ikasle bakoitzak bere orria berreskuratuko du, eta berak hasieran idatzitakoaz gain beste ikaskide baten proposamena edukiko du.

*Denbora:* 40 minutu

*Materiala:* Proiektorea, bi pentsamendu azaltzen dituen irudia (7.eranskina), ikasle bakoitzeko orri txuri bat, eta margo urdinak eta gorriak

## 9.SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Emozio negatiboak erregulatzeko erlaxazio teknikak ikastea.
- Gorputzaren atalak erlaxatzea.

15.Ariketa: Erlaxazio saioa

*Deskribapena:*

Gorputzeko gihar guztiak erlaxatuko ditugu saio honetan. Hau aurrera eramateko erabateko lasaitasun klima lortu behar dugu gelan. Nahi izanez gero, espazio zabala behar denez, eskolako gimnasia eraman ditzakegu haurrak. Gelan geratuz gero, aulki eta mahaiak alde batean utzi beharko genituzke, ikasleak lurrean etzateko leku nahikoa utziz. Klima erlaxatua izaten laguntzeko, irakasleak erlaxaziorako instrukzioak ematen dituen bitartean musika lasaia jarriko dugu. Ikasleak lurrean etzango dira, beraien artean metro bateko aldea utziz gutxi gora behera. Musika jarri ondoren, irakaslea instrukzioak ematen hasiko da:

1-Lehenik eta behin begiak ixteko arnasa motel hartzeko esango diegu. Sudurretik hartuz, eta ahotik botaz. Sei aldiz hartuko dute arnasa, gero eta geldoago joanez.

2- Orain gorputz osoko giharrak lasaituko dituzte, eta beren atentzio osoa eskuineko eskuan jarriko dute. Ukabila mantso itxiko dute, presioa gero eta gehiago igoz. Eskuko giharrak tentsioan daudela nabaritu dezatela, eta horrek eragiten duen sentrazio negatiboa sentitu dezatela. Orduan, gutxinaka-gutxinaka eskua erlaxatzen joango dira, tentsioa gutxitzen. Eskua erabat erlaxaturik dagoenean, sentrazioa desberdina da, atsegina da. Prozesu hau hiru aldiz egingo dugu. Ezkerreko eskuarekin berdina egingo dute.

3- Hainbat arnasketa motel egingo dituzte berriro, airea sudurretik hartuz eta ahotik botaz. 5 edo 6 aldiz.

4- Oraingoan atentzioa eskuineko hankan jarriko dute. Belauna tolestu gabe hanka piska bat igoko dute, oina belaunaren norabidean tolestuz, oinarekin belauna ukitu nahi bagenu bezala. Oineko, belauneko eta orokorrean hanka osoko giharren tentsioa nabaritzeko esango diegu, eta horrek eragiten duen sentrazioan kontzentratuko dira. Ondoren, hanka gutxinaka erlaxatuko dute. Hankako giharrak nola lasaitzen doazen esperimintatuko dute, eta hanka erabat erlaxaturik dagoela, sentrazio atsegina nabarituko dute. Prozesu hau hiru edo lau aldiz egingo dute. Ezkerreko hankarekin berdina egingo dute.

5- Aurpegia nola erlaxatu ikasiko dute orain. Kopetan jarriko dute atentzio osoa. Gutxinaka gorantz zimurtuko dute. Gero, bat-batean eta gogor zimurtuko dute gorantz. Tentsio sentrazio desatsegina nabarituko dute. Hiru edo lau aldiz errepikatuko dute hau. Gero, kopetaren giharrak gero eta gehiago erlaxatuko dituzte. Aurretik kopetan nabaritutako tentsioa eta oraingo egoeraren arteko desberdintasuna antzemateko eskatuko diegu. Orain kopeta erlaxatua dago, eta ongizate sentrazio atsegin bat nabarituko dute. Hau hiru edo lau aldiz errepikatuko dute berriz ere.

6- Orain begietan kontzentratuko dira. Begiak indarrez itxiko dituzte, eta begien inguruan dagoen tentsioa nabarituko dute. Segundo batzuez egongo dira horrela. Gero

gutxinaka begiak lasaituko dituzte. Begiak erlaxaturik egonik nabaritzen den sentrazio atsegina nabarituko dute. Hiru edo lau aldiz ariketa egingo dute.

