

HEZKUNTZA SOZIO- EMOZIONALA HAUR HEZKUNTZAN:

“POZIK BIZI NAHI DUT”

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Rojo Zarragoitia, Nerea.

ZUZENDARIA: Ingunza Duque, Ainara.

2019

Laburpena

Emozioak gure bizitza osoan zehar presenteak daude eta hauek gure nortasunaren eta erlazio sozialen eraikuntzaren parte handia dira. Emozioak une oro edonon sentitzen ditugu, familiako kideekin gaudenean, eskolan, lagunekin, inguruko edozein gauzarekin, irakasleekin eta abar. Eskola emozioak azaleratzeko beste espazio bat da. Irakasteak eta hezteak gizabanakoa bere osotasunean garatzea esan nahi du, bai fisikoki, zein kognitiboki, moralki... baina baita ere emozionalki eta sozialki.

Hezkuntza Sozio-Emozionala bizitzako etapa guztiak, Haur Hezkuntzakoa barne, programa baten bidez praktikan jartzean datza. Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzeko eta garatzeko beharrezkoak diren konpetentziak zeintzuk diren jakin behar dugu, gainera hauek umeekin lantzeko zer nolako metodologia erabiliko den jakitea oso garrantzitsua izango da, normalean modu aktibo eta globalean egingo da, bakoitzaren erritmoak errespetatuz, hau da, konstruktibismoa erabiliz. Honekin, hainbat helburu, eduki, trebetasun eta ahalmen garatu eta ebaluatuko dira, umeen irakasle eta guraso zein eskolako orientatzaile edo psikologoarekin, geroago, Gorlizko Ikastetxean praktikara eramanda, ateratako emaitza eta ondorioak erabilgarriak izango direnak. Baieztatuta dago, Hezkuntza Sozio-Emozionalaren lanketa Haur Hezkuntzako etapan eraginkorra dela eta emaitza positiboak ematen dituela, ez bakarrik ikasleengan baizik eta irakasle eta familiengan. Jarrera positiboak, gatazkak ekiditea, orokorrean, ongizate pertsonala eta soziala bilatuko baita.

Hitz Klabeak: Hezkuntza Sozio-Emozionala, Inteligentzia Emozionala, Haur Hezkuntza, Konpetentzia Emozionalak, ongizate pertsonala-soziala.

Resumen

Las emociones están presentes a lo largo de nuestras vidas y son una gran parte de nuestra personalidad y relaciones sociales. Las emociones se sienten en todas partes dondequiera que vayamos, bien con miembros de la familia, en la escuela, amigos, maestros, etc. La escuela es otro espacio en el que emergen las emociones. Enseñar y aprender significa desarrollar al individuo tanto física como cognitivamente, moralmente, etc pero también y muy importante es desarrollarse emocional y socialmente.

La Educación Socio-Emocional consiste en poner todas las etapas de la vida, incluida la educación infantil, en un programa a través de la práctica. Necesitamos conocer las competencias necesarias para trabajar y desarrollar la Educación Socio-Emocional, y saber cómo usar la metodología será muy importante, generalmente de forma activa y global, respetando los ritmos de cada uno, es decir, utilizando el constructivismo. Con esto, serán desarrollados y evaluados para una variedad de propósitos, contenidos, habilidades y competencias, que serán útiles para el maestro/a de los niños/as, los familiares o psicólogos de la escuela, lo cual se llevará a la práctica en la Escuela de Gorniz. Se confirma que el desarrollo de la Educación Socio-Emocional en la Educación Infantil es positivo y efectivo, no solo en los estudiantes sino también en los maestros y las familias. Las actitudes positivas, evitando conflictos, en general, buscarán el bienestar personal y social.

Palabras clave: Educación Socio-Emocional, Inteligencia Emocional, Educación Infantil, Competencias Emocionales, Bienestar personal y social.

Aurkibidea

Laburpena/resumen.....	1
1.Sarrera.....	4-5
Justifikazio pertsonala.....	5
2.Marko teorikoa.....	6-19
2.1.Emozioa vs sentimendua.....	6
2.2.Hezkuntza Emozionala eta Inteligentzia Emozionala.....	7-8
2.3.Emozio ezberdinak.....	8-9
2.4.237/2015 Dekretua (Heziberri 2020).....	9-11
2.5.Lortu beharreko kompetentzia emozionalak.....	12-14
2.6.Hezkuntza Emozionalaren bilakaera historian zehar.....	14-15
2.7.Hezkuntza Emozionalaren garrantzia.....	15-16
2.8.Irakasleak zer nolako prestakuntza izan beharko luke?.....	16-18
2.9.Hezkuntza emozionalaren ebaluazioa.....	18-19
3. Unitate Didaktikoa.....	19-34
3.1.Antolaketa.....	20-21
3.2.Jardueren helburuak eta edukiak.....	21-23
3.3.Proposamenaren atalak eta Metodologia.....	23-24
3.4.Denboralizazioa.....	25-26
3.5.Jarduerak.....	26-27
3.5.1. I-Atala: Kontzientzia Emozionala.....	27
3.5.2. II-Atala:Emozioen Erregulazioa.....	28-29
3.5.3.III-Atala:Autonomia Emozionala.....	29
3.5.4. IV-Atala:Kompetentzia Soziala.....	30
3.5.5. V-Atala:Bizitzarako eta ongizaterako kompetentziak.....	31
3.6.Ebaluazioa.....	31-34
4. Metodologia.....	34
5.Emaidzak.....	34-36
6.Ondorio orokorrak.....	36-37
7. Erreferentziak.....	38-40
Eranskinak.....	41-45

1.Sarrera

Hezkuntzak kalitate egokia izan dezan, etengabeko berrikuntza behar du. Hutsune hau betetzeko, jarraian irakurriko den Haur Hezkuntzako 2.ziklora bideratutako emozioen inguruko programazio bat proposatu da. Egiaztatu da emozioak lantzen eta emozioz ikasitako haurrak bizitza zoriontsuagoa, eskolako emaitza hobetoagoak eta jarrera arazo hobetoagoak dituztela (Mohzana, Hassan eta Halil, 2013; Bisquerra, 2012). Ondorioz, hemendik aurrera, gaur egun, eskola guztietan beharrezkoa izango da hezkuntzan emozioen presentzia egotea, nahiz eta jakin badakigu oraindik ere garapen kognitiboari hezkuntza emozionalari baino garrantzi handiagoa ematen zaiola. Gainera, gurasoen parte-hartzea Hezkuntza Sozio-Emozionalan garrantzi handia izanik, argi dagoela dirudi, ikerketa batzuen emaitzak ikusita, gurasoekiko ezartzen den atxikimendu mota, haurren etorkizuneko harreman sozialetan zerikusi handia duela, nortasunaren ezaugarrietan ikusten baita (Suess et al., 1992; Van IJendoor et al., 1991).

Lan honetan Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzeko proposamen bat irakurtzeko aukera egongo da. Programazioa Gorkizko Ikastetxe Publikoan aurrera eramateko asmoz sortuta dago, hain zuzen ere Haur Hezkuntzako Bigarren Zikloan (3-6). Aldez aurretik argitu beharra dago ezin izan dela programazioa osorik praktikara eraman, bakarrik lehenengo kompetentzia landuko da, hain zuzen ere Kontzientzia Emozionala. Etorkizunean beraz, irailatik ekainera arte, martxan jartzeko helburua izango du. Lanean zehar irakurriko diren ikerketei eta autore ezberdinei dagokionez, teorikoki Hezkuntza Sozio-Emozionalaren proposamen praktikoak helburu positiboak izan beharko ditu, izan ere, Rafael Bisquerraren Hezkuntza Emozionalako programazioan oinarritutakoa da (Agirrezabala eta Etxeberria, 2008) eta horren inguruko beste hainbat proposamen emaitza positiboak izan dituzte.

Gradu bukaerako lan honetan, une oro, *emozio* hitzaren inguruan solastuko da. Beraz, bidezkoa da emozioen teoria ezberdinetan oinarritzea. Hezkuntza Sozio-Emozionalaz mintzatzean, nerabegarora zuzentzea izaten da ohikoena. Hortaz, oraingoan hezkuntza emozionala haur hezkuntzara bideratuta egongo da. Jaio eta gure bizitzako lehenengo 6 urteak baitira gure garapenean etaparik garrantzitsuenak.

Hezkuntza emozionala, behar sozialetan oinarritzen den berrikuntza hezigarri bat da eta kompetentzia emozionalak garatzea du helburu. Hauek garatuz, ongizate pertsonala eta soziala bilatuko da (Bisquerra, 2012). Horretarako, marko teoriko batean oinarritutako programa bat sortzea eskatzen da, geroago praktikara eramango dena. Praktikan jartzeko, ezinbestekoa izango da irakasleen prestakuntza eta martxan jarritakoa ebaluatzeko datuak jasotzeko tresnak beharko dira. Gainera, hezkuntza emozionalaren programa baten

ebaluazioa funtsezko alderdia da esku-hartze batetik ikerketa eta datuen analisi batera igarotzeko.

Lana bi zatitan banandurik dago. Alde batetik atal teorikoa eta bestetik praktikoa. Marko Teoriari dagokionez, Hezkuntza Sozio-Emozionalerako garatu beharreko Konpetentzia Emozionalak eta hau guztiaren garrantzia Haur Hezkuntzan azalduko da. Bigarren atalari dagokionez, proposamen praktikoa daukagu. Unitate Didaktikoaren atal ezberdinak aipatzen dira, hala nola, metodologia, helburu eta edukiak, denboralizazioa, ekintzak eta bukatzeko ebaluazioa, emaitzak eta ateratako ondorioak. Emaitza eta ondorioak Gorlizko Ikastetxean lehenengo konpetentzia praktikara eraman ostean jasotako informazioarekin aterako dira. Zati oso hau, Rafael Bisquerraren Hezkuntza Emozionalaren programazioa (Agirrezabala eta Etxeberria, 2008) oinarri hartuta sortutako proposamena izango da.

Laburbilduz, xede nagusia alfabetatze emozionalaren inguruko jarduerak sortzea, aplikatzea eta ebaluatzea izango da. Jarduera hauek, garapen pertsonala eta soziala garatzea ditu helburu nagusizat. Beraz, proiektu honekin lortu nahi dena jarduera jarraitu eta egituratuen bidez ikasleek progresiboki haien mundu emozionala eraikitzea izango da.

Justifikazio pertsonala

Hezkuntza Sozio-Emozionala gaur egun asko entzuten den gai bat da. Unibertsitatean, psikologiako ikasgaia ikasi nuenetik arreta deitu zidan kontu honek. Eskola askotan orokorrean, emozioen lanketa eskasa dago eta hori jaiotzen garenetik daukagun zerbait da. Unibertsitatean Gradua egin aurretik Goi Mailako Heziketa Zikloa ikasi nuen eta horri esker lanean egoteko aukera izan eta egoera ezberdinak ikusi ditut eta horregatik gai honen inguruko garrantzia ikusten dudala. Bestalde, emozioen kontua etxeko kideekin batera ere landu behar da eta hau eskoletan ez dela asko lantzen ikusi dut. Gure egunerokotasunean gauza ezberdin ugari sentitzen ditugu eta horren kontzientzia hartzea oso garrantzitsua da, izan ere, bizitzan zehar irakaskuntza-prozesu osoan zehar emango da eta hori ulertzen, kudeatzen, zaintzen, erabiltzen eta partekatzen jakin behar dugu.

