

LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA

2016/2017 ikasturtea

**HEZKUNTZA EMOZIONALA LANTZEAREN
GARRANTZIA**

Egilea: Itxaso Camarero Martín

Zuzendaria: Iratxe Redondo Rodríguez

Leioan, 2017ko maiatzaren 29an

Aurkibidea

Laburpena/ resumen/ abstract.....	2
Sarrera.....	3
1. Marko teorikoa	4
1.1. Zer da hezkuntza emozionala?.....	4
1.2. Hezkuntza emozionalaren bilakaera	6
1.3. Zergatik da garrantzitsua hezkuntza emozionala?	6
1.4. Irakaslearen prestakuntza.....	7
1.5. Lortu behar diren konpetentzia emozionalak.....	8
1.6. Noiz eta nola aplikatu behar da hezkuntza emozionala	9
1.7. Nola ebaluatu behar da hezkuntza emozionala?	11
2. Metodologia eta lanaren garapena.....	13
2.1. Oinarri metodologikoa.....	13
2.2. Partaideak.....	13
2.3. Erabilitako instrumentuak.....	14
2.4. Prozedura	15
3. Emaitzak	18
4. Ateratako ondorioak	21
5. Erreferentzia bibliografikoak.....	23
Eranskinak.....	26
1. Eranskina: Erabili diren baliabideak.....	26
2. Eranskina: EGUTEGIA (Jardueren antolaketa).....	28
3. Eranskina: Esku- hartzeen garapena	30
4. Eranskina: Erregistro narratiboa	54
5. Eranskina: Prestatutako autoebaluazio orria.....	59

HEZKUNTZA EMOZIONALA LANTZEAREN GARRANTZIA

Itxaso Camarero Martín

UPV/EHU

Gradu Amaierako lan (GrAL) honen bidez hezkuntza emozionalaren garrantzia landu da. Izan ere, ikasleen irakaskuntza-ikaskuntza prozesuetan inplikazio positibo nabariak ditu. Hala ere, oraindik ez da eskoletan oso ondo hedaturiko gaia, eta egin diren ikerketen arabera, irakasleek berek ez dute oraindik prestakuntza nahikorik. Gai honetan sakontzeko asmoz, GrAL honetan Lehen Hezkuntzan (7- 8 urte) "*Emozioen Mundua*" deituriko proiektu berritzaile bat planteatu eta Bizkaiko eskola publiko batean martxan jarri da. Material didaktiko honek, konpetentzia emozionalak lantzeko helburua dauka Adimen Emozionalen ikuspegitik.

Hezkuntza Emozionala, konpetentzia emozionalak, eskuhartze programa, Lehen Hezkuntza.

Mediante este Trabajo Fin de Grado (TFG) se ha trabajado la importancia que tiene la educación emocional, por sus implicaciones positivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Aún así, no es un tema que ponga en practica suficientemente en las escuelas, y según las investigaciones, el profesorado tampoco tiene la preparación necesaria. Por ello, en este TFG se ha desarrollado el proyecto "*El mundo de las emociones*" para niños de Primaria (7-8 años) y se ha llevado a cabo en una escuela pública de Vizcaya. A través de él, se trabajan individualmente las competencias emocionales desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional.

Educación Emocional, competencias emocionales, programa de intervención, Educación Primaria.

Through this end-grade work the importance of emotional education has been worked, because it has positive implications in the students' teaching-learning process. Even so, it is not an issue that has been properly carried out in schools, and according to the investigations, teachers do not have either the necessary preparation. Because of it, this end-grade work has been proposed in Primary Education (7-8 years) and the project called "*The world of emotions*" has been carried out in a public school in Bizkaia. Through this, we work on emotional competences individually, from the point of view of Emotional Intelligence.

Emotional Education, emotional competences, intervention program, Primary Education

Sarrera

Dakigun moduan, hezkuntza arloan etengabeko aldaketetan murgilduta gaude, bai programetan baita zenbait irakasgaietan ere. Horregatik, garrantzi handikoa da eremu kognitiboaz haratago irakaskuntza- ikaskuntza emozionala eta soziala martxan jartzea. Egungo hezkuntzak gaurko nahiz etorkizuneko gizarte komunitateko beharrak asetzeko bideratuta egon behar du, hezkuntzak kalitate egokia izan dezan.

Hezkuntza arloan, azken urte hauetan eman den ikerkuntza garrantzitsuenetarikoa emozioek norberan duten eragina izan da. Izan ere, jakin da emozioz ikasita dauden umeak zoriontsuago direla, erraztasun handiagoa dutela ikaskuntzan zentratzeko eta jokabide- arazo gutxiago dituztela. Horregatik, emozioak hezkuntzan landu behar dira, baina, horretarako garrantzitsua da honen aurrean irakasleek prestakuntza egokia izatea, gero eskuratu dituzten jakintza horiek guztiak ikasleengan transmititu ditzaten eta modu honetan hezkuntza nahiz sozietatea hobetzea.

Hala ere, egun oraindik ere emozioei ez zaie indar handiegirik ematen. Egia da hezkuntza emozionalak aspektu ugari lantzen dituela eta dakigunez eskola batzuetan zeharkako moduan lantzen da, baina ziurrenik, ez modu sistematiko batean. Eta honen ondorioz, umeek ez dituzte emozioak ondo ezagutzen ezta horiek era egoki batean adierazten.

Aurreko guztiagatik pentsa daiteke, gai hau ikasleekin modu jarraitu batean garatuz gero, bai ikasle-ikasleen artean bai irakasle- ikasleen artean lotura estuago bat lortuko litzatekeela; eta horrek klaseko giro egoki bat ahalbidetuko lukeela. Horregatik, Gradu Amaierako Lan honekin lortu nahi den helburua hau da: hezkuntza emozionala eskoletan lantzeak daukan garrantzia sustatzea eta handiagotzea. Ideia hau zabaltzeko asmoz, teoria praktikara eraman nahi da proiektu berritzaile baten bidez.

Hortaz, lan hau aurrera eramateko honako ataletan banatuko da: Lehenengoz, marko teoriko bat sortuko da, zeinetan etorkizuneko irakasle bezala hezkuntza emozionala zer den, haren bilakaera eta egun, gai honek duen garrantzia azpimarratu nahi izan den. Honez gain, irakasle bezala eskuratu beharreko kompetentziak aztertuko dira; eta azkenik, hauen aplikazioa eta ebaluazioa nolakoa izan behar den. Ondoren, emozioen inguruko proiektu bat planteatu eta martxan jarriko da. Lanarekin bukatzeko, egindako proiektuaren inguruan ateratako emaitzak eta ondorioak azalderatuko dira.

1. Marko teorikoa

Cesar Bonak (2015) adierazten digun moduan,

irakasleok umeak osotasun batean pertsonak izateko ateak eta leihoak ireki ditzakegu, gure eskuetan baitago aurrerantz bultzatzea haien haien gaurkotasuna eta etorkizuna eraiki dezaten. Gizartean parte- hartzera gonbidatu ditzakegu zenbait aspektu alda dezaten, eta honetarako, erremintak eskaini behar dizkiegu. Hau lortzeko, garrantzitsua da emozio edo pentsamendu bat nola adierazi behar duten, argumentu bat nola defendatu behar duten edota dituzten akatsak barneratzen ikasten jakitea (Bona, 2015, 19.orr).

Horrez gain, autore honen arabera, emozioetan oinarrituta gaude, eta hala bada, irakasle bezala ikasleengan emozio hori bilatzen saiatu behar gara.

Haien kezka, gustuak zeintzuk diren eta motibatzen diena zer den ezagutzea beharrezkoa da. (...) Irakasleon helburu nagusia ikasleei etorkizun batean ume eta nagusi zoriotsuak izatea ahalbidetuko dizkieten baliabideak eskaintzea da. Dakigunez, erreminta horien barruan ezagutzak sartzen dira, baina ezin dugu inoiz ahaztu, bizitza, hori baino askoz ere gehiago dela (Bona, 2015, 241. orr).

Rafael Bisquerra (2003), José Antonio Marina (2004) eta Eduard Punset (2006) autoreek, beste askoren artean, zoriontasunaren inguruan ere hitz egiten dute. Hezkuntza sistemaren xede nagusia neska eta mutil zoriotsuak lortzea izan beharko litzateke. Eskola, beraz, ezagutzak transmititzeaz baino haratago, bizitzarako balore positiboak, inteligentzia interpertsonala (edo soziala) eta intrapertsonala (edo pertsonala) garatzeko lekua izan beharko litzateke, ikasleek bizitza zoriotsua eta erresilientea (aurkako egoerak era baikorren hartzeko gaitasuna) izan dezaten. Horregatik, hezkuntza emozionala landu behar da.