7- Orain hortzak eta ezpainak oso gogor itxiko dituzte. Tentsio muskularra aurpegi osoan nabarituko dute, eta honetan fijatze eskatuko diegu. Segundo batzuen ondoren hortzak eta ezpainak bananduko dituzte gutxinaka, aurpegia erlaxatuz. Aurpegian erlaxazio sentrazio atsegina nabarituko dute. Berriz ere hiru edo lau aldiz errepikatuko dute.

8- Sabela erlaxatzeko momentua iritsi da. Sabeleko giharrak konprimituko dituzte, gogor-gogor egon arte. Sabela osoan zehar eta zilborrean tentsioa nabarituko dute, eta honek dakarren sentrazio desatsegina. Gero sabela lasaituko dute eta sentrazioa nola aldatu den nabaritzeko esango diegu. Gero eta gehiago erlaxatuko dute, ia sabelik ez daukatela sentitu arte. Ondoren mantso eta sakon arnastuko dute. Oso mantso sudurretik hartuko dute arnasa, eta lau segundoz biriketan mantenduko dute airea. Segituan ahotik botako dute airea oso mantso, biriketan zutena guztiz hustu arte. Lau edo bost alditan egingo dute hau.

9- Azkenik, erlaxatzen ikasi dituzun gorputzeko atal guztietan kontzentrazioa jarri eta tentsionatu gabe, erlaxatuko dituzte. Eskuetatik hasita sabeleraino: eskuak, hankak, kopeta, begiak, ahoa eta sabela. Atal bakoitza erlaxatu ondoren bost segundoz nabaritzen duten ongizate sentrazioan kontzentratuko dira. Erabateko erlaxazioa lortu arte horrela geratuko dira.

10- Ariketarekin bukatzeko irakasleak bost kontatuko du, eta zenbaki bakoitzeko giharren mugimendua piztuko dute:

Bat: Gutxinaka eskuak mugituko dituzte, lehenik behatzak, gero eskuak, eta azkenik besoak.

Bi: Hankak mugitzen hasiko dira. Lehenik oinak, gero txorkatilak, eta azkenik belaunak.

Hiru: Aurpegia mugitzen hasiko dira, lehenik kopeta, gero begiak eta azkenik ahoa.

Lau: Gorputzeko atal guztiak mugituko dituzte batera.

Bost: Begiak ireki eta zutik jarriko dira.

Erlaxazio saioaren ondoren, borobilean eseri eta amankomunean jarriko dugu sentitutakoa. Eta gorputzeko kontrola emozioekin erlazionatuko dugu. Irakasleak galderekin bideratuko du elkarrizketa: *“Noiz sentitzen dugu tentsio handia? Zein emozioekin? Zein momentutan erlaxatu beharko genuke gure gorputza? Zertarako balio du gorputza erlaxatzen jakiteak?...”* Bukatzeko, saio honen ostean ikasle bakoitzak esperimentatutako emozio eta sententzioak *“Nire eguneroko emozionalean”* idazteko eskatuko diegu, eta horrekin batera, bi galderei erantzutea: Zein egoeretan egon beharko zinateke lasai? Zerk laguntzen dizu lasai egoten?.

*Denbora:* 60 minutu.

*Materiala:* Musika lasaia

## 10.SAIOA

*Helburu didaktikoak:*

- Auto-kudeaketarako teknikak erabiltzea fikziozko egoera batean
- Bestearen lekuan jartzeko gai izatea
- Besteen emozioen kudeaketa egokia egitea konfliktoak ebazteko

## 16. Ariketa: Emozioak kontrolatuz

*Deskribapena:*

Ariketa honetan besteen emozioen kontrola landuko dute taldeka. Lauko taldetan banatuko dira, ahal izanez gero talde mixtoak izanik (bi neska eta bi mutil), eta talde bakoitzak egoera konfliktibo bat pentsatu beharko dute, zeinetan ikasle bat edo gehiagok emozio negatiboak bizitzen ari den, eta besteek arazoa konpontzen saiatu behar diren ikaslea edo ikasleak laguntzen, aurretik ikasitako teknikak erabiliz: erlaxazioa edo lasaitasuna erabiliz (bestea lasaitu), pentsamenduak aldatu, emozioak adierazteko hiztegi egokia erabili... Egoerak asko izan daitezke: bi lagun arteko

liskarra, borroka bat, irakasle eta ikasleen arteko eztabaida, ikasle bat marjinaturik sentitzea...