2.Marko teorikoa

2.1. Emozioa vs sentimendua

Hezkuntza Emozionalaren definizioarekin hasi aurretik, argitu beharreko pare bat kontzeptu azalduko dira, emozioa eta sentimendua hain zuzen. Pertsona askok bi kontzeptu hauek definitzeko edo bereizteko zailtasunak adierazten dituzte, beraz, gaiarekin sakonki hasi aurretik kontzeptu hauen azalpen laburra egingo da. Baldin eta bi kontzeptuak alde aurretik argitzen ez badira, zailtasun osoz hitz egingo da Hezkuntza Emozionalaren inguruan, hortaz, hobe da esanahia bere osotasunean ulertzea.

Hasteko, argi izan behar da emozioa hitza zer den sentimenduarekin ez nahasteko. Oso erraza da hitz hauen inguruan ezagutzarik gabe mintzatzeta. Emozio eta sentimendu hitza nahiz eta haien artean lotura izan ez dute esanahi bera, ez dira sinonimoak. Hortaz, hainbat autore izan dira bi fenomeno afektibo hauen esanahia edo/eta terminologia bereiztu dutenak, hala nola, James (1890), Moreda (2015), Vicario (2010), Marina (2006), Poncela (2011) eta Quiroga (2001).

Alde batetik, emozioari dagokionez, Lyons-ek (1993) bere liburuan Jamesi (1890) erreferentzia eginez emozioa *“la emoción es un objeto emocionalmente sentido”* bezala definitzen du. Moredak (2015), bere tesian Rojasen (1999) definizioa kontuan hartuz, esaten du, emozioa gizakiok hautemandako edo/eta pentsatutako egoera baten ondorioz eragindako astintze pertsonala dela eta horrek aldaketa kognitiboak eta fisiologikoak eragiten ditu. Beti ere barrutik kanpora atera beharreko mugimendua izanik (Vicario, 2010). Momentuko agerpena izaten da, momentuan bertan desagertu daitekeena edo denboran mantendu. Emozioak, beraz, oinarritzko prozesu eta prozesu konplexuak, prozesu fisiko eta mentalak, neuropsikologiko eta biokimikoak, psikologiko eta kulturalak dira. Sentimendu laburrak baina agerpen gogorrekoak (Marina, 2006).

Definizioekin jarraituz, sentimenduak dira emozio kulturalki kodifikatuak. Hau da, emozio bat jarraitzen duen gogo-aldarte da, emozio horren ondorio zuzena dena. Gainera, normalean sentimenduak ezagutzen ditugu, bata bestearengandik ezberdindu ditzakegu, izendatu eta deskribatu, gure barruan bizi baititugulako. Hauek, emozioak ez bezala, egituratuagoak, egonkorragoak eta intentsitate txikiagoak dira, gainera, denbora luzean mantendu daitezke (Poncela, 2011 eta Quiroga, 2001).

2.2. Hezkuntza Emozionala eta Inteligentzia Emozionala

Hezkuntza Emozionala, bakoitzaren emozioak ezagutzean datza. Hau da, bakoitzak bere buruaren eta gorputz osoaren ezagutza sakona izatea, bai eta besteen emozioak identifikatzen jakitea. Era berean, gainontzeko pertsonekin enpatikoak izateko aukera ematen du. Gainera bakoitzak bere emozioak antolatu eta kontrolatzeko gai izango da (haserrea, beldurra, antsietatea, tristura, depresioa eta abar); beste pertsonetikiko elkarbizitza hobetzeko kompetentziak garatuko ditu eta abar (Bisquerra, 2012). Hezkuntza emozionala terminoaren inguruan mintzatzen garenean, emozional zein sozio-emozional hitza erabili daiteke, izan ere, gaur egungo hezkuntzak trebetasun sozial eta emozionaleri arreta eskaini behar zaiela adierazten dute UNESCO-ko partaideek (2007).

Vivasek (2003) bere artikuluan Hezkuntza Emozionalaren definizioa Bisquerraren (2000) hitzak eskuratuz aditzera ematen du:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral...”

Bestalde, Salovey eta Mayer (1990) Hezkuntza Emozionalaz hitz egitean Inteligentzia Emozionalaren kontzeptua aipatzen dute. Beraientzat inteligentzia emozionala, gizabanakoaren hezkuntza integralarekin erlazionatzen da. Inteligentzia sozialaren azpimultzoan sartzen da eta honek bakarkako eta besteen emozioak eta sentimenduak kontrolatzeko eta jasotako informazioarekin gure pentsamenduak eta ekintzak gidatzeko eta aldatzeko aukera ematen du. Gainera inteligentzia emozionalak, koziante intelektuala ez bezala, urteetan zehar hobetu daiteke (Salovey eta Mayer, 1990). 1983. urtean, Gardnerrek *“Frames of mind”* liburuan, inteligentzia anitzen teoria zabaldu zuen. Bertan, inteligentzia intrapertsonala eta interpertsonala izendatu zituen. Bi hauen artean, Inteligentzia Emozionala izango zenari bidea eman zioten (Palomero, 2005). Aurrerago, zehazki 1990. Urtean, Salovey eta Mayer psikologoak, inteligentzia intrapertsonala eta interpertsonala elkartzeko ideia izan zuten eta hauek bateratuz eredu berri bat asmatzea, Inteligentzia Emozionala izena izango zuena (Soler, Díaz, Escolano-Pérez eta Rodríguez, 2016).

“...Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, 2.orr).

Aurreko definizioaren azkeneko paragrafo honekin, autore honek esan nahi duena, bizitzan zehar zorientasun pertsonala eta soziala izateko, hezkuntza emozionala garatzea ezinbestekoa izango dela. Hezkuntza Emozionala jasotako gaitasuna bezala ikus daiteke eta gaitasun hori eskuratu ahal izateko, aurretik, hainbat ezagutza eta trebetasun garatu beharko dira. Ezagutza eta trebetasun horiek beraz, ikasten eta egiten ikasteko aukera emango dizkigute, gela barruko prebentzioak ekiditeko, nota hobeto ateratzeko, motibazioa berragertzeko eta erasoak ekiditeko ere lagungarriak izango dira (Casel, 2003). Izan ere, tratu txarrak jasotzen dituzten haurrak (orokorrean pertsona guztiak), geroago arazo larriagoak izaten dituzte haien autonomia eta autokonfidantza garatzerako momentuan, gainontzekoekin erlazioak sortzeko eta honekin batera pertsona helduekiko atxikimendu segurua eraikitzeko. Hori guztia, Hezkuntza Sozio-Emozionala garatzeko oztopo handiak eta larriak izango dira, nahiz eta benetan lortu beharreko helburua, kalitatezko harremanak sortzea izan behar den (Muela, 2007).

2.3. Emozio ezberdinak

Historian zehar emozioen sailkapenaren inguruan, definizioarekin gertatu den bezala, autore askok ikertzen egon dira, bakoitzak bere ideia ezberdinak adieraziz. Baina bereziki XX. mendean emozio ezberdinen bereizketari garrantzi handiagoa eman zaio eta hauen sailkapen zehatzagoa egitea erabaki da, bakoitzak ezaugarri zehatz batzuk izanik (Moreda, 2015).

Arestian esan bezala, gizakiok egunero eta bizitza osoan zehar hainbat emozio ezberdin izaten ditugu, hala nola, haserrea, beldurra, antsietatea, tristura eta nazka (Bisquerra, 2012). Hortaz, hurrengo lerroetan emozioak banan-banan azalduko dira (Moreda, 2015):

1. Haserrea: Moredak (2015) Averill-ek (1980, 1982) proposatutako ideia gogorarazten du eta honek dio haserrea, beste emozioak bezala, harreman sozialei estuki lotuta doala. Modu jakin batean, babes arma bezala ikusten da. Haserrearen aurrean defendatzeko mekanismoa martxan jartzen da. Gure gizartearen artean, haserrea erakusten duen pertsona arriskutsua eta oldarkorra bezala ikusten da eta horregatik, haserrearekin erlazionatzen dugun ekintza kontrola izaten da. Haserrea kontrolatzen jakin behar dugu, noski, noizean behin haserretu behar gara, baina beti eraso jarrera hori kontrolpean izanik.
2. Nazka: Nazka erabakiak hartzeko lagungarria da eta horren ondorioz ezetz esateko ere. Oso garrantzitsua den nortasuna eraikitzeko baliagarria da. Emozio hau ez balitz existituko, haurrak jarrera konformista izango zuen eta ezin izango zuen nortasun sendorik eskuratu ez eta erabaki garrantzitsuak hartzeko gaitasunik izan.

3. Beldurra: Beldurrak umeak erronkak ezartzeko baliagarria da eta hauek gainditzeko lehia egitea eragiten du. Ikas dezan eta noski, menderaezina dela sentitu dadin. Baina bi ahoko ezpata da: Beldurrak ere ikaratu dezake eta gure gorputza blokeatu. Txikitatik eta hazteko beldurra erabiltzen irakasten bada, umearen arma boteretsua izango da.
4. Tristura: Tristura normalean hurbileko pertsona, etxea, lana, etxe-animalia eta abar galtzearen ondorioz agertzen da. Hala ere, norbait galtzearekin zerikusirik ez duen zerbaitekin erlazionatzea ere ohikoa izaten da, hala nola, atsekabeekin, erronka bat ez lortzearekin, helburu pertsonalak ez lortzearen, zerbait desatsegina ikusteagatik eta abar.
5. Alaitasuna: Alaitasuna, aurreko emozioak ez bezala, ez da eraso baten aurrean defentsa estimulua bezala gertatzen. Bizitzaren motorra da. Normalean umeak pozik ikustea nahi izaten da, pozik bizitzea. Ezinezkoa izango litzateke egunero pozik bizi ahal izatea. Alaitasunak, ongizate emozionala sortarazten du. Poztasuna momentu alaiez osatuta dago baina baita ere haserrea, tristura, beldurra eta nazka adierazten duten momentu gutxi batzuekin, poztasunak beste emozio guztiak behar dituelako bere bidea jarraitu ahal izateko.

2.4. 237/2015 Dekretua, Heziberri 2020

Garrantzitsua izango da 237/2015 Dekretuan Hezkuntza Sozio-Emozionalaren integrazioa. Izan ere, programazio bat jardueren bitartez aurrera eramane daiteke, baina ez luke zentzurik izango ekintzez osaturiko programazio bat bukatzerakoan emozioen lanketa alde batera ustea. Bizitza osoan zehar emozioak gure egunerokotasunean presente izango ditugu, beraz, horren kontzientzia izatea eta Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzea eta kudeatzea ezinbestekoa izango da. Beraz, 237/2015 Dekretua, *Heziberri 2020*, aztertuko da ikusteko zer nolako garrantzia ematen zaion irakaskuntza prozesuan zehar Hezkuntza Sozio-Emozionalari. Egia da, eskola bakoitza mundu bat da eta zentro batzuetan honen lanketa adierazgarriagoa izango da beste batzuetan baino, baina 237/2015 Dekretuan aipatzen diren eremu, helburu, eduki zein ebaluazio irizpideetan Hezkuntza Sozio-Emozionala aipatzen bada, eskoletan honen lanketa aurrera eramane beharko da (0237/2015, 2014).