Baina, zeri deritzogu hezkuntza emozionala? Nola sortu zen? Nolako garrantzia dauka? Irakasleok honen inguruko prestakuntza eduki behar al dugu? honelako hainbat galdera etor daitezke gure burura. Horregatik, lan honen garapenean zehar hauek eta beste batzuk erantzungo ditugu.

1.1.Zer da hezkuntza emozionala?

Hezkuntza emozionala zer den esatea ez da batere erraza, nahiz eta autore askok honen inguruan mintzatu diren. Hauen artean, Rafael Bisquerrak (2000) emandako definizioa

gogora ekar genezake:

La educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, 2.orr).

Autore honek, hau esatean, alde batetik azpimarratu nahi duena da hezkuntza emozionala jaiotzatik, Haur Hezkuntzan, Lehen Hezkuntzan, DBH-n, Batxilergoan, eta bizitza osoan zehar presente egon behar duela; hau da, hezkuntza emozionala oinarrizko hezkuntzaren barne sartzen dela adierazten digu. Bestetik, hezkuntza emozionalaren barruan garrantzitsua dela konpetentzia emozionalak garatzea; izan ere, jakin badakigu hauek izanda erraztasun handiagoa dagoela bizitza zoriontsu batez gozatzeko. Beraz, konpetentzia emozionalak bizitzarako oinarrizkoak diren konpetentzia bezala ulertu behar dira, norberaren barne garapenerako ezinbestekoak. Beste autore batzuek, konpetentzia emozionalak honela zehazten dituzte: "entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (Bisquerra eta Pérez, 2007, 8.orr).

Konpetentzia emozionalak praktikara eraman baino lehenago, honen inguruko prestakuntza egin behar da. Ikertu egin denez, beharbada, hau eskuratzeko zailtasunak egon daitezke; eta gainera, esfortzu handiak egin behar dira bizitza osoan zehar lantzea dakarrelako. Baina, irakaskuntza honi denbora eskaintzeak merezi du; izatez, Rafael Bisquerrak (2016) ezagutzera eman zuen moduan, konpetentzia emozionalak eskuratzeko onurak dakartza: erlazio sozialen eta interpersonalen hobekuntza, arazoen erantzun positiboa erraztea, osasun fisiko eta mentala ahalbidetzea, eta errendimendu akademikoa hobetzea. Laburbilduz, arazo sozial eta pertsonal asko *analfabetismo emozionalaren* adierazpena direla esan dezakegu. Konpetentzia emozionalen garapenak hezkuntza emozionalaren bidez bizitzaren alderdi desberdinetara positiboki eragin diezaioke eta horregatik hauek lantzearen beharra ikusten da.

Behin, hauek zer diren eta zertan datzan azalduta, hauek noiz eta nola sortu ziren adieraziko da; zehatzago, hezkuntza emozionalaren bilakaera zein izan den ezagutuko da.

1.2. Hezkuntza emozionalaren bilakaera

Adimen Emozionalaz idatzi zen lehenengo artikulua zientifikoa Salovey eta Mayerrek (1990) agertarazi zuten, *Emotional Intelligence* izenburuarekin. Baina, bost urte geroago, Daniel Goleman (1995) izan zen hitz hau ezagutzera eta sustatzera eraman zuena; hain zuzen ere, berak argitaratutako *Inteligencia Emocional* deituriko liburuan.

Adimen Emozionalak, adimen ikerketen garapen historikoan ditu aurrekariak, XX. mendeko hastapenetatik hasita Howard Gardnerren (1983) *Adimen Anitzak* testura arte; hain zuzen, "*Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*" liburuan ("*Gogoaren eraikuntza: Inteligentzia Anitzen Teoria*"). Honetan, hasieratik berak zazpi adimen nabarmentzen ditu: musikala, zinetiko- korporala, logiko- matematikoa, hizkuntzalaritza, espaziala, interpertsonala eta intrapertsonala. Geroago, 2001ean, bi gehiago gehitu zituen: adimen existentziala eta naturalista. Beraz, Gardnerrek adimen bakarra ez zegoela azpimarratu nahi izan zuen, baizik eta trebetasun multzo bat, hauen artean, besteak beste, aipatutako pertsonarteko adimena eta adimen intrapertsonala nabarmendu ditzakegularik (Torró eta Pozo, 2010).

Alde batetik, pertsonarteko adimena (interpertsonala) besteak behatzeko eta ulertzeko eta hauekin modu eraginkor batean erlazionatzeko gaitasuna da. Bestetik, adimen intrapertsonala bakoitzak bere buruaz eredu zehatza osatzeko eta ideia hori bizitza osoan zehar modu eraginkorrean erabiltzeko gaitasuna da. Azkeneko bi adimen hauek, Adimen Emozionalarekin erlazio zuzena daukate (Bisquerra, 2009).

Dena den, nahiz eta egile guztiak ez aipatu, Adimen Emozionalaren hastapenetan ikertu dutenen funtsezko papera aitortu behar dugu.

1.3. Zergatik da garrantzitsua hezkuntza emozionala?

Hezkuntza bere gaitasunetan eta konpetentzietan oso desberdinak diren pertsonen prestakuntzaren prozesua da.

Hauek ez dituzte edukiak barneratzen hartzaile pasibo bezala, baizik eta ikaskuntzak bakoitzaren esperientzia kontutan hartu behar du; hau da, norbera nola dagoen eta besteekin nola sentitzen den; izan ere, ikasle bat konpetentea izan dadin bere emozioak adieraztea beharrezkoa da. Beraz, oso garrantzitsua da norberaren onarpenera izatea, bere historiaren kontzientzia izatea eta bere emozioak erregulatzen ikastea pertsona gisa garatzeko (Francés, 2010, 148.orr).

Hortaz, ez dago dudarik osasun emozionalarekin zerikusia duten gaiek interes sozial handia eragiten dutela eta gai hauek hezkuntzaren curriculumaren barruan sartzearen beharra dagoela, ikasleen osasun mental eta emozionala sustatzeko (Torró eta Pozo, 2010). Beraz, Hezkuntza Emozionala lehen mailako prebentzio-modu bat da; izatez, pertsonak egoera zehatzetan dituzten ahultasunak (estres egoerak, oldarkortasun egoerak, haserrealdi egoerak,...) txikitu edota saihestu egiten ditu (Bisquerra, 2016).

Honetaz gain, emozioak klase barruan landuz gero, "ikasleen errendimendu akademikoan hobekuntza handiak nabaritu dira eta beren emozioak kontrolpean edukitzeko gaitasuna izango dute, norberegari eta besteengan dituzten erlazioak egonkorragoak bihurtuz eta beren eskolako bizitzak oroitzapen ona utziz" (Francés, 2010, 151.orr).

Warwick eta Nettelbecken (2004) hitzetan, Adimen Emozionalaren ikerketaren inguruan ahaleginak egitearen beharra eztabaidaezina da, gizakiengan eragin positibo ugari dituelako eta bizitzaz gozatzeko ahalbidetzen dizkigun erremintak ematen dizkigulako, batez ere, behin eta berriz aldaketan murgilduta dagoen sozietatean etengabeko berrikuntza behar duelako.

1.4. Irakaslearen prestakuntza

Autore batzuek adierazten duten moduan: "para resolver las contradicciones y paradojas de la sociedad del siglo XXI necesitamos de una escuela saludable, competente y feliz, y esto será una misión imposible sin docentes emocionalmente inteligentes" (González, Aranda eta Berrocal; 2010, 47.orr).

Hau lortzeko, derrigorrezkoa da irakasleok barne-prozesuak lantzea. Gure nortasun propioa berreraikitzen aurreratu behar dugu, bai pertsonalki eta profesionalki. Gure ikasleen barruko garapena eta zorientasuna hezi nahi baditugu, lehenengo baldintza irakasleak emozioekin bat egitea da; autore batzuek baieztatzen duten moduan: "Cómo nos van a enseñar a encontrarnos quienes nisiquiera saben que estan perdidos" (Sáenz-Lopez eta Díaz; 2012, 32.orr). Hau lan konplexua da bai maila emozionalean bai arrazionalean, baina irmoki sinesten dugu derrigorrezkoa dela.