Egoera pentsatu ondoren, taldekide bakoitzak egoera horretan rol bat hartuko du, eta klase bukaeran beste ikaskideen aurrean antzeztuko dute. Talde bat antzezten dagoen bitartean, gainontzeko ikasleek ebaluatuko dituzte errubrika bat erabiliz (ikus 8. eranskina). Antzerki bakoitzaren ondoren gainontzeko ikaskideak antzeztutako egoera horren pertsonaiak zein emozio sentitu dituzten esango dute.

*Denbora:* 60 minutu

*Materiala:* Antzezlanak ebaluatzeko errubrika (8. Eranskina)

### **3.3.6. Ebaluazioa**

Programaren ebaluazioa jarraia izanen da, ikasleak prozesu osoan egindako garapena kontuan hartuko duena. Aurretik esan dugunez jarduera oso esperientzialak burutuko dira, beraz irakasleak batez ere haurrak behatuko ditu, proposatutako helburu orokorrak zein neurritan bete diren ikusi ahal izateko.

Behaketa hauek saio bakoitza bukatu ondoren errubrika batean islatuko ditu irakasleak, irizpide batzuei jarraituz. Ondoko errubrika astero beteko du ikasle bakoitzarekin, eta programaren bukaeran errubrikaren laguntzaz islatzen den ikaslearen prozesua ebaluatu ahal izango du. Horretaz gain, bigarren saioan planteatutako eguneroko emozionala programa bukatu ostean jasoko du irakasleak, eta honen ebaluazioa ere errubrika baten bidez egingo da. Hona hemen ikaslearen asteroko behaketa eta eguneroko emozionalaren ebaluazioa jasotzeko irakasleak beharko dituen errubrikak:

**Taula 4. Asteroko behaketa:**

Saioa:.....	Ikaslearen izena:.....			
	Bikain	Ongi	Erdizka	Gutxi
Taldean parte hartzen du.				
Bere emozioak antzemateko gai da.				
Bere emozioak espresatzeko gai da.				
Bere sentimenduez espontaneoki hitz egiten du.				
Hiztegi emozionala erabiltzen du.				
Emozioen intentsitate desberdinak bereizten ditu				
Emozio mota desberdinak bereizten ditu.				
Emozioak aurpegi espresioan identifikatzen ditu.				
Emozioak pentsamenduan antzematen ditu.				
Emozioak adierazpen berbaletan antzematen ditu.				
Besteen emozioak antzemateko gai da.				
Besteen emozioak ezagutzeko gai da.				
Besteen emozioekiko errezeptiboa da.				
Bestekin erlazio positiboak mantentzen ditu.				
Jarduerekiko interesa erakusten du.				
Jarrera egokia dauka.				

**Taula 5.** *“Nire eguneroko emozionala” ebaluatzeko errubrika:*

Ikaslearen izen-abizenak:.....			
	Ongi	Nahiko	Gutxi
Astero bete du.			
Txukuntasuna.			
Ulergarria da.			
Idatzi beharreko hiru puntuak gehienetan erakusten ditu.			
Emozio mota desberdinak erakusten ditu.			
Idatzitakoan sakontasuna erakusten du			



## CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

Ningún ser humano se libra de tener emociones. Podemos vivirlas consciente o inconscientemente, incluso intentar reprimirlas cuando a nuestro parecer no es conveniente sentirlas, pero no podemos negar que sean parte de nuestra vida y nuestra humanidad. Como bien apunta Boix i Casas (2007), “el ser humano es un ser emocional” (Boix i Casas, 2007:15).

Parece que a lo largo de la historia el ser humano le ha dado la espalda a esta realidad, y ha basado la educación y el concepto de inteligencia únicamente en el campo cognitivo, legando a la razón la base del comportamiento individual y la organización social. No obstante, se podría decir que la sociedad está cambiando de rumbo poco a poco. Zaccagnini (2008) dice que a partir de la Segunda Guerra Mundial se empieza a dudar del valor absoluto e infalible de la razón como guía del desarrollo social e individual, y se relacionan por primera vez la emoción y la razón. Es decir, que el papel que desempeñan tanto las emociones como la razón en nuestras vidas no tienen por qué ser contrarios sino complementarios.