Hona hemen Dekretuaren bi eremu garrantzitsuen azterketa txikia. Bi eremu nagusi aipatzen dira eta bakoitzaren barnean, helburu orokorrak, eduki zehatz batzuk eta ebaluazio adierazleak agertzen dira. Beraz, hauek banan-banan adieraziko dira (0237/2015, 2014):

1. eremuari dagokionez, "Nortasunaren eraikuntza eta ingurune fisikoaren eta sozialaren ezaguera" dago. Eremu honetan Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzeko hainbat helburu zehazten dira, hala nola:

- a. Ohartzea norbera pertsona berezia dela eta nor bere buruaren gaineko irudi orekatu eta positiboa osatzea, norberaren nortasuna eraikitzeko.
- b. Ongizate emozionalari eta fisikoari dagozkion jarrerak lantzea, segurtasun afektiboa finkatu eta eguneroko bizitzako egoerez gozatzeko.

Jarraian hainbat eduki ezberdin zehazten dira zeinetan Hezkuntza Sozio-Emozionala agertzen den. Hauek izango litzateke lehenengo multzoko (Nortasuna eraikitzea) eta hain zuzen ere lehenengo zikloko eduki garrantzitsuenak:

- c. Norberaren eta gainerako pertsonen sentimendu, emozio eta interesak adieraztea eta identifikatzea.
- d. Norberaren segurtasun afektiboa ziurtatzeko estrategiak erabiltzea (kontaktu afektiboa eskatzea...).

Bigarren multzoari dagokionez (Hartu emanak gizarte ingurunean), honako hauek izango litzateke landu beharreko eduki garrantzitsuenak;

- e. Lotura afektiboak bilatu eta ezartzea pertsona helduekin eta eskolako hurrekin. Enpatia-jarrerak izaten hastea.

Bigarren zikloari dagokionez, lehenengo multzoan (Nortasuna eraikitzea); honako hau adierazten da:

- f. Konfiantza izatea norberaren ekintza-ahalmenean eta jolasetan parte hartzea eta saiatzea.
- g. Konfiantza izatea norberaren beharrianak adierazteko, kontrolatzeko eta horiek asetzeko duen ahalmenean.

Bigarren multzoari dagokionez (Hartu-emanak gizarte-ingurunean), honako hauek dira azpimarraturiko edukiak:

- h. Besteen nortasuna eta ezaugarriak onartzea, besteak errespetatzea eta jarrera desegokiak baztertzea.
- i. Jarrera positiboa erakustea enpatiako harremanak sortuz eta talde-lanetan arituz.
- j. Hurrek haien artean harreman egokiak orekatuak izatea, elkar errespetatzea.
- k. Norberak eta besteek egiten dituzten jarduera soziokulturalak balioestea, onartzea, errespetatzea eta horietan parte hartzea.

2. eremuari dagokionez, "Nortasunaren eraikuntza eta komunikazioa eta adierazpena" dago. Eremu honetan honako hauek litzateke Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzeko helburu nagusiak:

- a. Norberak sentitutako emozioak ezagutzea, horiez jabetzea eta horiek guztiak komunikazio-asmoz adierazteko.

- b. Hizkuntza komunikazio-tresna ezberdinak ezagutzea, horiek erabiltzea norberaren egoera pertsonal eta sozialeko sentimenduak adierazi eta azaltzeko.
- c. Ahozko hizkuntza erabiltzea norberaren portaera eta elkarbizitza erregulatzeko.

Jarraian hainbat eduki ezberdin zehazten dira zeinetan Hezkuntza Sozio-Emozionala agertzen den. Hauek izango litzateke lehenengo multzoko (Hitzezko komunikazioa) eta hain zuzen ere lehenengo zikloko eduki garrantzitsuenak:

- d. Ahozko hizkuntza ulertu eta erabiltzea, emozioak komunikatzeko, izandako bizipenak gogoratzeko eta norberaren portaera erregulatzeko.
- e. Komunikaziorako oinarrizko arauak erabiltzen hastea, hala nola, arretaz entzutea, begirada zaintzea eta abar.

Bigarren multzoari dagokionez (Gorputz-hizkuntza) honako hau izango litzateke eduki garrantzitsua:

- f. Norberaren gorputzak dituen komunikazio-ahalmenak deskubritzea eta erabiltzea,; mugimendua eta orokorrean emozioak, negarra, irribarrea, oihua, eta abar adierazpen-baliabide gisa izateko.

Bigarren zikloari dagokionez, hainbat eduki zehazten dira. Lehenengo multzoan (Hitzezko eta idatzizko komunikazioa) honako hau izanik:

- g. Komunikaziorako eta norberaren eta gainerako pertsonen portaera erregulatzeko ahozko hizkuntza bitartekoa dela jakitea eta erabiltzea.

Laugarren multzoari dagokionez (Arte-komunikazioko beste modu batzuk) honako eduki hau kontuan hartzeko garrantzitsua da:

- h. Artea erabiliz komunikatzea eta sentimenduak, emozioak eta bizipen ezberdinak adieraztea.

237/2015 Dekretuarekin bukatzeko, kontuan hartu beharreko hainbat ebaluazio -irizpide eta -adierazle aipatzen dira Hezkuntza Sozio-Emozionalari dagokionez. Beraz, ebaluazioa egiterakoan kontuan hartu beharreko pausuak ere Dekretutik, *Heziberri 2020*, ateratzea gomendagarria da:

1. Hizkuntza ezberdinak erabiltzea emozioak, beharrizanak, sentsazioak eta gogoak ezagutu eta adierazteko.
 - a. Sentimenduak eta emozioak ezagutzeko eta bereizteko bidea egitea.

2.5. Lortu beharreko kompetentzia emozionalak

Esan daiteke kompetentzia emozionalak eskuratzen kompetentziarik zailenak izaten direla. Izan ere, ikasle batek, hiru edo lau hilabeteetan ekuazio bat ebatzi dezake, hizkuntza bat ikasteko lantzen den gramatika ulertu dezake eta abar. Baina, aldiz, hilabete kopuru berean, ezinezkoa litzateke emozioak guztiz menderatzea. Honek, bizitza osoan zehar emozioen inguruan behin eta berriro ekitea eskatzen du (Bisquerra eta Pérez, 2012). Helburua, ikasleak hurrengo lerroetan aipatuko diren edukietan kompetenteak izatea nahi da. Beraz, jardueren aplikazioa programa integratu bat bezala landu behar da, hau da, eskolako curriculumaren parte bezala. Izan ere, programa hauek jarduera konkretuetarako soilik erabiltzen badira, ahaztuta geratuko dira. Horregatik, klasean arazo bat agertzen den bakoitzean, jarraian aipatuko diren kompetentziak landu behar dira; era honetan, programazioa pertsona bakoitzaren prestakuntzarako eta bizitzarako integratuta egongo da.

Egun, kompetentzia emozionalak zeintzuk diren zehatz-mehatz finkatzea zaila da. Jada, hainbat eredu existitzen dira, baina, oraingoan Bisquerra eta Pérez-ek (2007) sortutako ereduan zentratuko gara (Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales). Hurrengo lerroetan zehar bi autore hauek aipatzen dituzten bost kompetentzia emozionalak banan banan azalduko dira: Kontzientzia emozionala, emozioen erregulazioa, autonomia emozionala, kompetentzia sozio-emozionalak, eta bizitzarako eta ongizaterako kompetentziak (Bisquerra eta Pérez, 2012; Barcia, 2014):

1. Kontzientzia Emozionala: (Adimen intrapertsonalari dagokio) Alde batetik, hautemateko, ezagutzeko eta izendatzeko gaitasunari dagokio. Bestetik, besteen emozioak ezagutaraztean datza. Azkenik, momentuan bertan gure egoera emozionalaren araberako jarrera hartzean datza. Kompetentzia honen barnean hainbat alderdi zehaztu daitezke:
 - Bakoitzaren emozioen kontzientzia hartzea.
 - Emozioei izena ematea, hau da, hiztegi emozionala modu egokian erabiltzea.
 - Besteen emozioak ulertzea.
 - Bakoitzaren ezagutzen, emozioen eta jarreraren kontzientzia hartzea, egoera emozionalak jarreraren eragina baitu eta hauek emozioetan. Biak beraz, kognizioaren bidez arautu daitezke.

Kontzientzia Emozionalaren kompetentzia lehenengo pausua izanik, kompetentzia hau menperatu beharko da hurrengoetara igaro ahal izateko.

2. Emozioen Erregulazioa: (Adimen intrapertsonalari dagokio) Gure bizitzan zehar bizi eta espresatzen eta kudeatzen ditugun emozioei erantzun apropos bat bilatzeko gaitasunari dagokio. Kompetentzia honen barruan garatu beharreko gaitasun batzuk honako hauek dira:

- Adierazpen emozional egokia.
 - Emozio eta sentimenduen erregulazioa, hau da, emozioak eta sentimenduak arautuak izan behar direla onartzea. Honek, oldarkortasun, frustrazio eta tolerantzia egoerak erregulatzea dakar egoera emozional ezezkorrak ekiditeko. Lortu nahi diren helburuetan zentratu behar da, nahiz eta zailtasunak izan.
 - Arazo egoerak eta aurrean jartzen zaizkigun erronkei aurre egiteko trebetasunak garatzea.
 - Emozio positiboak sortzeko (alaitasuna, maitasuna...) eta bizitzaz disfrutatzeko ahalmena garatzea.
3. Autonomia Emozionala: (Adimen intrapertsonalari dagokio) Gure ingurunean ematen diren estimuluei erantzuteko gaitasunari dagokio. Horretarako, autoestimua, autokonfiantza, autoefikaziaren pertzepzioa, automotibazioa, erantzukizuna eta abar eduki behar da. Konpetentzia honetan aurkitzen diren elementuen artean honako hau kontuan hartu behar da:
- Autoestimua: bakoitzaren irudi positiboa izatea.
 - Automotibazioa: bakoitzaren burua motibatzeke ahalmena izatea eta bizitza pertsonaleko ekintzetan inplikatzeko.
 - Autoefikazia emozionala: konpetentzia emozionalei esker harreman sozial zein pertsonaletan gai zarelaren pertzepzioa izatea.
 - Erantzukizuna: ekintzei erantzuteko ahalmena izatea.
 - Jarrera positiboa: baikortasuna adierazteko gaitasuna izatea.
4. Konpetentzia Soziala: Beste pertsonen arteko harreman onak edo/eta erlazioak sortzeko gaitasunari dagokio (harreman interpertsonalak). Horretarako, besteak errespetatu, modu eraginkorrean komunikatu, hau da, enpatikoak izateko trebetasunak garatu behar dira. Konpetentzia honek honako hau barne hartzen du:
- Oinarrizko trebetasun sozialak menderatzea: entzutea, agur egin, eskerrak eman, eta abar.
 - Besteekiko errespetua izatea.
 - Komunikazio hartzaila eta adierazgarria izatea: norberaren sentimenduak adierazteko eta besteenak ulertzeko gai izatea.
 - Emozioak partekatzea.
 - Besteen alde ekintzak garatzeko ahalmena izatea.
 - Asertibitatea: norberaren eskubideak, iritziak, sentimenduak eta abar defendatzeko gaitasuna izatea eta modu berean besteenak errespetatzea.
 - Gatazkei erantzukizuna ematea.