Honek guztiak inplikatzeko du irakasleek emozioak identifikatzeko, ulertzeko eta erregulatzeko gaitasuna garatu behar dutela; izan ere, trebetasun hauek eragina dute ikasleen ikaskuntza prozesuan, osasun fisiko, mental eta emozionalean, eta erlazio positiboak eta eraikitzaileak izaten ahalbidetzen dute, gaitasun akademikoetan hobekuntza nabarmena sortuz (González, Aranda eta Berrocal, 2010). Hortaz, irakasleak ikasleei konfidantza eta segurtasuna emanaz gero, posiblea da ikasleek irakaslearekiko jarrera enpatikoa izatea eta baita honek ematen duen diziplinarekiko ere (Casassus, 2006).

Gainera, irakasleek izan duten irakaskuntzek beren irakasteko modua baldintzatzen dute, haiei irakatsi zitzaien moduan irakastera ohituta daudelako (Gallego eta Nevot, 2008); hortaz, haien emozioak eta sentimenduak islatzen dira, horregatik irakasleak izan beharko dira ikasleen ikaskuntza moduen gainean informatuta egon behar direnak eta baita hezkuntza emozionala ahalbidetzen duten mekanismoetan ere. Izatez, irakasleek ikasleen ikaskuntza moduak alde batera utziko balituzte, esate baterako hauen sentimenduak eta emozioak, honen ondorioa irakatsi behar den diziplina ez menderatzea bezala edota ikasleengan estrategia didaktiko motibagarririk ez izatea bezain txarra izango litzateke (Bonilla, 1998), planteamendu didaktikoaren eta estrategia metodologikoen efikazia txikiagotuz.

Buitron eta Navarretearen arabera (2008), emozionalki inteligentea den irakaslea ikasleak trebetasun sozio-emozional hauetan hezi eta prestatu behar dituen arduraduna da, hala nola, bere emozioen ezagupenean, auto- kontrolaren garapenean eta haren sentimenduak besteengana era egoki batez transmititzeko gaitasunean.

Laburbilduz, azpimarratu beharra dago emozionalki inteligentea den irakaslean bilakatzea erronka handia dela. Hala ere, ez dago dudarik hezkuntza emozionala azpimarratzekoa dela (edo izan behar dela) lorpen profesional arrakastatsua izateko; ondorioz, irakaslearen konpetentzia gisa hezkuntza emozionala gehitzea beharrezkoa den kontua da (Bisquerra eta Pérez, 2007).

1.5. Lortu behar diren konpetentzia emozionalak

Gaur egun, Konpetentzia Emozionalen hainbat eredu existitzen dira, baina, lan honen bidez, Bartzelonako Unibertsitateko (*Grupo de Recerca en Orientación*

Psicopedagogica) GROPEn eredu hartuko dugu. Honek, hurrengo bost konpetentzia handi sailkatzen ditu: Kontzientzia emozionala, emozioen erregulazioa, autonomia emozionala, konpetentzia sozioemozionalak, eta bizitzarako eta ongizaterako konpetentziak (Bisquerra, 2009). Euren esanahiak hauek dira:

- Kontzientzia emozionala: norberaren emozioak eta besteen emozioak ezagutaraztean datza. Hau auto-behaketan bitartez lortzen da eta baita inguratzen gaituzten pertsonen behaketan ere.
- Emozioen erregulazioa: bizitzan zehar esperimendatzen ditugun emozioei erantzun apropos bat bilatzean datza.
- Autonomia emozionala: testuinguruan ematen diren estimulu "kaltegarriez" eraginda ez sentitzeko gaitasunean datza. Hau lortzeko, autoestimua, autokonfiantza, autoefikaziaren pertzepzioa, automotibazioa eta erantzukizuna eduki behar dira.
- Konpetentzia sozioemozionalak: Pertsonen arteko erlazioak ahalbidetzen dituzte, emozioekin erabateko lotura dutela jakinda. Entzutearen eta enpatiaren gaitasunek jarrera prosozialei aukera zabaltzen dizkiete.
- Bizitzarako eta ongizaterako konpetentziak: gaitasun, jarrera eta balore multzo bat da ongizate pertsonal eta sozialarekiko eraikuntza bultzatzen dutenak.

Ikuspegi honen arabera, ikasleak aipatutako gaitasunetan eta edukietan konpetenteak izatea nahi badugu, jardueren aplikazioa programa integratu bat bezala landu behar da, eskolako curriculumaren parte bezala. Izan ere, programa hauek jarduera konkretuetarako soilik erabiltzen badira, ahaztuta geratuko dira. Horregatik, klasean arazo bat agertzen den bakoitzean, aurrean aipatu ditugun konpetentziak landu behar dira; era honetan, egitaraua edo programazioa pertsona bakoitzaren prestakuntzarako eta bizitzarako integratuta egongo da.

1.6. Noiz eta nola aplikatu behar da hezkuntza emozionala

Aurrean adieraztera eman dugun moduan, oso garrantzitsua da umeek zenbait konpetentzia edo gaitasun emozional garatzea. Horregatik, ahalik eta lasterren irakasten hastea komeni da (gero eta goizago hobeto baita). René Diekstrak "Redes" programan (Punset, 2013) egindako elkarrizketa batean esan zuen moduan: "emozioen lanketa beti

landu daitekeen gaia da, baina egokiena 2- 17 urte bitarteko umeak irakastea izango litzateke, prozesu hori bizitza osoan zehar jarraituz".

Modu honetan, esan dezakegu hezkuntza programa emozionalaren diseinurik gorenena, lehenago hasten dena eta eskolatze osoan zehar iraungo duena izan daitekeela. Kontuan izan behar da ere, lantzen diren edukiak ikasleen adinera egokituak izan behar direla eta irakasle guztien esfortzua gehitu behar dela (Bisquerra, 2002).

Bestetik, hezkuntza emozionalak jarraitzen duen metodologia praktikoa izan behar dela jakitea garrantzitsua da (talde dinamika, auto- hausnarketa, arrazoi dialogikoa, jolasak, erlaxazioa,..) zeinak xede gisa konpetentzia emozionalen garapena bultzatzea duen. Informazioa (jakitea) ez da nahikoa; egiten jakitea, izaten jakitea, egoten jakitea eta elkarrekin bizitzen jakitea beharrezkoa da (Delors, 1996). Hezkuntza emozionala printzipio etiko eta balore batzuetara lotuta joatea garrantzitsua da.

Hau guztia lantzea hainbat estrategien bidez egin daiteke; irakasgaia desberdinetan zeharka landuz, edo zuzenean, irakasgai propio moduan.

Alde batetik, Bisquerrak (2016) aditzera eman zuen moduan, hezkuntza emozionala ulertzeko era bat zeharkako konpetentzia bezala ulertzea da. Hau da, bizitzako egoera anitzetara aplikatu daitezkeen trebetasunak bezala; hala nola, errespetua, tolerantzia, trebetasun sozialak, autonomia, autoestimua, etab. Honek materia guztietan eta kurtso guztietan zehar presente egon beharko litzatekela esan nahi du.

Beraz, hezkuntza emozionala curriculumaren barne dauden irakasgai guztietan progresiboki landuko litzateke. Adibidez, Hizkuntzan emozioen izenak ezagutarazteko eta emozioen inguruko hiztegi aberastasuna lortzeko; Gizarte Zientzietan jakintza emozionalak historian zehar aukeraketetan izan duten garrantziaz ohartarazteko; etab. Nahiz eta hau teorikoki esatea erraza den, praktikan modu eraginkor batean jartzea zaila da, denbora, jarreraren aldaketa eta konpetentzien garapena eskatzen baitu. Kasu honetan, garrantzitsuena, beharbada, ez da umeen jakiturian ezagupen teorikoak helaraztea, baizik eta ikasleen ikasteko grina piztea beraien bizitza osoan. Ideia hau praktikan jarritz, umeek ikasten ikasteko gogoia izateko motibatu ditzake.

Lantzeko bigarren modua, zuzeneko modua izango litzateke (irakasgai propio moduan lantzea) nahiz eta autore beraren esanetan ez litzateken ondo ikusita egongo. Beharbada, "Ongizate Zientziarako" irakasgai bat planteatzea ez zelako onarturik egongo.