Así pues, las emociones, al ser parte de nuestra vida, tienen una importante función de cara a nuestro funcionamiento tanto psicológico como biológico. Además de ayudarnos a reaccionar frente a situaciones que calificamos como peligrosas, poco seguras o amenazantes, favoreciendo así la supervivencia del individuo, las emociones nos ofrecen información sobre nosotros mismos y nuestro al rededor. Por otro lado, la vida emocional de una persona no solo le afecta a sí misma sino a las personas de su al rededor. Si alguien está muy triste, Acosta (2011) dice que esta emoción impactará en el sistema inmunológico de la persona, afectando negativamente el ámbito biológico y psicológico del individuo. Este sentimiento también afectará negativamente a los demás, puesto que el estado de ánimo de alguien influye en su comportamiento y relaciones con el resto.

Por lo tanto, podríamos decir que las emociones son necesarias y es importante trabajarlas. Como dice Zaccagnini (2008), “necesitamos prestar más atención a las emociones y tratar de adquirir destrezas para comprenderlas y manejarlas de forma

que seamos capaces de minimizar sus aspectos negativos y potenciar los positivos, de cara al desarrollo armónico de la sociedad” (Zaccagnini, 2008).

Pasando al ámbito educativo, si las emociones son parte de nosotros, ocupan una función en nuestro organismo y afectan a nuestro funcionamiento, podríamos decir que forman parte de la integridad de la persona. Es decir, que si el objetivo de la educación es formar a personas íntegras y competentes, la educación en las emociones también se debería tomar en cuenta. Fernández- Berrocal y Ruíz (2008) dicen que hasta ahora, se podría decir que la escuela tenía la responsabilidad de fortalecer las capacidades académicas de los alumnos, para poder así comunicarse de manera efectiva, crítica y creativa. Pero esto no es posible si no se tienen en cuenta factores que no son tan intelectuales y académicos. Esto es, debería ser posible poder educar a los alumnos física, cognitiva y afectivamente. Para poder proporcionar una educación integral, hay que contemplar como objetivo la educación emocional y la educación en valores, apunta Acosta (2008), consiguiendo así un entorno más humano en la escuela.

A parte de todo esto, hay más argumentos que apoyan la necesidad de la Educación Emocional. Según apunta Bisquerra (2008), hay varias investigaciones empíricas que muestran que las personas con buenos recursos de Inteligencia Emocional tienen menos tendencia a tener conflictos interpersonales, a mostrar comportamientos violentos, y a ser dependientes de sustancias tóxicas, incluso a sufrir problemas de ansiedad y depresión. A su vez, experimentan niveles de satisfacción y bienestar personal más altos. Por todo esto, podemos deducir que el clima emocional en el aula es muy importante en cuanto a evitar conflictos personales e interpersonales.

Sin embargo, y a pesar de que la sociedad comprende poco a poco la importancia de las emociones en nuestras vidas, la realidad de hoy en día en cuanto a la educación emocional no es muy positiva. No es muy habitual encontrar programas de educación emocional en las escuelas. No obstante, la educación afectiva ayuda a la formación de la integridad de la persona, y por ello se debería trabajar de forma

---

transversal en el currículum, aunque hay muchas maneras distintas de llevar a cabo la intervención.

Por otro lado, no solo no se trabaja adecuadamente la educación emocional en el alumnado, sino que tampoco se toma en cuenta para la formación del profesorado. Antes de transmitir las capacidades de la inteligencia emocional a los alumnos y alumnas, deben obtenerlas las y los docentes. Por lo tanto debería ser esencial una formación de inteligencia emocional dirigida al profesorado.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto en este trabajo y los objetivos planteados al inicio del mismo, podríamos extraer diferentes conclusiones que explicaremos a continuación.

En primer lugar he podido conocer y profundizar más en el mundo de las emociones tanto a nivel teórico como práctico, algo que considero fundamental para una futura docente como yo pues me lleva a un mayor autoconocimiento. Para realizar el marco teórico he tenido que consultar varios libros y revistas sobre las emociones y la inteligencia emocional y a lo largo de todo el trabajo he podido ir revisándome a nivel emocional con lo cual podría decir que gracias a esa dedicación conozco este tema mucho más que antes.