5. Bizitzarako eta ongizaterako kompetentziak: (Adimen interpersonalari dagokio) Gaitasun, jarrera eta balore multzo bat barneratzean datza, ongizate pertsonal eta sozialarekiko eraikuntza bultzatzen dutenak. Kompetentzia hau garatzeko helburu positiboak eta errealistak finkatu, erabakiak hartu, behar izatekotan laguntza bilatu eta ongizate emozionala sustatu beharko da. Ongizatea, zoriontasunari dagokio, hau da, honen helburua emozio positiboak eskuratzean datza.

Irakurri den bezala, hainbat eta hainbat dira Inteligentzia Emozionala garatzeko landu beharreko kompetentzia eta gaitasunak.

Bartzelonako Unibertsitateko GROPE (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica) izeneko elkarteak, 1997. urtean sortu zen hezkuntza emozionalaren inguruan aztertze asmoz. Hiru urte geroago, GROPEtik psikologia positiboaren kontzeptua jaio zen eta honek, arestian aipatutako azkenengo kompetentzian (bizitzarako eta ongizaterako kompetentzia) bulkada handia izan zuen (Bisquerra eta Hernández, 2017).

Bestalde, aurretik irakurritako kompetentziak kontuan izanda, jakin beharra dago, emozionalki osasuntsuak dauden haurrak, normalean autoestimu pertsonala ondo garatua dutelako izaten dela (Goleman, 2012), behintzat, abantaila garrantzitsuenetariko bat da. Gainera, bakoitzaren irudi pertsonala besteek gugan ikusten duten irudiaren isla izaten da (González-Arratia, 2001).

2.6. Hezkuntza Emozionalaren bilakaera historian zehar

Hezkuntza emozionala hitza agertu zen lehenengo aldia 1966. urtean izan zen, hain zuzen *Journal of Emotional Education* aldizkarian. Hasiera batean, jokaera ezezkorrak eta gure ongizate emozionala oztokatzen zituzten pentsamendu automatikoak kontrolatzeko jarraibideak ematen zituen ekintza edo mugimendua bezala definitzen zen (Pérez-González eta Pena, 2011). Hala ere, gaur egun, hezkuntza emozionala, inteligentzia emozionalaren kontzeptuan oinarrituta dago.

XX.mendean, Hezkuntzak, ezagutza bidezko garapenean zentratu da. Beti egon da irakasleren bat edo eskolaren bat emozioak praktikoki lantzeaz arduratu direnak, baina mugimendu hau ez da XX.mendera arte martxan jarri. Hau da, Hezkuntza Sozio-Emozionala benetan martxan jartzearen aldaketa ez da mende horretara arte eman (Bisquerra, Punset, Mora, García et al., 2012). Aurreko paragrafoan adierazten den aldizkariarekiko aparte, 1990. urtean, lehenago, *Emotional Intelligence* aldizkaria argitaratu zen Peter Salovey eta John

Mayer-en eskutik (Salovey eta Mayer, 1990) zeinetan Inteligentzia Emozionalari garrantzia ematen zitzaion. Hau, Golemanek ezagutzera eman zuen izen bereko liburu bat idatziz eta Salovey eta Mayer-en artikuluan oinarria izanik, bestela artikulua soilik arrakastarik ez zuen izan. Liburua argitaratu zenean arrakasta handia izan zuen mundu mailan eta hortik aurrera emozioei garrantzia ematen hasi zitzaion.

Hezkuntzan aldaketa hezigarriak eta sozialak orokorrean astiro ematen dira, nahiz eta orain dela 20 urte baino gehiago Inteligentzia Emozionalaren inguruan aztertzen ari diren eta badago jende asko honen inguruan hitz egiten duena. Baina, praktikari dagokionez, ezin daiteke esan proposamen hau argi eta garbi eskoletan islatzen den. Laurogeita hamargarren urtearen bukeran hasten dira honen inguruko (Bisquerra, et al., 2012).

Laburbilduz, hezkuntza emozionala gaur egun, prebentziozko prozesu eta prozesu hezigarri bat da, zeinetan inteligentzia emozionala eta konpetentzia emozionalak garatzen diren (Pérez-González eta Pena, 2011).

2.7. Hezkuntza Emozionalaren garrantzia

Azkeneko 20 urteetan ezagutzera eman diren ikerkuntzek diote baieztatuta dagoela inteligentzia emozionalak bai eta konpetentzia emozionalak edo sozio-emozionalak ere egoera pertsonaletara, familiarretara, sozialetara, akademikoetara, profesionaletara eta abar egokitze lagungarriak direla (Pérez-González eta Pena, 2011).

Nahiz eta historian zehar emozioei garrantzi gehiegi ez zaien eman, historian eta gure bizitza osoan zehar beti presente egon dira. Hezkuntza tradizionalak betidanik adimen kognitiboari garrantzi handiagoa eman dio (adimen-kozientea), emozioak alde batean utziz (López, 2005; Muslera, 2016). Baina hezitzea, pertsonen garapen integrala eta pertsona bakoitza bere osotasunean garatzea esan nahi du. Osotasuna aipatzen denean, gaitasun kognitiboaz aparte, gaitasun fisikoei, hizkuntza gaitasunei, eta gaitasun moralei, haien artean, afektibo-emozionalei erreferentzia egiten zaie. Hortaz, emozioak hezigarriak dira eta eskolak horren kontzientea eta parte izan behar du (López, 2005).

Hezkuntza emozionalaren inguruko programak eta ikerketak adin txikikoen artean lantzea oso garrantzitsua da. Nahiz eta honen inguruko informazioa nerabezaro eta helduarora zuzendutako azterketa eta programa gehiago garatu diren (Muslera, 2016).

Alde batetik, jaiotzen garenetik eta 3-6 urteetako etapa hain zuzen, gizakiaren bizitzako momenturik garrantzitsuena izango da. Haurrak momentu horretan, sozializazioan lehenengo pausoak ematen ditu, erlazioak sortzen ditu, familiako kideekin eta pixkanaka etxetik kanpo

ezagutzen dituen pertsonekin. Gizakia beraz, momentu horretan garapenaren etaparik oinarrizkoenean aurkitzen da eta bertan hainbat gauza gertatuko dira etorkizunean aztarnak utziko dituen (Muslera, 2016). Horregatik, etapa honetan modu positiboan eta onuragarrian landu daitezkeen konpetentzia eta helburu guztiak etorkizunean zehar bakoitzaren garapenean islatuta egongo dira eta beraz, ondorioak batzuk edo beste batzuk izango dira (Muslera, 2016).

Hezkuntza sozio-emozionalak onura asko ekarri ditzake, hala nola; antsietatea, estresa, jarrera desagokiak, arazoak eta abar murriztea eta ongizate emozionalaren igoera izatea (Bisquerra et al., 2012). 2008. urtean Marcelino Botin Fundazioak ikerketa txosten bat atera zuen *Educación emocional y Social. Análisis Internacional* izenekoa. Bertan, Hezkuntza Sozial eta Emozionalak duen eraginaren inguruko emaitzak atera zituen. Ikerketa Estatu Batuetan, Erresuma Batuan, Espainian, Alemanian eta Herbeheretan egindakoa da Haur Hezkuntzako, Lehen Hezkuntzako eta DBHko 500.000 ikasleekin hain zuzen eta baieztatu da Hezkuntza sozio-emozionalak ondorio onuragarriak ekartzen dituela eta bereziki ikasleen hazkuntza integrala errazten dituela (López 2005):

- Konpetentzia sozial eta emozionalaren hobekuntza, hau da, “Analfabetismo emozionala” (Goleman, 2012) gaintzea.
- Jarrera arazoan murrizketa (bandalismoa, drogen kontsumoa, biolentzia...)
- Barneratze arazoak murriztea, hala nola, antsietatea, estresa, depresioak eta nahaste (osasan-egoerak) ezberdinak.
- Jarrera eta portaeraren hobekuntza positiboak, hala nola, autoestimua, parte-hartzea, besteekiko errespetua eta abar.
- ...

Aurreko puntu hauek irakurrita, argi dago hezkuntza sozio-emozionalak ekartzen dituen onurak eta horregatik geletan sartu eta ezarri behar da ikasle guztien ongizatea lortzeko asmoz.

2.8. Irakasleak zer nolako prestakuntza izan beharko luke?

Puntu honekin hasi aurretik, azpimarratzekoa eta jakin beharrekoa da hezkuntza sozio-emozionalak eskolan, familiaren parte-hartzearekin bat ulertu behar dela. Bi termino hauek banandurik egon ezker ezinezkoa izango litzateke zerbait aurrera eramatea. Hau da, eskolak, familiarekin bat haurra hezitzen du, beraz, une oro bi hauek emozionalki bateraturik edo sinkronizaturik egon behar dute, biak arduratu behar dira heziketa on bat aurrera eramateaz (Barcia, 2014).

Jarraian, Hezkuntza Emozionalaren inguruko programa bat aurrera eramán eta praktikan jarri aurretik, prestakuntza profesionala jasotzeko beharra ikusten da. Irakasleen artean hau oso garrantzitsua da. Aurretik aipatutako konpetentzia emozionalak nahiko eskasak dira irakasleen formakuntzetan (Bisquerra, 2005). Gutxi lantzen dira eta horrek oztopoa izan daiteke ikasleekin emozioen inguruan zerbait lantzerako momentuan. Haurren garapena landu aurretik gure burua prestatu behar dugu bai profesionalki eta pertsonalki ere (Caballero, Ruíz-Aranda eta Fernández-Berrocal, 2010). Besteei irakatsi aurretik nortasun propioa eraikitzea derrigorrezkoa da.

Unesco-k bere Delors (1996) txostenean, eskoletan dauden emozioak lantzeko ezgaitasun handiak ikusita, XXI. mendeko hezkuntza prozesurako hainbat aldaketa antolatzen ditu (Caballero, Ruíz-Aranda eta Fernández-Berrocal, 2010). Bertan, gizakiaren emozioak lantzeko beharra azpimarratzen da, bai eta arlo kognitiboarekin batera gizakiak behar dituen eskaera emozionalak lantzea. Hezkuntza prozesuan zehar emozioak lantzea, gaitasun akademikoetan hobekuntza nabarmenak sortzen ditu (Caballero, Ruíz-Aranda eta Fernández-Berrocal, 2010). Gainera, eskoletan ere Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzeko segurtasunezko espazioen eskasia somatzen da. Ongizaterako espazioa eta denbora egon beharko litzateke eta jarduera ezberdinen bidez emozio positiboak esperimintatzeko aukera eskaintzea eta izatea (Clouder et al., 2008).

Aurreko bi paragrafoak kontuan izanda, irakasleen hasierako formakuntzaren oinarria, konpetentzia emozionalen ezaguera eta kontzientzia emozionala izatea izan behar da. Modu honetan, ikasleen garapena sustatuko da eta irakasleak egindako lana eraginkorra izango da (Bisquerra, 2005).

Orduan, eskolan, irakaslea izango da haurra eta familia hartzen dituen. Hortaz, oso garrantzitsua izango da irakaslea zenbait baldintza betetzea Hezkuntza Sozio-Emozionala aurrera eramán ahal izateko (Palou, 2004), hala nola:

- Irakasleak psikologikoki ongi egon behar du, gatazkak konpontzeko beharrezkoak diren trebetasunak eta teknikak ezagutu eta izan behar ditu.
- Lan egiten duen haurren adinaren inguruko jakintza eta informazioa izan beharko du.
- Bere buruarekiko kritikoa izan behar du, une oro jakin behar du bere lana zein den eta nola aurrera eramaten duen.
- Ikasleekiko jarrerak kontrolatu behar ditu, hala nola, konfiantzazko giroa sortu, argia izan, pazientzia izatea, ardura eta erantzukizuna izatea, entzuketa aktiboa izatea eta abar.
- ...