Horregatik, jarraitu beharreko estrategia, curriculumaren barneko materia ezberdinetan lantzea izango litzateke; lehenengo eta behin tutoretza orduetan, eta ondoren, gainerako materietan, xede gisa zeharka garatzea izanik.

Azpitarratzekoa da badaudela ikerkuntzak (Argullo, Filella, Soldevila eta Ribes, 2011) Hezkuntza Emozionalaren hobekuntza gertatzea posible dela agerian uzten dutenak, betiere lortu nahi den helburua aplikatzeko eta ebaluatzeko irakaskuntza-ikaskuntza emozionala programa diseinatzen bada.

Hau guztia kontutan izanda, lan honetan proposatzen den proiektua azaldutako hasierako fase honetan kokatzen da, hau da, tutoretza orduetan modu programatu batean emozioak lantzeko programa bat modu zehatzean garatu eta ebaluatuko da.

1.7. Nola ebaluatu behar da hezkuntza emozionala?

Ikasleen ikaskuntzak helburu askotarikoak ditu, hortaz, ebaluatu beharrekoak bat etorri beharko dute unean-unean proposatzen diren helburu jakinekin; izan ere, Heziberri 2020ko Planean adierazi bezala ebaluazio- irizpide eta -adierazleak funtsezkoak dira ebaluazio- prozesua orientatu eta emaitzetan objektibotasun- eta justizia-irizpideak bete daitezten. Hau dela eta, garrantzi handiko jarduera den ebaluazioari esker, planteatutako helburuak bete diren ala ez baliogarri zaigu (Uriarte, 2014).

Dakigun bezala, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren parte moduan, ebaluazioak hainbat funtzio betetzen ditu (Renom, 2003):

1. Hasierako ebaluazioa: Ikaslearen hasierako abiapuntua zehaztea eta landuko diren edukiak moldatzea du helburu.
2. Prozesuzko ebaluazioa: Prozesuan zehar aurrera eramaten da laguntza pedagogikoa era egoki batean bideratzeko.
3. Azkeneko ebaluazioa: Programan lortutako datuak ezagutzeko mesedegarri suertatzen da eta baita proposatutako xedeak lortu diren ala ez zehazteko.

Hezkuntza prozesuan, ebaluazioa jarraitua eta integratua izan behar da instrumentu pedagogiko bezala jardun dezan. Bisquerra eta Pérez- Escodak diotenez (2015), Hezkuntza Emozionalean eginiko esku- hartze guztiak, beste edozeinekin egiten den moduan, ebaluazioaren beharra du, bere emaitzak hobetzeko eta egiaztatzeko. Hala ere,

horrek dakarren problematikaz kontziente gara: emozioak subjektiboak dira eta horregatik ebaluatu eta neurtzeko zailak dira. Edozein neurketan bezala, tresneriaren baliagarritasuna eta fidagarritasuna egiaztatzea ezinbestekoa da.

Horregatik, adierazi bezala, ebaluazioa egin baino lehen, landuko diren helburuak eta edukiak kontuan hartu behar ditugu, hots geroago ebaluatuak izango direnak.

Baina, zoritxarrez, eskoletan orain arte adimen emozionala lantzeko estrategiak eta programak oso murriztuak izan dira eta gehienetan ez dira erabili. Izatez, eskolak azkeneko hamarkadetara arte bete duen papera ezagutzak transmititzearena izan da eta hezkuntza emozionalak ez du izan merezi duen garrantzia. Hezkuntzak kalitate egokia izan dezan, etengabeko berrikuntza behar du. Hutsune hau betetzeko, Lehen Hezkuntzara bideratutako emozioen inguruko proiektu didaktiko bat proposatu da, zeinen xedea alfabetatze emozionalaren inguruko jarduerak diseinatzea, aplikatzea eta ebaluatzea izango den. Hezkuntza emozionalako jarduera hauek, garapen pertsonala eta soziala (ikasleen arteko elkar-eragin positiboa) bultzatzea eta garatzea ditu helburu nagusizat. Era honetan, sentitzeko, azaltzeko, barneratzeko, eta emozio propioak eta besteenak ulertzeko nahiz erregulatzeko gaitasunak garatzeko aukera ematen du. Helburu orokor hau jarraian aurkezten zaizkigun helburu espezifikoetan zehaztu daiteke:

1. Norberaren emozioak ezagutzea eta izendatzen jakitea.
2. Besteen emozioak identifikatzea eta erantzun enpatikoak ematen ikastea.
3. Norberarengan eta besteengan alderdi baikorrak antzeman eta azaltzen ikastea.
4. Elkarren arteko harremanak sendotzea.
5. Autoerregulazio emozionala sustatzea eta modu kritikoan horren garrantziaz ohartzea.

Helburuekin bat eginez, honako hipotesiak planteatzen dira proiektua martxan jarri ostean:

1. Umeak gai izango dira oinarrizko sei emozioak (alaitasuna, tristura, amorrua, beldurra, baretasuna eta maitasuna) bere buruarengan eta besteengan identifikatzeko.
2. Umeek besteen emozioak identifikatzeko eta erantzun enpatikoak emateko gai izango dira (nork behar duen besarkada bat, muxu bat, nork behar duen laudorio bat...).

3.Umeak jarrera ezkorrak baztertzeko eta kideek dituzten jarrera positiboak antzemateko gai izango dira.

4.Umeek beren balore- sistema (errespetua, asertibitatea, partekatzea,...) eraikitzeke pausuak emango dituzte.

Laburbilduz, proiektu honekin lortu nahi dena jarduera jarraitu eta egituratuen bidez ikasleek progresiboki haien mundu emozionala eraikitzea da.

2. Metodologia eta lanaren garapena

2.1. Oinarri metodologikoa

Proiektu honetarako **ikerkuntza kualitatiboa** eta **kuantitatiboaren** oinarri metodologikoak ezinbestekoak izango dira. Beraz, ikerkuntza mistoa erabiliko da. Ikerkuntza kualitatiboaren helburu nagusia behaketa zuzena egitea da eta momentuan ikusten dena deskribatu eta azaltzea. Beraz, jarduera bakoitza egiten den bakoitzean idatziz jasoko dira ateratako ondorioak erregistro orri baten bidez (jarduera egiten ikasleak zelan moldatu diren, zer nolako jarrerak nabarmendu diren,...).

Bestetik, ikerkuntza kuantitatiboaz ulertzen dena, gertakari eta egoera sozialak baliabide matematikoak erabiliz deskribatzea da (zenbakiak erabiliz); lortzen dituen datuen analisisa zein hipotesien kontrastea matematiketan sostengatzen dira. Kasu honetan, datuak lortzeko, ikasleak, irakasleak prestatutako hasierako nahiz amaierako autoebaluazio orri bat beteko du.

2.2. Partaideak

Esperientzia honetan 2. mailako Bizkaiko ikastetxe publiko bateko 22 neska-mutil parte hartu dute, zehazki, 14 neska eta 8 mutil. Ikasle talde honen urte kopurua, beraz, 7-8 urte bitartekoa izan da. Ikasle guztiak D ereduan matrikulaturik daude. Ume hauek aukeratzearen arrazoia Practicum III-an eskuragarriak zirela izan da.

Ikastetxearen inguru sozioekonomikotik begiraturaz, aipatzekoa da herriak, Eustaten arabera, 2014. urtean 46.327 biztanle zituela; sektore ekonomikoen inguruan,

industria eta zerbitzuak nabarmentzen direla esan beharra dago. Eskolako familia gehienak erdaldunak dira, Euskal Herrian jaiotak %15a, besteak, beste herrialde edo “erkidegoetatik” etorriak baitira. Ikasleen % 58a bekadunak direla aipatu behar da. Gurasoen batzuetan besteko adina 38 urte ingurukoa da, ikasketa maila ertain edo goi mailakoa izanik. Beraz, esan daiteke familien maila sozioekonomikoa ertaina dela.