En segundo lugar, he podido comprender mejor el concepto de la Educación Emocional. Esta comprensión y conocimiento junto al proceso de autoconocimiento al que he hecho referencia me proporciona herramientas nuevas y necesarias para el desarrollo de mi rol como docente para poder atender a mi futuro alumnado también a nivel emocional. Asimismo y en relación con el tercer objetivo que me planteaba, he podido conocer diferentes maneras de llevar a cabo la educación de las emociones puesto que para la propuesta práctica he consultado diferentes diseños de programas emocionales. Esto me ha dado luz para poder, en un futuro, diseñar mis propios programas atendiendo esta faceta del ser humano.

Finalmente, el desarrollo de este trabajo ha servido para darme cuenta de que no podría definirme como una persona emocionalmente inteligente. Al ir introduciéndome más en el conocimiento de las emociones, de su uso inteligente, y las

competencias emocionales, me he dado cuenta que nunca las he trabajado. Así pues, a medida que redactaba tanto la teoría como la propuesta práctica, he procurado desarrollar personalmente las competencias emocionales, fijándome más en mis propias emociones y en las de los demás, procurando entenderlas, y finalmente, procediendo a su regulación.

No obstante, como docente aún hay un largo camino que recorrer. La educación emocional seguirá estudiándose, y quizá en un futuro cada vez se trabaje en más centros escolares como tema transversal, o mediante programas de intervención.

**ERREFERENTZIAK**

Acosta, A.; Arribas, J.M.; Bisquerra, R.; Etxebarria, I.; Fernández Berrocal, P.; López, F.; Ruiz, D.; Yus, R.; Zaccagnini, J.L. (2008). *Educación Emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Secretaría General Técnica.

Acosta, J.M. (2011). *Inteligencia emocional en una semana*. Barcelona: Centro de libros PAPP, S.L.U.

Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Berne, E. (1975). *Análisis transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.

Boix i Casas, C. (2007). *Educar para ser feliz*. Barcelona: Ceac.

Bridges, K.B. (1936). Le développement des émotions chez le jeune enfant. *Journal de Psychologie Normale et Pathologique*, 40-87 (33).

Cuartero, N. (2014). De la autoconciencia a la destreza social. *Cuadernos de pedagogía*, 65-67(442).

Del Barrio, M.V. (2002). *Emociones infantiles*. Madrid: Pirámide.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Gottfredson, L.S. (1997). Mainstream science on intelligence: An editorial with 52 signatories, history, and bibliography. *Intelligence*, 13-23 (24).

Izard, C.E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum.

Marina, J.A.; López-Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

Märtin, D.; Boeck, K. (2000). *¿Qué es Inteligencia Emocional? Cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. Madrid: Edaf.

Plutchik, R. (1970). Emotions evolution and adaptative processes. M. Arnold (ed.), *Feelings and Emotion* (384-402). New York: Academic Press.

Plutchik, R. (1980). *Emotion. A Psychoevolutionary Synthesis*. New York: Harpe rand Row publishers.

Salovey, P.; Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition and personality*, 185-211(9)

Salovey, P.; Sluyter, D.J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.

Segura, M.; Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea S.A.

Steiner, C. (2014). Sobre Inteligencia y Educación Emocional. *Cuadernos de Pedagogía*, 58-61(442).

Stenberg, R.J. (2001). Amor y odio. *Congreso de la Sociedad Interamericana de Psicología*. Santiago de Chile.

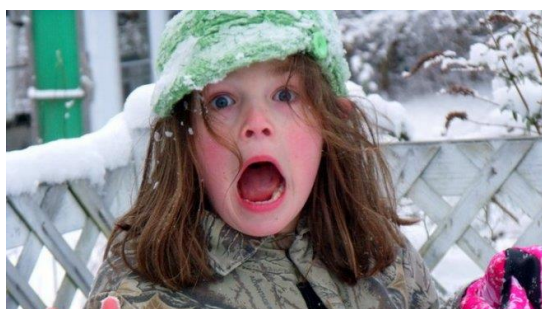
Vallés, A. (2007) *PIECE: Programa de Inteligencia Emocional para la convivencia escolar*. Madrid: EOS.

Watson, J.B. (1919). *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist*. Philadelphia: Lippincott.

Weisfield, G.E. (1997). Discrete emotions theory with specific reference to pride and shame. N.L. Sagal, G.E. Weisfield et al. C.C. Weisfield (ed.), *Uniting Psychology and Biology* (419-443). Washington DC: APA.