Atal honekin bukatzeko, irakaslearen zeregina garrantzitsuena denez (familiaren zereginarekin bat), hainbat puntu goraiatu dira irakasleak gela barruan berarekin eraman behar dituenak eta aurreko puntuak osatuko dutenak: etapa honetan (0-6) ikaskuntza-prozesu garrantzitsu hau haurren bizitzarekin lotzeko gaitasuna izatea, une oro umeekiko estutasunari heltzea eta inoiz ez apurtzea bere irakaslea zaren bitartean, haurren familiako kide guztiak prozesu honetako parte hartzaileak bezala ikustea eta beraien parte hartzea, ikaskuntza-prozesua bizitza osoan zehar ematen dela jakitea, hau da, inoiz ez dela bukatzen eta ondorioz haurrekiko errespetua mantentzea (Clouder et al., 2008).

2.9. Hezkuntza emozionalaren ebaluazioa

Hezkuntzan, martxan jarritako esku-hartze guztiak, azkeneko ondorio eta emaitzak eskatzen ditu. Hortaz, kasu hauetan ebaluazioa ezinbestekoa da. Ebaluazioa, ikertutakoaren edo frogatutakoaren inguruko ondorio batzuk ateratzeko eta hauek hobetzeko erabiltzen den tresna baita. Neurketa guztietan bezala, fidagarritasun puntu bat izatea ziurtatu behar da. Erabilitako tresna ona eta baliozkoa izan behar du (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez eta Pérez, 2000). Emozioak neurtzea zaila izaten da, subjektiboak direlako.

Inteligentzia emozionala neurtzeko hurrengoko hiru tresna hauek izan dira gehien erabili direnak: behaketa, auto-txostenak, exekuzio probak eta kanpo behatzaileek egindako txostenak (Fernández eta Extremera, 2005). Emozioak lantzeko, alde aurretik hainbat alderdi ezberdin neurtzea komenigarria litzateke, hala nola, nortasun ezaugarriak, aurre egiteko moduak, auto defentsak eta abar (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez eta Pérez, 2000). Alderdi hauek portaerazko osagai eta osagai fisiologiko eta kognitiboekin lotzen dira (Plutchik, 1991). Aipatutako hiru tresnak, laneko atal praktikoaren parte izango dira eta hortaz aurrerako azalduko dira.

Ebaluazioa funtsezkoa izanik, prozesuan zehar aurrera eramango da. Edozein izanda ebaluazioa egiteko tresna (behaketa, auto-txostena, exekuzio probak edo kanpo behatzaileen txostenak) prozesu osoan zehar egingo dira. Horregatik, Hezkuntza prozesuan, ebaluazioa jarraitua eta integratua izan behar da instrumentu pedagogiko bezala jardun dezan. Gainera, programazioa irauten duen denbora osoan zehar erabiliko da. Beraz, egokiena prozesu hau hiru momentu klabe izatea gomendatzen da: Hasierako ebaluazioa, erdiko ebaluazioa edo prozesuzko ebaluazioa eta azkenik bukaerako ebaluazioa.

- Hasierako ebaluazioa: Irakaslearen hasierako abiapuntua zehaztea eta landuko diren edukiak moldatzea du helburu.

- Prozesuzko ebaluazioa: Prozesuan zehar aurrera eramaten da laguntza pedagogikoa era egoki batean bideratzeko.
- Azkeneko ebaluazioa: Programan lortutako datuak ezagutzeko mesedegarri suertatzen da eta baita proposatutako xedeak lortu diren ala ez zehazteko.

Bukaerako ebaluazioan eta aurretik adierazi dugun moduan, ikaslearen prozesua ez da garrantzia izan duen bakarra, irakasleak ere lan honetan garrantzi handia baitu. Hezkuntza egoera batean beti behatu behar diren hainbat osagai ezberdin egoten dira eta hauek gero ebaluatu eta aztertu behar direnak: haurra, jarduera edo praktika eta irakaslearen papera. Beraz, behaketaren bidez guzti hori izango da prozesu honetan eta programa honetan zehar ebaluatuko dena (Alós eta Andrés, 2014). Hezkuntza sozio-Emozionalean egin diren esku-hartze guztiak, ebaluazioaren beharra du, bere emaitzak hobetzeko eta egiaztatze helburua baitu. Hortaz ebaluazioa egin baino lehen, aurretik azaldu diren eta landuko diren helburuak eta edukiak kontuan hartu behar ditugu, geroago ebaluatuak izango direnak (Bisquerra eta Pérez, 2012).

Atal teorikoarekin bukatzeko eta ikusita Hezkuntza Sozio-Emozionalak umeen garapenean duen garrantzia lan honen helburua hori aztertzea eta baieztatzea izango da, horretarako, Haur Hezkuntzako etapan (2. zikloan) hainbat ekintza ezberdin aurrera eramango dira zeinetan Hezkuntza Sozio-Emozionalaren kompetentziak eta helburuak lantzen diren.

3. Unitate Didaktikoa

Aurreko atala bukaturik, oraingoan lanaren atal praktikoarekin sartuko gara. Hezkuntza Sozio-Emozionalaren eta beraz, Inteligentzia Emozionalaren garapena trebetasun eta kompetentzia emozionalen bila dabil une oro (Salovey eta Mayer, 1990). Horregatik, kompetentzia horiek garatzeko programa edo proposamen (jarduera multzoa) bat garatuko da gero hori eskoletan erabili ahal izango dena hezkuntza emozionala lantzeko asmoz. Proposamen edo jarduera multzo hau, haurren lehen urtetik martxan jarri daiteke eta ikaskuntza-prozesu osoan zehar aurrera eramanez irakasle eta familien ahalegina eta laguntzarekin, izan ere, ikaskuntza-prozesua ez da inoiz bukatzen. Kasu honetan 3-6 urteko programazio bat irakurtzeko aukera egongo da Haur Hezkuntzako 2.etapara bideratuta dagoena.

Programazio bat aurrera eramatea ez da bat ere erraza eta are gehiago hauetako bat diseinatzea. Jokaera plan sistematiko eta antolatua bat da zeinetan ariketa ezberdinak antolatzen diren (Bisquerra eta Hernández, 2017). Hezkuntzan zehar helburu baliotsu zehatz batzuk lortzeko asmoz egiten da. Lan honetan programazio bat sortuko da baina hau ez da

inongo eskolan martxan jarriko. Lana Rafael Bisquerraren Hezkuntza Emozionalaren proposamenen oinarriturik sortutakoa da eta beraz, aurretik praktikan jarri diren hainbat programazio jada erantzun positiboak izan dituztela ikusita, etorkizunean lan handi hau martxan jarri ezker (hori da lanaren helburua) emaitza positiboak izango dituela pentsatzen da.

3.1.Antolaketa

Programazioa konpetentzia emozionalak garatzeko asmoz sortuta egongo da. Hortaz, Bisquerra eta Pérez-ek (2007) lanaren hasieran aipaturiko konpetentzietan zentratuko gara. Bost konpetentzia emozional daude eta nahiz eta modu ezberdinetan aurkezturik dauden, jarritako begirada holistikoa izan beharko da, hau da, denak elkarrekin erlazionaturik daudelarik. Beraz, honako hau izango litzateke jarduerak aurrera eramateko kontuan izan beharrekoa:

- 1.Kontzientzia Emozionala: Konpetentzia intrapertsonalari dagokio (pertsonek berari zuzenduta). Honako gauza hauetaz jabetzeko aukera ematen du:
 - a. Sentitzen duguna.
 - b. Hiztegi emozionala. Gure emozio eta sentimenduei izena jartzea.
 - c. Beste pertsonen emozioetatik jabetzea.
 - d. Gure egoera emozionalaz jabetzea.
 - e. Emozio bakoitzaren abantaila eta desabantailak ulertzea.
- 2.Erregulazio Emozionala: Konpetentzia intrapertsonalari dagokio (pertsonek berari zuzenduta). Egoera emozional handiei modu honetan erantzuteko aukera ematen du (estresa, haserrea, beldurra...):
 - a. Estrategia ezberdinak erabiltzea: barne elkarrizketa, erlaxazioa...
 - b. Emozio positiboak garatzeko estrategia ezberdinak...
 - c. Sentimenduen eta bulkaden aurrean erregulazioa bilatzea.
3. Autonomia Emozionala: Konpetentzia intrapertsonalari dagokio (pertsonek berari zuzenduta). Gure buruarekiko konfiantza izaten laguntzen du, autoestimua, pentsamendu positiboak, erabakiak modu egoki eta lasai batean hartzen laguntzen du:
 - a. Gure nortasunaren ideia izatea, bakoitzaren burua ezagutzea.
 - b. Gure gaitasunen eta mugen iritzi positiboa izatea.

4. Konpetentzia soziala: Konpetentzia interpertsonalari dagokio (beste pertsoneri zuzenduta). Egoera sozial ezberdinen kudeaketa positibo eta negatiboak aurrera eramateko gaitasuna da eta honetaz jabetzeko aukera ematen du:
- a. Entzute aktiboa izatea, beste pertsona garrantzitsua dela sentitu dadin.
 - b. Modu konstruktiboan kritikoak izatea bai besteekin zein gure buruarekin.
 - c. Beste pertsonak ulertzea eta ulertuak sentitzea. Besteekin enpatikoak izatea.
 - d. Gure pentsamenduak azaleratzea eta besteei adieraztea.
 - e. Talde lanean aritzea.
 - f. Egunerokotasuneko gatazkei aurre egitea.
5. Bizitzarako eta Ongizaterako Konpetentzia: Konpetentzia interpertsonalari dagokio (beste pertsoneri zuzenduta). Zoriontasunaren bila joatea. Bizitza osasuntsu bat lortzeko baliabide ezberdinak eskaintzea:
- a. Antolatzeke trebetasunak izatea, garapen pertsonala eta soziala.
 - b. Trebetasunak garatzea familia, eskola eta bizitza sozial osasuntsu bat aurrera eramateko.
 - c. Gure buruarekiko jarrera positiboak izatea.

3.2. Jardueren helburuak eta edukiak

Jarraian, aurreko konpetentzia bakoitzak adierazten dituen trebetasunak kontuan izanda, jarduera ezberdinak planteatu dira. Ekintzak taula ezberdinetan aurkeztuko dira, hain zuzen ere, bakoitza dagokion konpetentziarekin eta dagokion adinarekin erlazioan dagoelarik.

Konpetentzia bakoitza lau jarduera ezberdin izango ditu, beraz guztira 20 jarduera ezberdin planteatuko dira. Taula bakoitzean jarduera izena, helburuak eta deskribapena agertuko dira.

Programa bat aurrera eramatea irakaslegoaren aurretiko formakuntza eskatzen du. Lan honetan zehar irakurritako informazioari esker, baieztatu daiteke konpetentzia emozionalen garapena nahiko urrun edota galduta dagoela irakasleen prestakuntza programazioetan.

Oraingoan aurrera eraman nahi den diseinaturiko programazioa honek bost ataletan banaturik egongo da, bakoitzak hiru edo lau jarduera izanik. Aurretik aipaturiko konpetentzia emozionalak kontuan hartuz, hainbat helburu eta eduki zehatz batzuk landuko dira. Helburu, eduki eta geroago irakurriko diren jarduerak nahiz eta elaborazio propioak diren, Bisquerra eta Pérez-en (2007, 2012) lanetan oinarrituz sortuak dira.