2.3. Erabilitako instrumentuak

Aurretik aipatutako helburuak lortzeko, "*Emozioen mundua*" deituriko proiektu berritzailea martxan jarri da Lehen Hezkuntzako bigarren mailako umeentzat (7-8 urtekoentzat). Hau, adin horretako umeentzat bideratutako emozioen inguruko material didaktiko bat da. Proiektua Bejaranoren (2016) "*Rondas de convivencia*" (6-13 urtekoentzat) eta Rojo de La Vegaren (2016) "*Mi mochila está llena de caritas*" (7-8 urtekoentzat bideratuta) deituriko beste bi proiektuetatik sortua izan da. Hala ere, kasu honetan, proposamen ezberdin bat planteatzen da, aurreko bi proiektu horietan ez dauden material berriak gehituz eta dauden jardura batzuk adin hauetara moldatuz. Sortu den material didaktiko berri honen bidez konpetentzia emozional bakoitza modu indibidualean lantzen da (*1.5. puntuan aipatuta*). Honetaz gain, pertsonarteko adimena eta adimen intrapertsonala ere hartu dira kontuan. Azkeneko bi adimen hauek Inteligentzia Emozionalarekin erlazio zuzena baitaude (Bisquerra, 2009). Era honetan, norberak emozioak ezagutzeaz gain, berdinen arteko harremanak sendotu eta finkatuko dira eta gelako giroa hobetuko da.

Honetaz gain, aipatu beharra dago proiektuaren ebaluaketarako bi instrumentu erabili direla. Alde batetik, autoebaluazio orri bat prestatu da, zazpi item ezberdinekin landuko diren helburuak kontuan hartuta sortua izan dena. Bestetik, erregistro narratiboa jardura bakoitzean gertatutako aspekturik inportanteenak eskuratzeko erabili dena (*emaitzen atalean sakonago azalduta*).

Ondorengo taulan, proiektuaren parte diren eta “Prozedura” atalean modu zehatzagoan azalduko diren jardura eta eskuhartzeen laburpena agertzen da:

1go Taula. Proiektua osatzen duten jarduera eta esku-hartzeen laburpena

"EMOZIOEN MUNDUA" PROIEKTUA					
Konpetentziak eta lantzen den adimena	Esku- hartzea	Momentua	Saioak	Jarduerak	Baliabideak
1.Bizitzarako eta ongizaterako konpetentziak (Adimen interpertsonala)	"Aho- belarri- hugs"	Beharrezkoa den bakoitzean	(batez ere, lehenengo 3 asteetan aplikatu)	1.1. Gatazkak konpontzen, elkarbizitza bultzatzen	Ahoa, belarriaren eta besarkadaren txartelak: Arazo egoerak zuzentzeko eta konponbidea bilatzeko.
2.Kontzientzia emozionala (Adimen intrapertsonala)	"Emozioak ezagutzen"	Tutoretzetan (5 saio)	1. saioa	2.1.Istoria irakurri 2.2.Korapilotik askatzen!	"Koloretako munstroa" liburua: Oinarrizko emozioak lantzeko (alaitasuna, tristura, beldurra, amorrua, baretasuna, maitasuna).
			2. saioa	2.3.Musika entzun eta munstroa margotu!	
			3. saioa	2.4.Munstro bakoitza nola sentitzen da? Eta zu?	
			4. saioa	2.5.Zein koloretako munstroarekin identifikatzen zara?	
			5. saioa	2.6.Nanoliburua egin	
3.Autonomia emozionala (Adimen intrapertsonala)	"Sintonia" (Mindfulness)	Egunero, goizean	Errutina (azkeneko 3 asteetan)	3.1. Erlaxazioa	Musika eta "lavanda" kolonia: erlaxatzeko teknika.
4.Kompetentzia sozioemozionala (Adimen interpertsonala)	"Maitasungrama"	Egunero, sintoniaren ostean	Errutina (azkeneko 3 asteetan)	4.1.Oharrak idazten	Diagrama: Partaidetza kontrolatzeko (Barkatzeko, eskertzeko eta zoriontzeko mezuak bidali eta jasotzeko)
5.Emozioen erregulazioa (Adimen intrapertsonala)	"Nola sentitzen naiz?"	Atsedenaldira ostean	Errutina (azkeneko 3 asteetan)	5.1. Gaur horrela esnatu naiz	Kolore ezberdinetako pintzak: norberaren emozioa aldarrikatzeko.

Jarduera bakoitzean erabilitako baliabideak era zehatzago batean azalduta: *ikus 1. Eranskina.*

2.4. Prozedura

"*Emozioen Mundua*" deituriko proiektuak 3 hilabeteko iraupena izan du. Saio gehienak tutoretza orduetan burutu dira (5 eskuhartze desberdin proposatu dira); beste batzuk, ordea, eguneroko errutina moduan planteatu dira (denboralizazio aldetik zehaztasunak **2. Eranskinean** ikus daitezke). Proiektua hezkuntza emozionaleko konpetentzia bakoitza modu indibidual batean lantzen denez, konpetentzia bakoitza jorratzeko eskuhartze bat planteatu da jarduera ezberdinak aurrera eramanez. Proiektu honetan proposatu diren eskuhartzeak eta landu diren jarduerak ikusteko behatu 1go taula (sakonago azalduta ikus **3. Eranskina**).

Hasteko, proiektuaren lehenengo eskuhartzea, elkarren arteko errespetua lantzeko erabili da. Izan ere, klase baten barruan haien artean ezagutzea oinarritzkoa da, eta hau lortzeko, ezinbestekoa da kideei entzuten ikastea. Helburu hau eskuratzeko eta garatzeko asmoz, "*aho- belarri- hug*" txokoa aurrera eraman da. Haien arteko harreman arazoak sortu diren bakoitzean, parte- hartzaileek beti arrazoia izan nahi dute eta bestea entzun gabe hitz egiten dute. Horregatik, akordio batera ailegatu gara eta arbelean itsatsi ditugu aho eta belarri irudiak. Arazo- egoeran inplikaturik egon diren umeak ahoa edo belarriaren txartelaren aurrean kokatu dira eta ahoa suertatu zaienean azaltzeko aukera eman zaie eta belarriaren aurrean denak entzun egin du hitz egin gabe. Gero, umeak trukatu egin dira aukera bera izateko. Amaitzeko, irakasleak hug (besarkada) txartela ateratzen du eta guztien artean besarkada batekin bukatzen dugu. Hau beharrezkoa izan den egoeretan planteatu da, baina batez ere, hasierako hiru asteetan erabili da. Honi esker, bizitzarako eta ongizaterako konpetentzia landu da.

Behin, klaseko kideak errespetatzen eta entzuten ikasten hasi direnean, tutoretza orduetan zehar antolatutako saioen bidez, ikasleek oinarritzko emozioak Koloretako Munstroaren istorioari esker ezagutu dituzte, non alaitasuna, tristura, beldurra, amorrua, baretasuna eta maitasuna ikasi dituzten. Saio hauek eginda lortu dena, kontzientzia emozionalaren konpetentzia lantzea izan da. Lehenengo saioan, Koloretako Munstroaren liburuaren eta gaztelerazko bideo baten bidez Munstroa ezagutu dute. Jarraian, beraren lekuan jartzeko jarduera bat egin dute hots, "*Korapilotik askatzen!*", Munstroa igarotzen ari den egoera hobeto ulertzeko (enpatia lantzen da) eta era honetan gure laguntza eman ahal izateko. Bigarren saioan, musikarekin lan egin dugu; izan ere, emozio bakoitza melodia batekin lotu daiteke. Hau "*Musika entzun eta munstroa*

margotu!” jarduera burutuz egin da. Hirugarren saioan, emozio bakoitzak duen esanahia hobeto ulertzeko erabili da. Hau lortzeko, “*Munstro bakoitza nola sentitzen da? Eta zu?*” jarduera burutu da. Honetan, egoera ezberdinak txarteletan ematen zaizkie eta ikasleek dagokion emozioa kutxatxoan sartzten dute. Laugarren saioan, “*Zein koloretako munstroarekin identifikatzen zara?*” jarduera aurrera eramane da, bakoitzaren emozioak aldarrikatzeko aukera eskaini diena; izan ere, haiek nahi duten egoera marraztu dute eta behin bukatuta, sortutako munstroetako hormairudian dagokion emozioaren lekuan itsatsi eta egindakoaren zergatia klasearen aurrean azaldu dute. Bosgarren eta azkenekoa izan den saio honetan, ume bakoitzarentzako Koloretako Munstroaren “*nanoliburu*” bat sortu da. Era honetan, Munstroetako istorioa beti eskura izango dute eta inoiz ez dute ahaztuko. Gainera, gurasoei aukera zabaltzen zaie euren umeekin landutakoa jarraitzen ikas dezaten.