## ERANSKINAK

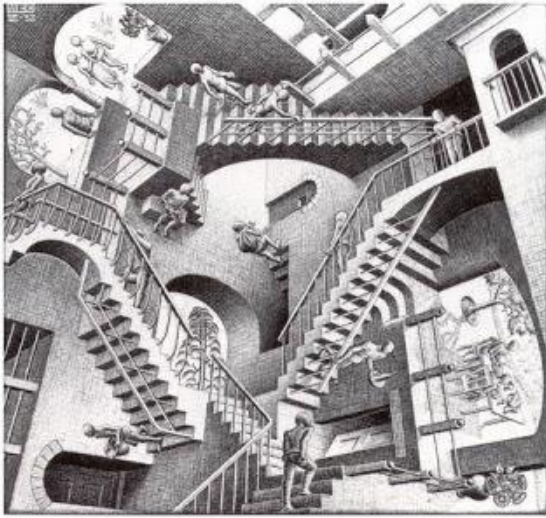
### 1. Eranskina



2. Eranskina







### 3. Eranskina



## 4. Eranskina



Ez badidazu  
baloia utzi nahi, hor  
konpon! Nik ere ez  
dizut sekula ere  
gauzarik utziko, ergel  
halakoa!

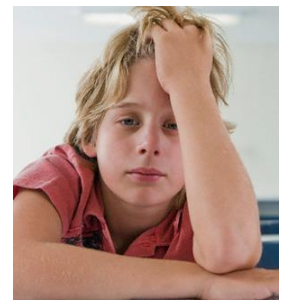
Baloia zurea da  
eta nahi duzuna egin  
dezakezu berarekin,  
baina egia esan nik beti  
utzi dizut eskatu  
didazuna.

## 5. Eranskina

1. **Atala.** Nola sentitzen dira haur hauek? Idatz ezazu karratuaren barruan.

Ez nuen espero Ander nirekin  
horrela portatuko zenik. Ez dut beregan  
konfidantza berriro jarriko.

Ez dit inork kasurik egiten. Ez  
dute neri buruz ezer jakin nahi.

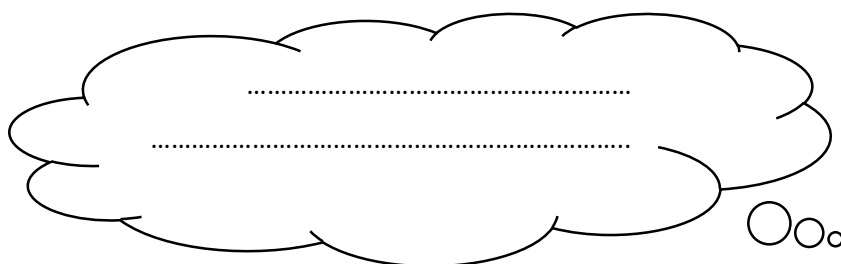


Ez dakit esaten ari didana  
sinetsi edo ez. Ez naiz berataz fido.

Errekreora ateratzerakoan "ikusiko  
nuela" esan dit, lagunei zein pertsona maltzurra  
naizen kontatuko diela. Baina, zergatik? Nik ez  
diot ezer egin. Zer egingo dut?



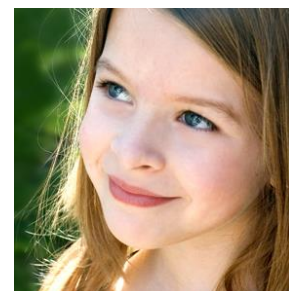
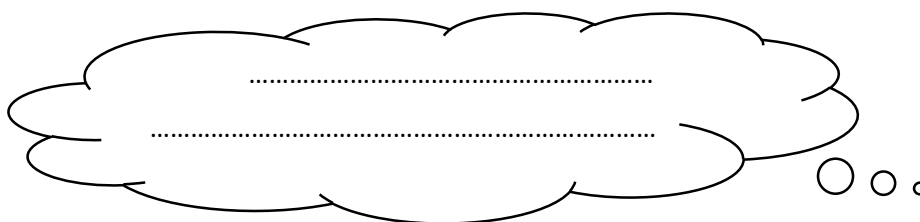
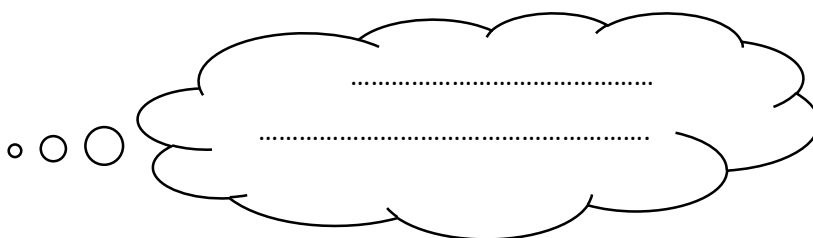
2. Atala. Zer ari dira haur hauek pentsatzen?