I-Atala: Kontzientzia Emozionala

Bakoitza bere emozioak ezagutzea eta hauek errespetatzea.

Emozio hauek ezagutzea: haserrea, nazka, beldurra, tristura eta alaitasuna.

Emozio bakoitzari izena ematea. Hiztegi emozionala ezagutzea.

Bakoitzak bere buruan sentitzen dituen emozioak ezagutzea eta ulertzea.

Sentitzen dugunarekiko kontzienteak izatea eta hau besteei adieraztea.

Besteen emozioak ere ezagutzea eta ulertzea.

Besteek sentitutako emozioak ezagutzea eta errespetatzea eta alderantziz.

Emozioen esanahia jakitea: haserrea, nazka, beldurra, tristura eta alaitasuna.

II-Atala: Emozioen Erregulazioa

Emozioak modu egokian adieraztea.

Hizkuntza ezberdinak erabiliz (hizkuntza-plastikoa, gorputz-hizkuntza, musika hizkuntza) emozioen adierazpen egokia izatea.

Emozio negatiboak modu egokian kudeatzea.

Arazo egoerei aurre egiteko trebetasunak garatzea.

Arazoak konpontzeko gaitasunak izatea.

Trebetasunak garatzea emozio positiboak sortzeko.

Emozio positibo eta negatiboak sortzeko baliabideak izatea.

III-Atala: Autonomia Emozionala

Gure buruarengan konfiantza izatea eta autoestimua, onarpena, maitasuna sustatzea.

Gure buruarekiko ezagutza.

Besteekin egoteko gai izatea, bizitza jarrera positiboarekin hartzea eta bizitzea.

Bizitzan positiboa izaten ikastea.

Ekimena izatea. Gure burua defendatzen jakitea eta kritikoak izatea.

Pentsamendu kritikoa eta ekimenezko jarrerak bultzatzen dituen egoerak sortzen saiatzea.

IV-Atala: Konpetentzia Soziala

Trebetasun sozialak garatzea eta martxan jartzea: entzute aktiboa, besteekiko

Trebetasun sozialak: besteak entzutea, errespetatzea, ulertzea...

<p>errespetua, ulermena eta abar izatea.</p> <p>Emozioak partekatzea, beste pertsonak ulertzea. Enpatikoak izatea.</p> <p>Emozio positibo eta negatiboak adieraztea.</p> <p>Sentitzen duguna adierazteko gai izatea.</p>	<p>Besteekin sentitutakoari buruz hitz egitea.</p> <p>Emozio positibo eta negatiboak partekatzen ditugu.</p> <p>Besteok sentitzen dutena ulertzen dugu eta beraien lekuan jartzen gara, enpatikoak gara.</p>
V-Atala: Bizitzarako eta ongizaterako kompetentziak	
<p>Lortu nahi ditugun helburuan hausnarketak egiten ikastea.</p> <p>Gure ongizatea bermatzea.</p> <p>Ohiturak lantzea eta barneratzea.</p>	<p>Pertsonen arteko erlazioak lantzea, talde lana bultzatzea...</p> <p>Ongizate emozionala lortzeko trebetasunak.</p> <p>Ordenaren, lan egitearen, denboraren ohitura eta hartu eta jaso ohiturak erabiltzea.</p>

3.3. Proposamenaren atalak eta metodologia

Proposamenaren atalak hainbat fase edo ataletan banandurik egongo da. Hain zuzen ere lau atal ezberdin izango ditu. Alde batetik, hasierako atala dago, jarraian prestaketa atala, gero garapen atala eta azkenik ebaluazioa.

Hasierako atalari dagokionez, programazio edo proposamen honen aurkezpenari dagokio. Ikusita irakasleen formakuntza eskasa gai honetan, zentroko psikologoak edo/eta orientatzaileak egingo du. Beraz, Haur Hezkuntzako haurren irakasle eta gurasoei aurkeztuko zaie. Jakin badakigunez, gurasoak une oro haien seme-alaben ikaskuntza-prozesuaren parte baitira. Proposamenaren aurkezpena Irailean egingo da, beti kurtsoaren hasieran.

Jarraian, prestakuntza atala daukagu. Atal honeri dagokionez eta aurretik aipaturiko psikologoa edo/eta orientatzailea izango da guraso zein irakasleei gai honen inguruko formazioa eskainiko dizkiena. Irakasleek hainbat formazio jasoko dituzte eskolan bertan egun ezberdinetan kurtsoa hasiera doanera. Gurasoen kasuan aurkezpenarekin nahikoa izan ez bada eta informazio gehiago jaso nahi izanez gero, irakasleekin batera kurtsoan zehar aurrera eramango diren tailer ezberdinetan parte hartu ahal izango dute. Informazioa, Hezkuntza Sozio-Emozionalaren inguruko kontzeptuak ulertzeko, ezagutzeko eta gero klasean egingo dutenaren berri izateko erabilgarria izango da.

Hirugarrena garapen atalari dagokio. Fase honetan, proposamena edo programazioa aurrera eramaten den heinean eskolako orientatzailea zein psikologoak familiako kideei egiten ari direnaren berri emango die, eta gurasoak zalantzak izatekotan galdetuko dute lasai asko. Irakasleekin aldiz, hilabetero, edo haiek honen beharra izatekotan, bilera bat egingo dute gelan gertatutakoaren inguruan hitz egiteko eta prozesuaren berri izateko. Kontuan izan behar dugu umeez imitazioaren bidez ikasten dutela eta horregatik irakaslearen papera ona izatea oso garrantzitsua izango da.

Azkenik, ebaluazio atala daukagu. Irakasleen zein ikasleen aldetik egingo da. Irakasleek psikologoarekin aurrera eramango dute. Ebaluazio kritiko bat egingo dute haien burua nola ikusi duten baloratzeko eta proposamena aurrera eramaten duten bitartean ere. Horrela aldaketak, hobekuntzak eta abar egin ahal izango dituzte. Familiako kideekin bat, haurren jarrera aldaketak ebaluatuko dira ea zein nolako hobekuntzak nabaritzen dituzten edo okerragotu, auskalo. Ikasleek irakaslearekin bat gelan bertan ebaluazioa egingo dute. Kurtso osoan zehar ikasi dutenaren inguruan hitz egiteko, bakoitzaren sententzioak zeintzuk izan diren ikusteko eta abar. Azkenik, informazio guzti hau batu, amaierako ebaluazio bat egin eta hurrengo programazio edo proposamen aurrera eramateko baliagarria izango da.

Metodologiari dagokionez, ekintza ezberdinen bidez aurrera eramango den proposamena izango da. Programazio hau modu aktiboan eta gelako kide guztiak parte hartzeko aukerarekin sortuta dago, noski bakoitzaren erritmoak errespetatuz. Aurrera eramango diren ekintza guztiak Hezkuntza Sozio-Emozionalaren Konpetentziak modu positiboan eta esperientzia berri bat bizitzeko asmoz diseinatuak daude. Hortaz, esan daiteke metodologia konstruktibista izango dela, izan ere, umearen ezagutzak eta irakaskuntza-ikaskuntza prozesu hau modu aktibo eta parte-hartzailearen bidez eraikiko dira. Metodologia hau posiblea egiteko, irakasleak alde aurretik ikasle bakoitzaren erritmoak, interesak, beharriak eta abar ezagutu beharko ditu, izan ere, gelako ume bakoitza ezberdina da eta hori errespetatu behar da, beti (Mirón eta Mundina, 2013). Irakasleak ezin izango du pentsatu landuko diren konpetentziak ume guztiek erritmo berdinerara garatuko dituztela. Horregatik hainbeste denbora behar da horrelako proposamen bat aurrera eramateko eta gainera eraginkorra izateko. Oso garrantzitsuak izango dira asanbleak egiten diren momentu horiek. Izan ere, bertan elkarrizketa sakonak egiten dira, ideiak eta sentimenduak partekatu eta trukatu eta abar.

3.4.Denboralizazioa

Denboralizazioari dagokionez, ekintza bakoitza aurrera eramateko denbora ezberdina izango du. Ekintza batzuk aste guztietan zehar aurrera eramateko izango dira, beste batzuk aldiz hilabete bakoitzean bi edo hiru aldiz. Denboralizazioa haurren erritmoak errespetatuko ditu. Beraz, irakasleak komenigarria ikusi ezkeru aldatu dezake. Hau da, ekintza bat hilabetean birritan egiteko jarrita badago eta irakasleak astean behin egiteko komenigarria ikusten badu, aldatuko da. Jarduerak orokorrean aste guztietan aurrera eramango dira, izan ere asko asanbleak egitea eskatzen dutelako eta hori egunero eta astero egiten da. Beste gutxi batzuk aldiz, hilabetean birritan edo hiru aldiz errepikatzeko jarri dira. Jarduerak oso aproposak dira emozioak eta sentimenduak lantzeko baina gelek espazio zabalagoak eskatzen dutenez eta psikomotrizitate gela beti libre ez dagoenez, hilabetean bitan edo hirutan aurrera eramatea erabaki da:

IZENA	ASTERO	HILABETERO (2-3)
Kontzientzia Emozionala		
1.Zer sentitzen dut?	<u>X</u>	
2.Egunero gauza ezberdinak sentitzen ditut.	<u>X</u>	
3.Guztiok ezberdinak gara.	<u>X</u>	
4.Nolakoa naiz ni?	<u>X</u>	
Emozioen Erregulazioa		
1.Emozioak sentitu.	<u>X</u>	
2.Deseroso nago	<u>X</u>	
3.Lasaitzen ikasten dut	<u>X</u>	
4.Emozioak positiboki bizitzen ditut	<u>X</u>	
Autonomia Emozionala		
1.Ez dut ikusten		<u>X (2)</u>
2.Zuekin jolastea gustatzen zait	<u>X</u>	

3.Nire iritzia	<u>X</u>	
Konpetentzia Soziala		
1.Maleta ibiltaria. Ulertzen zaitut		<u>X (2)</u>
2.Elkarrekin hobe	<u>X</u>	
3.Gustatzen zait/ez zait gustatzen		<u>X (3)</u>
4.Horrela pentsatzen dut	<u>X</u>	
Bizitzarako eta Ongizaterako Konpetenziak		
1.Taldean helmugara iritsiko gara		<u>X (2)</u>
2.Lan bikaina egiten dugu	<u>X</u>	
3.Ohiturak	<u>X</u>	

3.5. Jarduerak

Jarduerekin hasi aurretik, argitu beharreko hainbat puntu azalduko dira. Alde batetik, atal teorikoan eta konpetentzietan hain zuzen ere azaldu den bezala, jardueren aplikazioa programa integratu bat bezala landu behar da, eskolako curriculumaren parte bezala, ahaztuak ez geratzeko. Beste alde batetik, jarduerak aldeztu aurretik diseinaturik daude, baina horrek ez du esan nahi irakasleak hauek aldatu ezin dituenik. Aurretik aipatu den bezala metodologia konstruktibista erabiliko da eta hortaz, haur bakoitzaren erritmoa errespetatu behar da. Jardueraren batean zailtasunen bat ikusi ezker irakasleak lasaitasunez hura aldatu ahal izango du, hau da, malgutasunez jokatu da. Ekintza berriak gehitu edo trukatu, ikasleek gustuko duten gauzak gehitzea eta abar.