Ondoren, errutina moduan landu diren jarduerak azalduta agertzen dira. Autonomia emozionalaren konpetentzia lantzeko meditazioarekin lotutako jarduera bat erabili da, hots *mindfulness edo erlaxazio ariketa* izena hartzen duena. Jarduera hau, goizean, klasera sartzean, errutina moduan egin den ariketa izan da. Honetarako, musika lasaia erabili da, “*espabilina*” (Lavanda kolonia) bota eta hiru arnasketa zuzendu dira. Erlaxatu ondoren ikasle bakoitzak paper batean kide/ irakasle bati kutxatxoan esan nahi ziona idazteko aukera izan du eta “*maitasungraman*” sartzeko. Ikasle bakoitzak kutxatxo bat du. Tresna hau oinarrizko giza trebetasunak entrenatzeko baliogarria da. Era positiboan bakarrik erabili da: zorionak emateko, eskerrak emateko eta barkamena eskatzeko. *Maitasungrama* laguntasuna bultzatzeko eta gelan dagoen adiskidetasun maila neurtzeko balio izan zaigun tresna da. Beraz, diagrama honen bitartez konpetentzia sozioemozionala lantzen da.

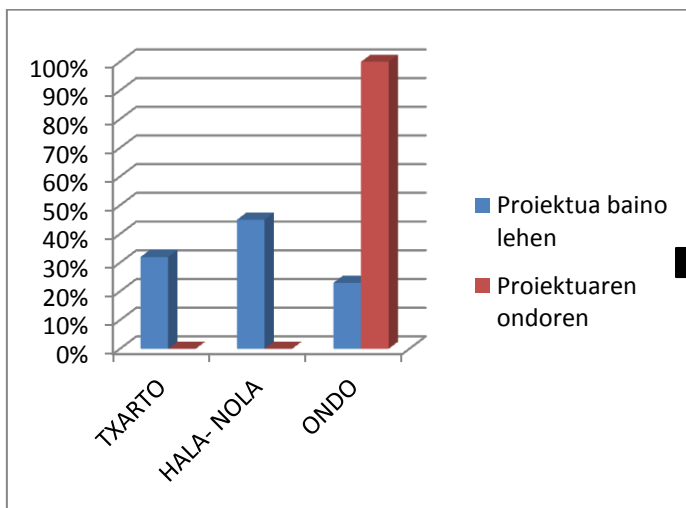
Gainera, Munstroa erabat alde batera utzi gabe, ikasleak *kolore ezberdinetako pintzak* erabiliz nola sentitzen diren azalarazi dute (Koloretako Munstroaren istorioarekin ikasi duten bezala, kolore bakoitzak emozio bat irudikatzen du), gure kasuan, horia (alaitasuna), urdina (tristura), gorria (amorrua), beltza (beldurra), berdea (baretasuna) eta arrosa (maitasuna). Hau kontutan hartuta, “*Gaur horrela esnatu naiz*” izena duen jarduera planteatu da emozioen erregulaziorako konpetentzia landuz. Egunero, atsedenaldiaren ostean, koloretako pintza bat hartu eta maitasungramako kutxan pintza jarri dute (kutxa hauetan bakoitzaren izena jarrita darama). Behin pintza kokatuta, egunak igaro ahala pixkanaka- pixkanaka konfiantza eta segurtasuna hartuz joan dira eta

bakoitzak sentitzen zuenaren sentimenduaren zergatia azalpenen bidez adierazi du. Gainerako ikaskideen laguntzarekin eskaini zaie aurrean adierazitako sentimendua aldatzeko aukera, noski, sentimendu ezezkorra izatekotan. Era honetan, bai klase osoa nahiz ume bakoitza nola sentitzen den jakiteko aukera dago eta gelako giroa hobetzeko baliabide izugarria izaten da.

3. Emaitzak

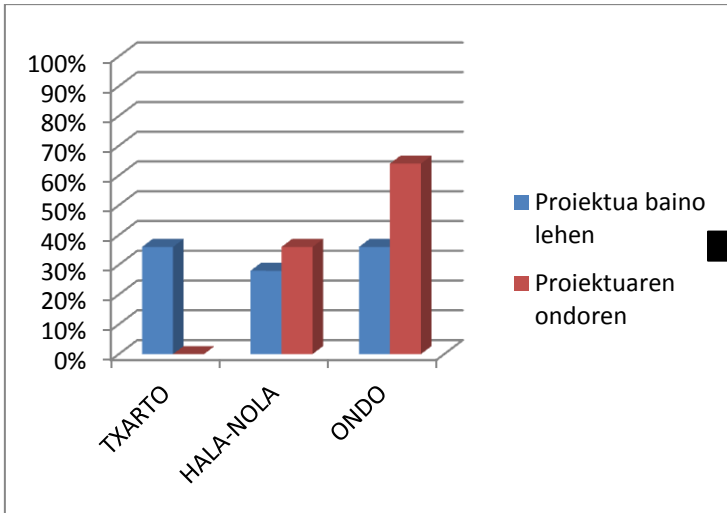
Emozioen Mundua deituriko proiektu honen emaitzak eskuratzeko asmoz eta hasiera batean adierazitako hipotesiak lortu diren ala ez jakiteko, aurrean aipatu bezala, instrumentu ezberdinak erabili dira. Alde batetik, jarduera bakoitzean gertatutako aspekturik inportanteenak erregistro narratibo (*ikus 4. Eranskina*) baten bidez eskuratu dira eta bestetik, proiektua martxan jarri baino lehen eta proiektuaren amaieran ikasleek egindako autoebaluazio orriaren bidez (*ikus 5. Eranskina*) erantzunak jaso dira, zazpi item dituenak. Hau horrela egiteko arrazoia, ahalik eta zehaztasun handiena lortzea izan da.

Autoebaluazio galdeketaren bidez, eskuratutako datuak hurrengo grafiko eta taulen bitartez adierazten da:



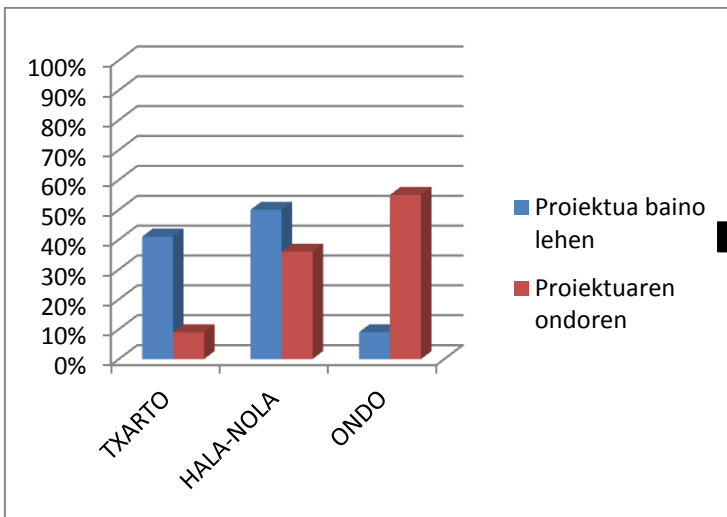
Grafiko honetan, ikus daitekeenez proiektua burutu baino lehen ikasleen **%23ak** bakarrik era egokian zekien emozioak izendatzen. Aldiz, proiektuaren ostean ikasleen **%100ak** lortu egin du.

1. grafikoa. Emozioak izendatzen ditut



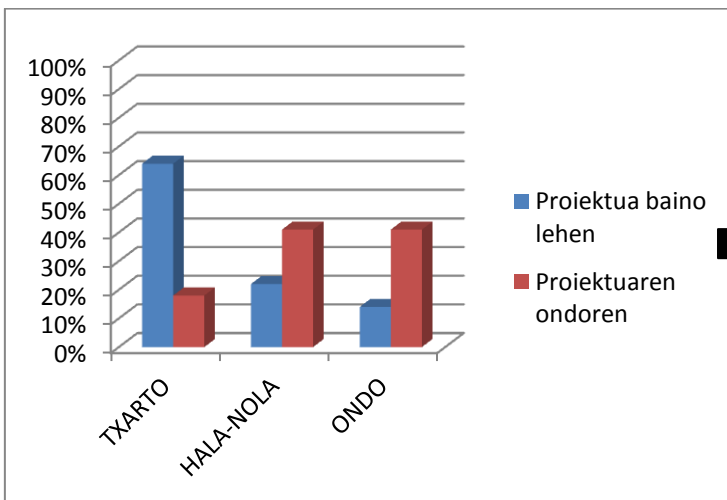
Ikus daitekeenez proiektua burutu baino lehenago ikasleen **%36ak** bakarrik era egokian ezagutzen zituen bere emozioak. Aldiz, proiektuaren ostean ikasleen **%64ak** helburu hori **lortu** du.