FRUSTRAZIOA



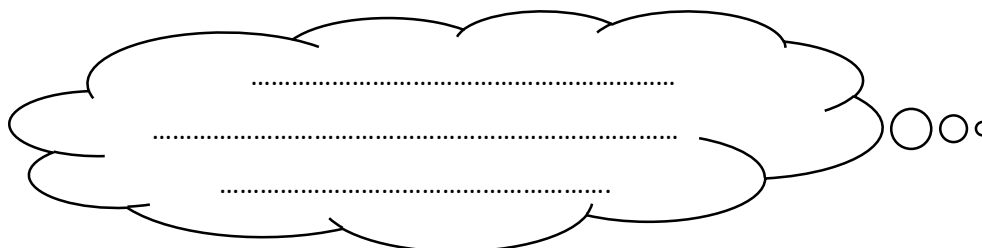
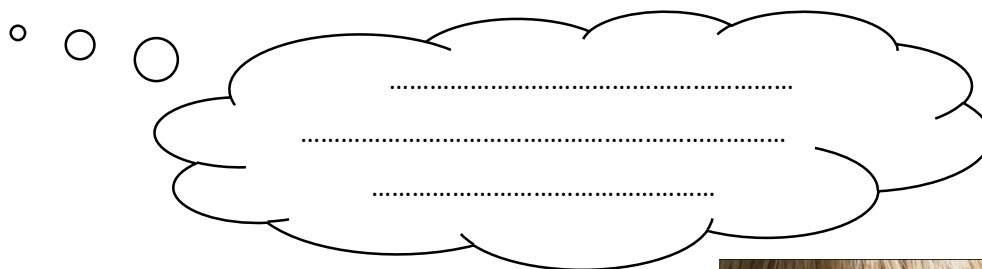
SORPRESA



GOGOBETETASUNA

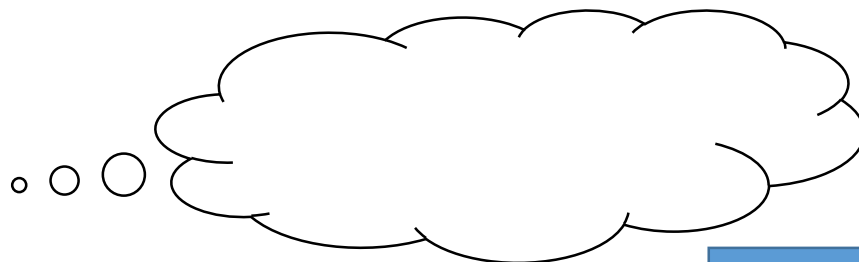
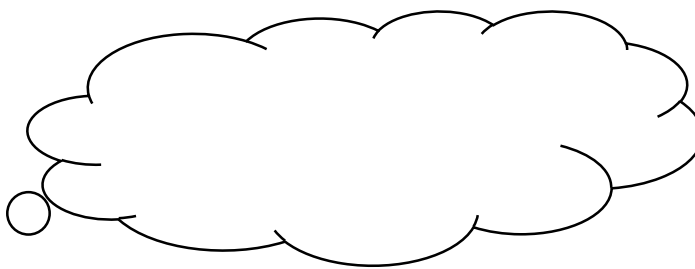
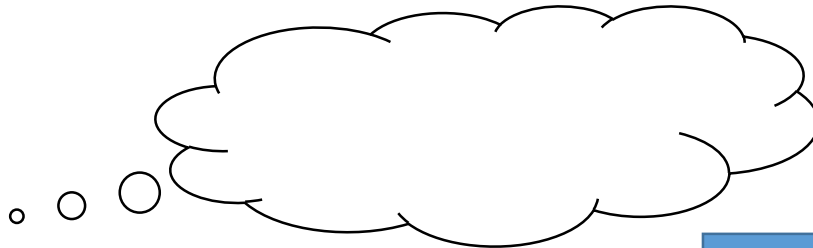
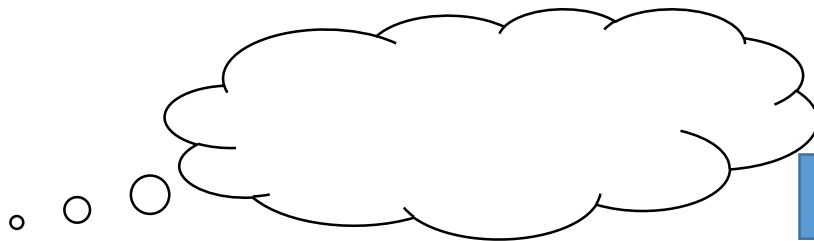
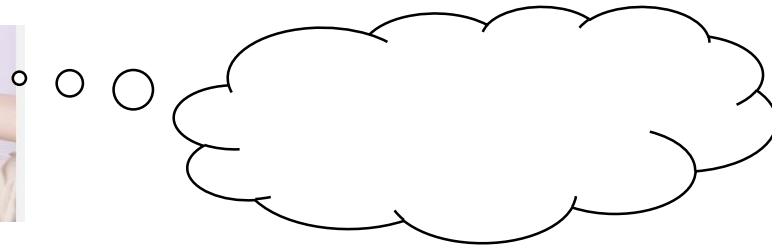
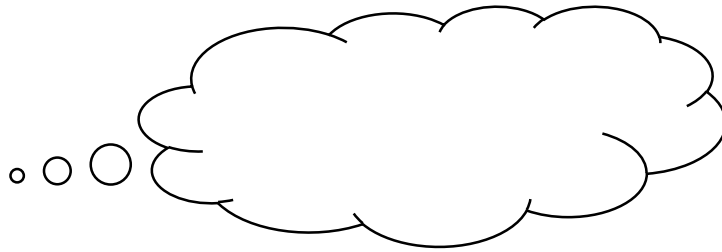