Aldi berean, nahiz eta jarduerak konpetentzietan zentratu egon, nahastu daitezke, komenigarria izanik lehenengo konpetentzia (Kontzientzia Emozionala) dagoen bezala errespetatzea. Izan ere, haurrak bakoitzaren emozioen kontzientzia eta ezagutza hartu behar dute, pixkanaka hauek garatuz eta beste guztia egin aurretik. Beraz, lehenengo konpetentzia dagoen bezala mantentzea eskertuko da, nahiz eta bertako jardueretan aldaketak egin daitezkeen. Gainontzeko konpetentzietan dagokionez, jardueren ordena malgutasunez aldatu ahal izango da, modu egokiak aurkeztu eta aurrera eramanez ezker. Irakasleak zalantzak baditu, hobe izango da dauden bezala ustea.

Bestalde, nahiz eta jarduerak bost blokeetan aurkeztu diren eta bakoitzean helburu eta eduki zehatz batzuk esleitu diren, helburuak hainbat ekintza ezberdinetan zehar landu ahal izango dira, izan ere, ekintza batean normalean helburu bat baino gehiago aurrera eramaten baita.

Jarduera kopuruari dagokionez, proposamena horrela diseinatu da denbora kopuruaren mugaketa dela eta. Hau da, luzeagoa izan daiteke? bai eta baita ere ekintzak aldatu daitezke eta beste hainbat proposatu, aukera handiak daude Hezkuntza Sozio-Emozionala lantzeko. Baina kasu honetan denbora mugatua dago eta hori ezin daiteke aldatu. Etorkizunean lana luzatu, aldatu eta lasaitasunez martxan jartzeko sortua dago.

Beraz, hona hemen konpetentzia bakoitzeko jarduerak izenekin, denbora, tokia, materiala eta helburu zehatzekin:

3.5.1. I-Atala: Kontzientzia Emozionala (ikus eranskin 1)

IZENA DENBORA TOKIA	HELBURUAK	MATERIALA	JARDUERAK
1.Zer sentitzen dut? 30 minutu Gelan bertan	Bakoitza bere emozioak ezagutzea eta hauek errespetatzea.	Harriak Tenperak Kartulinan dauden emozioen argazkiak.	Harri borobilak hartuko ditugu. Gelan, kartulina handi batean emozioen argazkiak egongo dira eta beraz momentu horretan sentitzen duguna harrian irudikatu beharko dugu pintzel batekin. Bukatzeko besteei erakutsiko diegu.
2.Egunero gauza ezberdinak sentitzen ditut. 15 minutu Gelan bertan	Emozio bakoitzari izena ematea. Hiztegi emozionala ezagutzea.	Kartulina handia Emozioen gometzak Koloretako gometzak	Gelan, kartulina handi batean emozio ezberdinen koloretako aurpegiak egongo dira. Egunero, pegatina ezberdinak hartuz sentitzen dugunaren ondoan emozio horretako kolore berdineko pegatina bat itsatsiko dugu.
3.Guztiok ezberdinak gara. 10-15 minutu Umearen ahotsa	Sentitzen dugunarekiko kontzienteak izatea eta hau besteei adieraztea.	Korroa Gelako umeak Irakaslea	Eskolan saio ezberdinak egin ondoren (psikomotrizitatea, musika, antzerkia...) asanbleak egitea eta bakoitzari momentuan bertan sentitzen duenaren inguruan hitz egiteko aukera emango zaio. Bakoitzaren azalpena onartuko dugu, gure pentsamenduak ezberdinak

			direlako.
4. Nolako naiz ni? 20 minutu Gelan bertan	Besteek sentitutako emozioak ezagutzea eta errespetatzea eta alderantziz.	Argazkiak Argazki albuma Bakoitzaren ahotsa	Etetik gure familiako kideekin, lagunekin... ditugun argazkiak ekartzea, argazkien album bat sortuko dugu eta gure artean konpartituko ditugu. Argazkien inguruan hitz egiteko aukera emango zaio ume bakoitzari.

3.5.2. II-Atala: Emozioen Erregulazioa (ikus eranskin 2)

IZENA DENBORA TOKIA	HELBURUAK	MATERIALA	JARDUERAK
1.Emozioak sentitu. 15 minutu Musika gelan	Emozioak modu egokian adieraztea.	Musika lasaia Koloretako Monstruen ipuina Beste ipuin batzuk	Musika saio orduan musika mota ezberdinak jarriko dira oso oso baxu eta aldi berean irakasleak tonu egokia erabiliz " <i>Koloretako Monstrua</i> "ren ipuina edo emozioak lantzeko beste ipuinak irakurriko ditu (astean bat). Umeak ipuinen bidez, istorioan zehar agertzen diren pertsonekin eta emozioekin identifikatuak sentitzen dira hauek bideratuz. Irakasleak behaketaren bidez eta ume bakoitzaren adierazpenagatik jakingo du zer nolako emozioak sentitzen dituzten.
2.Deseroso nago 15-20 minutu Psikomotrizita te gelan	Emozio negatiboak modu egokian kudeatzea.	Musika Koltxonetak Gela handia	Musika lasai batekin (ahots gabekoa) gure burua erlaxatuko dugu. Koltxonetak lurrean jarri, buruz bera etzango gara eta lasaituko gara. Sentitzen dugun haserrea pixkanaka irtengo da. Nire bulkadak kontrolatuko ditut.
3.Lasaitzen ikasten dut 10 minutu Gatazkak konpontzeko tokian	Arazo egoerei aurre egiteko trebetasunak garatzea.	Umearen ahotsa Arazoa izan duten pertsonak egongo dira	Arazoa dugun pertsona horrekin modu lasai batean hitz egingo dut. Nire buruarekin arazo bat izanez gero lasaitzen saiatuko naiz.
4.Emozioak	Trebetasunak	Pertsona bera	Bikoteka bata bestearen atzean

positiboki bizitzen ditut	garatzea emozio positiboak sortzeko.	Ikaskideak	jarriz, trenaz izango balitz bezala eta distantzia txiki bat mantenduz, aurrekoa bere gorputza atzerantz botako du astiro-astiro. Atzean dagoen pertsona hori aurrekoaren gorputza eutsi beharko du lurrera ez erortzeko. Emozioak adrenalinaz biziko ditugu. Orga jokoa ere balio du.
15 minutu		Koltxonetan lurrean	
Psikomotrizita te gelan			

3.5.3.III-Atala:Autonomia Emozionala (ikus eranskin 3)

IZENA DENBORA TOKIA	HELBURUAK	MATERIALA	JARDUERAK
1.Ez dut ikusten 15 minutu Psikomotrizitat e gelan Patioa	Gure buruarengan konfiantza izatea eta autoestimua, onarpena, maitasuna sustatzea.	Pertsona bera Ikaskideak Zapi bat	Gelako ikasle guztiak begiak itxita izango dituzte. Aurretik irakasleak banan-banan animalia ezberdinen onomatopeiak (soinuak) esleituko dizkie, hauek errepikatzen direlarik. Ondoren guztiok batera animalien soinuak egiten hasiko dira eta animalia soinu berdina duten pertsonak taldeetan elkartu beharko dira.
2.Zuekin jolastea gustatzen zait 15 minutu Psikomotrizitat e gela Patioa	Besteekin egoteko gai izatea, bizitza jarrera positiboarekin hartzea eta bizitzea.	Pertsona bera Puxikak	Ume bakoitzari puxika bat emango zaio. Puxikak ezin izango dute lurra ukitu, beraz, kontu handiz eta guztion lankidetzarekin batera puxikak airean mantenduko ditugu. Guztiok ukitu dezakete besteon puxikak baina kontuz, elkar ondo ulertu behar dute bestela baten bat lurrera eroriko zaie.
3.Nire iritzia 15 minutu Gelan bertan Patioan	Ekimena izatea. Gure burua defendatzen jakitea eta kritikoak izatea.	Pertsona bera Bakoitzaren ahotsa	Gatazka edo gustatzen ez zaigun egoera baten aurrean gure burua defendatzea eta besteei, errespetuz, pentsatzen duguna adieraziko diogu. Beharrezana ikusten ez badugu ez dezagun irakaslearengana joan arazoa bera konpondu dezan. Horrela beste pertsona gustatu ez zaizula ikusi eta ulertuko du. Gure burua defendatuko dugu.

3.5.4. IV-Atala: Konpetentzia Soziala (ikus eranskin 4)

IZENA DENBORA TOKIA	HELBURUAK	MATERIALA	JARDUERAK
1. Maleta ibiltaria. Ulertzen zaitut 30-40 minutu Psikomotrizitate gelan	Trebetasun sozialak garatzea eta martxan jartzea: entzute aktiboa, besteeiko errespetua, ulermena eta abar izatea.	Maleta txiki zein handi bat	Korro handi batean jarriko gara. Erdian maleta handi bat egongo da hutsik. Bakoitza aurreko urtean edo hilabeteetan egin duen bidai batan pentsatu behar du eta maletatik bidai horretan zehar gehien gustatu zaion objektu bat atera beharko du. Objektua atera eta hura erabiltzen egongo balira bezala gorputz mugimenduaren bidez adieraziko du. Gainontzeko ikasleek asmatu beharko dute objektua zer den. Ekintza hau, erdian dagoenarentzat ez-hitzezkoa izango da. Horretarako gainontzekoak adi eta isilik egongo dira.
2. Elkarrekin hobe 15 minutu Gelan bertan	Emozioak partekatzea, beste pertsonak ulertzea. Enpatikoak izatea.	Kartulina handia Emozioen argazkiak eta gometzak	Aurreko jarduera bukatu gero, gelako kartulina handian dauden emozioen irudiak hartu eta taldekide bakoitzaren burua eta autoebaluazioa egingo da, kontuan hartuz bakoitzaren emozioak zeintzuk izan diren eta beti besteen emozioak errespetatuz eta ulertuz.
3. Gustatzen zait/ez zait gustatzen 15 minutu Psikomotrizitate gelan	Emozio positibo eta negatiboak adieraztea.	Koloretako zelo	Gelako zorua koloretako zeloarekin 4 zatitan bananduko da. Zati bakoitza emozio batekin joango da, hau da, beldurra, ikara, maitasuna eta alaitasuna. Borobil batean eta lau zati hauek borobilaren barruan izanda hauen inguruan ibiltzen hasiko gara. Irakasleak GELDI! esatean gelditu garen zoru zatiaren gainean dagoen emozioa adierazi beharko dugu. Horrela irakasleak jakingo du umeak emozioak ezagutu eta ondo barneratu dituzten ala ez.
4. Horrela pentsatzen dut 30-40 minutu Gelan bertan	Sentitzen duguna adierazteko gai izatea.	Pertsona bera	Aurreko hiru ekintzak gauzatu ondoren, asanblean guztiok hitz egiteko aukera izanik zer gustatu zaien eta zer ez adierazteko aukera izango dute. Orokorrean ekintza guztietan eta egun bakoitzean nola sentitu diren azalduko dute. Irakasleak bakoitzak esaten duena behatu eta apuntatuko du.