2. grafikoa Nire emozioak ezagutzen ditut



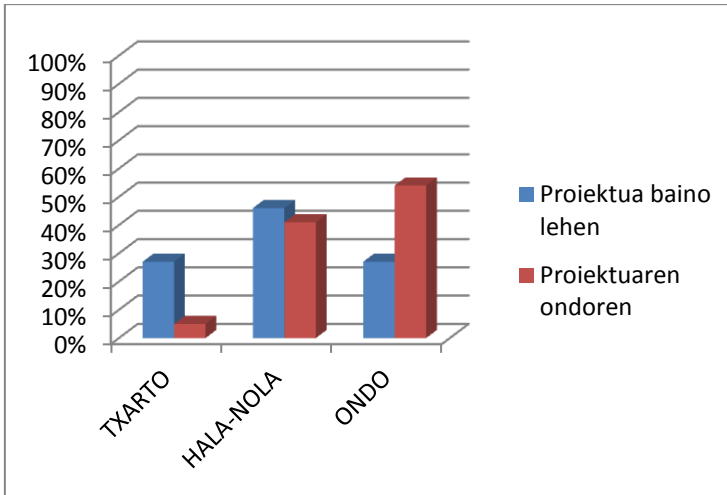
Grafiko isladatzen duen moduan, proiektua burutu baino lehen ikasleen **%9ak** bakarrik era egokian identifikatzen zituen besteen emozioak. Aldiz, proiektuaren ostean ikasleen **%55ak** hori egiteko gaitasuna adierazi zuen.

3. grafikoa. Besteen emozioak identifikatzen ditut



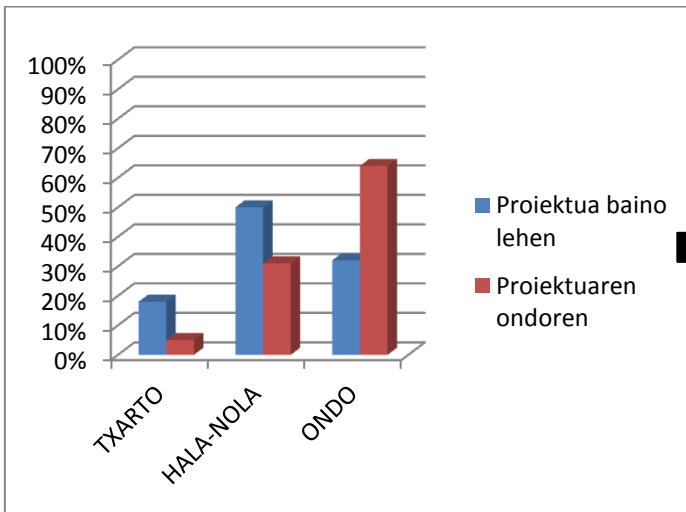
Ikusten denez, proiektua baino lehen ikasleen **%14ak** bakarrik bere burua besteen lekuan kokatzen zekien. Aldiz, proiektuaren ostean ikasleen **%41ak lortu** egin du.

4. grafikoa. Badakit neure burua besteen lekuan jartzen



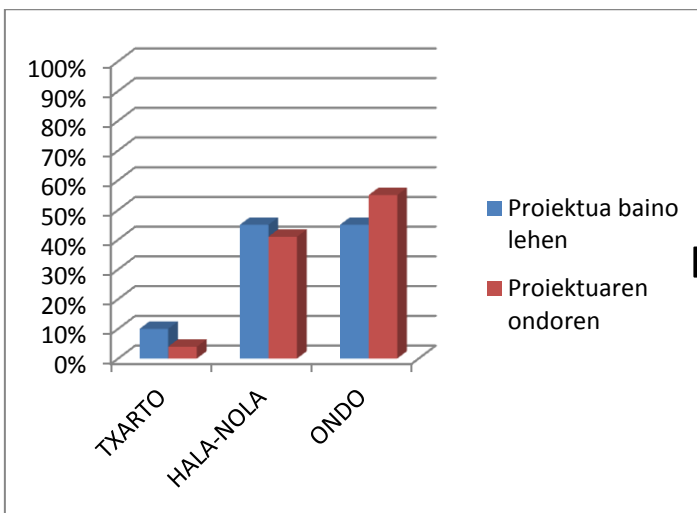
Hasierako momentuan ikasleen **%27ak** bakarrik kontrolatzen zituen iritzi positiboak haiengan eta besteengan. Proiektuaren ostean, aldiz, ikasleen **%54ak lortu** du.

5. grafikoa. Iritzi positiboak nigan eta besteengan kontrolatzen ditut



Oso argi adierazten da proiektua aurrera eramane baino lehen ikasleen **%32a** ikaskideekin ondo konpontzen zela. Baina, proiektuaren ostean ikasleen **%64ak lortu** du.

6. grafikoa. Ikaskideekin ondo konpontzen naiz



Grafiko honetan, era argian ikusi daiteke proiektuaren hasieran ikasleen **%45ak** arduratsua zela eta izaera atsegina zuela. Proiektuaren ondoren, ordea, ikasleen **%55ak lortu** egin du.

7. grafikoa. Arduratsua naiz eta izaera atsegina dut

Beraz, ebaluaturiko aspektu guztien batez besteko baloreak kontutan hartzen baditugu, proiektua martxan jartzearekin lortu diren aurrerapenak, taula honen bitartez laburbildu daitezke:

	Proiektua baino lehen	Proiektuaren ondoren	Igoera ala jaitsiera OROKORRA
ONDO	% 26,6	% 61,7	%35,1
HALA- NOLA	%40,9	%32,5	- %8,9
TXARTO	%32,5	%5,8	- %26,7

4. Ateratako ondorioak

Lehenengo hipotesiari dagokionez, azpimarratu daiteke proiektuaren ostean umeak euren oinarritzko sei emozio (alaitasuna, tristura, amorrua, beldurra, baretasuna eta maitasuna) identifikatzen eta ezagutzen oso ondo moldatu direla, izan ere, *1. eta 2. grafikoei* erreparatuz era argian ikus daiteke igoera handienetarikoa izan dela. Hau horrela gerta daiteke, beharbada, umeak errazagoa dutelako haiengan dituzten sentimenduak identifikatzea eta adieraztea. Hau lortzeko, oso baliogarri izan ditugu "*emozioak ezagutzen*" eta "*nola sentitzen naiz*" eskuhartzeak. "*Emozioak ezagutzen*" eskuhartzearen bitartez, Koloretako Munstroaren istorioari esker norberaren emozioak identifikatzen eta ezagutzen joan direlako hainbat jarduera eginez. Bestetik, "*nola sentitzen naiz*" eskuhartzean erabilitako koloretako pintzak, norberaren emozioak aldarrikatzeko aukera eduki dute.

Bigarren hipotesiari dagokionez; hau da, umeek besteen emozioak identifikatzen eta erantzun enpatikoak ematearen ingurukoa, proiektuaren ostean erdi- maila lortu dutela adierazten dute *3. eta 4. grafikoko* datuek. Alde batetik eta aurreko hipotesiaren datuekin alderatuz, baliteke honetan maila baxuagoa lortzea emozioak besteengan identifikatzea konplexutasun handiagoko prozesuak inplikatzeko dituelako. Hala ere, beren buruan identifikatzeko gai izatea lehenengo pausu bat izango litzateke geroago kideen emozioak ezagutzeko posibilitatea garatzeko. Beste azalpen posible bat hauek lantzeko denbora eskasa izango litzateke; izan ere, gaitasun konplexu hauek eskuratzeak denboran luzeko eskuhartzeak inplikatzeko ditu, bizitzan zehar garatu beharrekoak direlako. Ideia hau Punsetek (2013) eta Bisquerrak (2002) esandakoarekin bat dator. Izatez, era honetan lantzen badira, barneratu egingo dira, ez dira inoiz ahaztuko eta

etorkizunean erabilgarri bihurtuko dira baliabide ezinhobea bihurtuz. Hala ere, emandako aurrera pausua nabarmentzekoa da; izan ere, erregistro narratiboan ere aipatu den bezala, proiektua baino lehenago ez ziren kapazak bestearen argudioak entzuteko eta ulertzeko eta batzuetan garrasi egitera heltzen ziren. Ondoren, ordea, elkarri entzuten ikasi dute eta beraien artekoak konpontzeko kapazak izan dira. Hau lortzeko, adibidez, "*Aho- belarri- hug*" eskuhartzea oso baliogarria izan dugu.