ETSIPENA

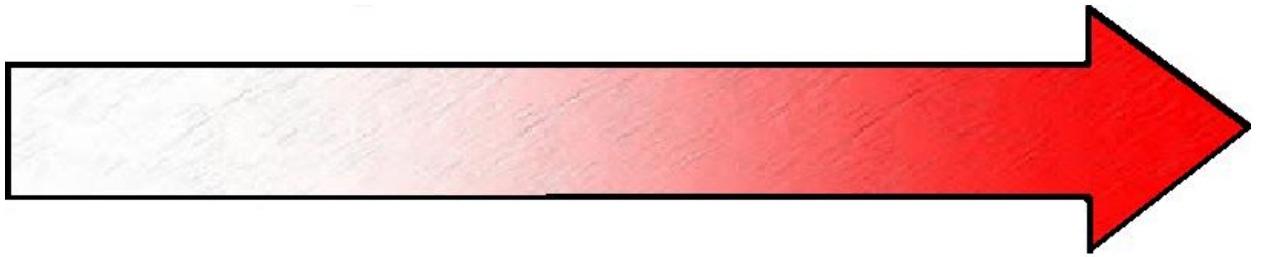


DESILUSIOA

### 3. Atala: Idatzi haur hauen emozioa eta pentsatzen ari direna



## 6. Eranskina



TRISTURA

IZU-IKARA

SUMINDURA

DEPRESIOA

GORROTOA

HIRA

EUFORIA

EGONEZINA

POZA

HASERREA

BELDURRA

DEZEPZIOA

## 7. Eranskina

Hau ezin da horrela geratu. Harrapatzen dudanean ni nor naizen jakingo du! Egin duenarengatik ordainduko du, bai horixe!

Pentsatzen dudana esango diot. Horrela ezin dela portatu eta molestatu nauela jakin dezan nahi dut.





## 8. Eranskina

<i>Taldekieen izenak:</i>			
	Bai	Nahiko	Ez
Egoera errealista antzeztu dute.			
Jarrera ona izan dute antzeztan zuten bitartean. Antzezlanean "sartu" dira.			
Emozioak ongi espresatzen dituzte.			
Hiztegi egokia erabiltzen dute.			
Konflikto edo arazoa konpondu dute.			
Laguntza behar zuten pertsonaiak lagundu dituzte.			
Antzezlana gustatu al zaizu?			