Hirugarren hipotesiari erreparatuz gero, proiektua aplikatu ondoren umeek jarrera ezkorrak baztertzeko eta kideek dituzten jarrera positiboak hautemateko ere zailtasun batzuk aurkitu dituzte. Aurrean adierazi bezala, azken finean, oso gaitasun zaila delako hain denbora tarte txikian umeek garatzeko. Beraz, kasu honetan ere, umeek maila ertaina eskuratu dutela adierazten dute 5. *grafikoan* irudikatutako datuek. Honetan, erabat erabilgarria izan da "*maitasungrama*" eskuhartzea; izan ere, erreminta honi esker, umeen autoestimua igoera eta klaseko giroaren hobekuntza lortu da, elkarren arteko harremanak estutuz.

Laugarren hipotesiari begira; hau da, umeek beren balore- sistema (errespetua, asertibitatea, partekatzea,...) eraikitzeke pausuak eman dituzten ala ez, kasu honetan 6. eta 7. *grafikoetan* datuek adierazten duten moduan nahiko ondo moldatu dira. Izan ere, "*sintonia*" eskuhartzeak umei meditatzerantz aukera eskaintzeaz gain, haien barruko garapena eraikitzerantz lagundu die.

Hala ere, datu zehatzagoak izateko, azkeneko taulan argitasun handiagoz adierazten denez, alde batetik, ikasleen %32,5a emozioen inguruan planteatutako helburuetan txarto moldatzen zen eta proiektuaren ostean, ordea, %5,8a bakarrik. Beraz, emaitza hauek ikasleen % 26,7ak emozioetan aurrerapena lortu duela adierazten dute. Bestetik, ikasleen %40,9ak emozioen inguruan planteatutako helburuetan hala- hola moldatzen ziren; aldiz, proiektuaren ostean %32,5 ikasle zegoen egoera honetan. Azkenik, proiektuaren hasieran ikasleen %26,6a emozioen inguruan planteatutako helburuetan ondo moldatzen zen; aldiz, proiektuaren ostean ikasleen %61,7ak lortu du aurrerapena emozioen inguruan. Beraz, %35,1eko igoera gertatu da.

Baina, lortutako emaitzak positiboak izan arren, proiektuaren aplikazioak muga batzuk izan dituela aipatu beharra dago. Lehenengo eta behin, laginaren tamainua txikia izan zen. Hurrengo ikerketek lagin handiago eta heterogeneoagoa erabili beharko lukete lortutako emaitzak mantentzen diren ala ez egiaztatu ahal izateko.

Bigarrenik, erabilitako ebaluaketa instrumentuak (autoebaluazio orria eta erregistro narratiboa) lan honen egileak berak ikerketaren helburuak neurtzeko sortutakoak dira, baina ez dute balidazio prozesu bat jarraitu, eta beraz ez dute garantia psikometrikorik. Horregatik ateratako emaitzak zuhurtasunez hartu behar dira.

Honekin lotuta, autoebaluazio orriak ikasleek bere gaitasunen inguruan dituzten usteak biltzen dituzte, eta baliteke errealitatean gertatutako egoeren aurrean euren jokabidea horrelakoa ez izatea.

Hirugarrenik, eta autore askok azpimarratu dutenez, Bisquerrak (2000) besteak beste, emozioen lanketa epe luzean eta jarduera praktikoa desberdinen bidez garatu beharreko gaia da. Zentzu honetan, proiektu honek denbora tarte txiki eta mugatu batean garatutakoa da, lan honi bakarrik hasiera emateko aukera ematen diona.

Hala ere eta mugak hauek kontutan izanik, orokorrean baieztatu daiteke aurrera eramandako programazioarekin lortutako datuak positiboak izan direla eta "Emozioen Mundua" proiektua Lehen Hezkuntzan umeen Inteligentzia Emozionala lantzeko baliabide egokia dela.

Azkenik, ondorio orokor moduan azpimarratu behar da hezkuntzaren helburu nagusia ikasleei etorkizun batean ume eta nagusi zoriontsuak izatea ahalbidetuko dizkien baliabideak eskaintzea izan behar dela. Cesarrek (2015) esandakoarekin bat eginez ezin dugu ahaztu erreminta horien barruan ezagutzak sartu behar direla, baina bizitza, hori baino askoz ere gehiago da; eta horregatik, hezkuntza sistemak kalitate egokia izan dezan, emozioak kontuan hartu edo oinarritzko curriculumaren barruan sartu beharko lituzke, noski, ikasleen irakaskuntza- ikaskuntza prozesu osoan zehar jarraituz.

5. Erreferentzia bibliografikoak

- Argulló M. J., Filella, G., Soldevila, A. & Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354, 765-783.
- Arias, A.J., Steinberg, K., Banga, A., & Trestman, R. L. (2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 12(8), 817-832.
- Bejarano, C.A. (2016). Educación emocional: Rondas de Convivencia. En J.L. Soler Nages, L. Aparicio Moreno, O. Diaz Chica, E. Escolano Perez, A. Rodriguez

- Martinez (Koords.). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza-Huesca: UNE (Universidad San Jorge ediciones).
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). Educación Emocional (konp.). Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. & Pérez- Escoda, N. (2015). ¿Pueden las escalas Likert aumentar en sensibilidad?. *REIRE, Revista d' innovació i Recerca en Educació*, 8 (2), 129-147.
- Bona, C. (2015). *La nueva educación: los retos y desafíos de un maestro de hoy*. (13.edición). Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Bonilla, F. (1998). Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Revista Educación*, 12 (1), 17-26.
- Buitron, S. & Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU)*, 4 (1), 1-8.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. (1.edición). México: Ediciones Castillo.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana- UNESCO.
- Francés, R. (2010). Emoción y conflicto. En A. Caruana Vañó (koord.). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Gallego, D., & Nevot, A. (2008). Los estilos de aprendizaje y la enseñanza de las matemáticas. *Revista Complutense de Educación*, 19 (1). 95- 112.
- Gardner, H. (1983/1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. En S. Larivée (2010). Las inteligencias múltiples de Gardner. ¿ Descubrimiento del siglo o simple rectitud política?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2(2), 115-126.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

- González, R. C., Aranda, D. R., & Berrocal, P. F. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(1), 41-49.
- Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica (GROP) (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- Largadera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Llenas, A. (2012). *Koloretako munstroa*. Bartzelona: Flamboyant S.L.
- Marina, J. A. (2004). *Aprender a vivir*. Barcelona: Ariel.
- Pérez, M^a. A., & Botella, L. (2006). Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto, Evaluación y Aplicaciones Clínicas. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 77-120.
- Punset, E. (2006). *El viatge a la felicitat*. Barcelona: Columna.
- Punset, E. (2013) *El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida* [Redes nº157] disponible en <http://www.rtve.es/television/20130522/aprendizaje-social-emocional-habilidades-para-vida/669382.shtml>
- Renom, A. (2003) *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Rojó de La Vega, A. (2016). Mi mochila está llena de caritas. En J.L. Soler Nages, L. Aparicio Moreno, O. Díaz Chica, E. Escolano Perez, & A. Rodríguez Martínez (Coords.). *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza-Huesca: UNE (Universidad San Jorge ediciones).
- Sáenz- López, P. & Díaz, P. (2012). La educación de la felicidad. *Revista Wanceulen EF Digital*, 9, 25-36.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211
- Torró, I. & Pozo, T. (2010). Inteligencia Emocional. Inteligencia Personal. Inteligencia Social. En A. Caruana Vaño (koord.). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Torró, I. & Pozo, T. (2010). Psicología Positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas. En A. Caruana Vaño (koord.). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania
- Uriarte Toledo, C. (2014). *HEZIBERRI 2020. Hezkuntza eredu pedagogikoaren esparrua*. Vitoria- Gasteiz: Eusko Jaurlaritza.
- Warwick, J. & Nettelbeck, T. (2004) "Emotional intelligence is...?". *Personality and Individual Differences*, 37, 1091-1100.