3.5.5. V-Atala: Bizitarako eta ongizaterako kompetentziak (ikus eranskin 5)

IZENA DENBORA TOKIA	HELBURUAK	MATERIALA	JARDUERAK
1.Taldean helmugara iritsiko gara 20 minutu Gelan bertan	Lortu nahi ditugun helburuekiko hausnarketak egiten ikastea.	Egurrezko dorrea	Gelan, talde txikietan jarriz, Jenga edo Egurrezko dorrearen jokoak egingo da. Helburua ez da talde bat irabaziko duela baizik eta puntu gehien eskuratzen dituen taldeak egun horretan, jokoak aurrera eramaten duten hurrengo egunean bi txanda jarraian jolasteko abantailarekin hasiko dela. Horretarako taldearen artean nola jokatu duten ondo pentsatu beharko dute.
2.Lan bikaina egiten dugu 20 minutu Psikomotrizitate gelan	Gure ongizatea bermatzea.	Aurpegiak margozteko tenperak	Mimo jokoen bidez bakoitzak sentitzen duena adierazi beharko du. Besteok, adierazten ari den emozioa ezagutzeko, gelako espaziotik zehar emozio hori adieraziz mugitu beharko dira. Mimoak umorea erabiliko du, hau da, antzezten ari dena ez zaio benetan gertatzen ari eta hori oso barregarria izango da. Bakoitzaren aktore puntu hori ezagutuko dugu. Umoreak gure ongizatea bermatzen du.
3.Ohiturak 20-30 minutu Gelan bertan	Ohiturak lantzea eta barneratzea.	Kartulina handia Egunero egingo dugunaren irudiak eta gometzak	Gure eguneroko bizitarako ohitura batzuk ikasi behar ditugu. Beraz eskolan hauek martxan jarriko ditugu. Jakin behar da zein orduan sartzen garen eskolan, patio orduak, jantokia, saioak (eguneroko errutinak). Gelan horma-irudi erraldoia egongo da zeinetan gelan sartu bezain laster, asanblea eginez egunerokotasuneko ohitura eta errutina markatuko diren. Guztiok hitz egiteko aukera izango dute eta zalantzarik izatekotan galdetuko dute. Etxera ere honen fotokopia bat eramanez ahal izango dute familiakoekin konpartitzeko.

3.6. Ebaluazioa: lortu beharreko helburua

Ebaluazioa helburuak zein puntutaraino lortu diren jakiteko tresna da. Lanaren atal teorikoan adierazten den bezala, ebaluaziorik onena hiru ataletan banaturik egongo litzateke;

hasierako, erdiko eta azkenik bukaerako ebaluazioa (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez eta Pérez, 2000). Bukaerakoa ikasle irakasle eta gurasoen ebaluazioa izanik.

Hezkuntzan egiten diren programazio edo/eta proposamen guztiak ebaluatuak izan behar dute. Normalean prozesua da gehien baloratzen dena, nahiz eta amaierako emaitza bat dagoen. Helburuak zein mailatan lortu diren neurtzeko aukera ematen du eta gainera hurrengo batean programazio berri bat sortzeko edota egindakoa hobetzeko baliagarria da, izan ere, prozesuko alde onak eta txarrak ikusteko aukera ematen baitu.

Emozioak subjektiboak izanik ebaluatzeko zailak direla aipatzen dute autore ezberdinek (Morales eta Bisquerra, 2013; Bisquerra, Martínez, Obiols eta Pérez, 2006), izan ere, emozioak modu ezberdinetan interpretatu daitezke. Beldurra adibidez, emozio desatsegin bat bezala ikusten dugu, baina badago jendea zinemara joaten dena emozio hau bizitzeko asmoz. Beraz, honen gakoa emozio hori subjektiboki nola baloratzen dugun izango da. Egia esan baliabide gutxi existitzen dira hezkuntza emozionala neurtzen dutenak. Horietako bat GROPEK sortutako CEE-a (Cuestionario de Educación Emocional) da (Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez eta Pérez, 2000).

Jarraian, lan honetako proposamenaren ebaluaziorako tresna batzuk aurkeztuko dira: “Egunerokoa” eta jardueren “Analisi txostena”. Alde batetik, egunerokoa daukagu. Egunerokoa ekintza bakoitza aurrera eramaterakoan gertatutakoaren deskribapena azalduko litzateke. Narrazioaren bidez egiten da. Bertan, portaerak, edukiak, ariketa bakoitzean egindako ekoizpena (irudiak, ipuinak eta abar).

Bestalde, txostena izango dugu. Ikasle bakoitzaren eta jarduera guztien analisisa jasoko duena. Txostenari ezker jarduera bakoitzaren hausnarketa eta ikaslearen garapena egin eta ikusi ahal izango da, etorkizunean proposamen berriak hobetzeko eta estrategia berriak sortzeko asmoz. Analisi txostenak normalean adierazle ezberdinak ditu eta hauek jardueraren maila eta ikasleen etekina, garapena eta abar ebaluatzen laguntzen du: parte-hartzea, plazerra, talde lana, komunikazio eta entzute eta lortutako helburuen maila (Agirrezabala eta Etxeberria, 2008). Taula 1-etik 5-era zein 1-etik 10-erakoa izan daiteke, maila berdina izango da analisisa egiterakoan. Txostena bete ondoren beheko partean zerbait gehitu nahi izanez gero, gehigarri moduan atal bat egongo da osagai positibo, negatibo eta hobetzekoak jarraitzeko Hona hemen txostenaren adibide bat:

Maila	1	2	3	4	5
Parte hartzea					
Plazerra/motibazioa					
Talde lana					
Komunikazioa eta entzutea					
Helburuak lortu ditu					
Gustura dago					
Errespetatzen du					
5 emozioak kontrolatzen ditu					
Jarrera egokia du					

OSAGAI POSITIBOAK NEGATIBOAK EDO/ETA HOBETZEKOAK

Ebaluazioaren atalarekin bukatzeko eta aurretik esan bezala, ebaluazioa irakasleekin eta gurasoekin ere aurrera eramango da. Hau da, kontuan izanda gurasoek ere Hezkuntza Sozio-Emozionalean eta orokorrean eskolako etapa osoan parte-hartzen dutenez, programazio honen ebaluazioa ere gurasoekin egiteko aukera egongo da. Hau eskolako orientatzaile zein psikologoarekin aurrera eramango da. Irakasleak beraz, hainbat helburu bete beharko ditu (Morales eta Bisquerra, 2013):

- Konpetentzia Emozionalen garapen maila.
- Irakaslearen asebetetze maila.
- Ikasleekiko afektibitate maila.
- Gurasoekin izandako parte-hartze maila.
- Hezkuntza Sozio-Emozional bat aurrera eramateko proposamen baten diseinuaren maila.
- Programazioaren eraginkortasun maila.

4. Metodologia

Aurretik irakurri den Hezkuntza Sozio-Emozionalaren inguruko Unitate Didaktikoa Gorlizko Ikastetxean aurrera eraman da, hain zuzen Haur Hezkuntzako bigarren ziklo osoan (3-6 urte bitartean). Unitate Didaktiko hau berez urte osoan zehar aurrera eramateko sortua dago, baina urte osoan zehar ezinezkoa denez eskolan egotea, ahal izan den denbora tarte bat hartu eta Unitate Didaktiko honetan adierazten den Hezkuntza Sozio-Emozionalaren lehen konpetentzia aurrera eraman da. Lehenengo Konpetentzia burutu da eta hau lau jardueraz sortua dago. Beraz, ekintza hauek 3, 4 eta 5 urteko geletan aurrera eraman dira egunero bi asteetan zehar.

5. Emaitzak

Azkeneko atal hau garatu dadin, lanean zehar aipatu diren helburuak azpimarratzea beharrezkoa izan da. Hau da, praktikan jarri den lehenengo konpetentziari dagokionez “Kontzientzia Emozionala” daukagu. Honen barruan honako helburu hauek kontuan izan dira; bakoitza bere emozioak ezagutzea eta hauek errespetatzea, emozio bakoitzari izena ematea (hiztegi emozionala), sentitzen dugunarekiko kontzienteak izatea eta adieraztea eta azkenik, besteek sentitutako emozioak ezagutzea eta errespetatzea.

Lehenengo konpetentzia aurretik azaldu den bezala, hiru, lau eta bost urteko geletan martxan jarri da. Gorlizko Ikastetxean orokorrean Hezkuntza Sozio-Emozionalaren lanketa nahiko eskasa dela ikusi da, baina badaude Haur Hezkuntzako irakasle batzuk honen inguruko eguneroko lanketa aurrera eramaten dutenak, bereziki hiru eta bost urteko geletan.

Beraz, emaitzekin hasteko eta helburuak hartuta, hiru urteko gelan, lehenengo ekintzari dagokionez (1.Zer sentitzen dut?) hiztegi emozionala barneratzea lortu dela esan beharra dago. Ikasleak kapazak izan dira, psikomotrizitate saio eta beste saio berezi batzuen

ostean, bertan gertatu diren momentu atsegin eta desatseginak gogorarazteko eta hauek hitzekin zein irudien bidez sentitu dutena adierazteko, emozio bakoitzaren aurpegia marraztuz (triste, haserre, pozik, eta abar). Hiru urteko gelan orokorrean ikasle guztiak emozio bakarrik adierazi dute. Hau da, kapazak izan dira sentitu dutena adierazteko baina emozioen irudi edo/eta hitz bakar baten bidez. Momentu ezberdinak bereizteko eta izendatzeko oraindik denbora behar dute. Bigarren ekintzari dagokionez, helburua betetzea lortu dute, bakoitzak momentu ezberdinetan sentitu dutena hitzez arazorik gabe azaldu dute, emozio guztiak ezagutzeko adierazi diete gelakide guztiei, gertatu zaienaren kontzientzia izanez (2.Egunero gauza ezberdinak sentitzen ditut). Hirugarren eta laugarren ariketei dagokionez, nahiko antzekoak eta jarraian doazenak (3.Guztiok ezberdinak gara eta 4.Nolakoa naiz ni?), esan beharra dago helburua zein zen oso ondo ulertu eta bete dutela. Izan ere bakoitzak sentitutakoaren kontzientzia hartu eta gainera besteek sentitutakoa ere ulertzeko eta ezagutzeko kapazak izan dira.

Bestalde, lau urteko gelakoek, Hezkuntza Sozio-Emozionalaren kontzientzia gutxien dutenek izan dira. Orokorrean hiztegi emozionala menperatzen dute, hau da, emozioen irudi ezberdinak ikustean badakite zein den adierazten bakoitzari izena emanez, baina beraiek zer sentitzen duten adierazi behar dutenean bai hitzez zein harrietan irudiak eginez, edo/eta nola sentitu diren galdetzean ez dakite erantzun zehatzik ematen, albokoaren erantzunari erreparatzen diote gauza bera adierazteko. Beraz, aurreko ikasleak sentitu duenaren erantzun bera eman dute, sentitutakoaren azalpenik eman gabe. Egia da, azkeneko ekintzari dagokionez (4.Nolakoa naiz ni?) bakarkako jarduera denez eta bakoitzak bere etxeko kideekin dituzten argazkien inguruan hitz egin behar dutenez, hor bai, ezberdintasun handiagoak egon dira. Izan ere, batek argazkietan oporretan pozik zebilela adierazten zuelako eta beste batek aldiz, herriko jaietako buruhandiak ikusi eta beldur zela adierazten zuelako. Beraz, argazkien laguntza izanik, emozioak adierazteko hobeto moldatu dira. Hortaz, esan daiteke, hiztegi emozionala ezagutzen dutela baina norberak sentitutako emozioak ulertzeko eta adierazteko oraindik ere zailtasun txikiak erakusten dituztela. Esan beharra dago, ekintza hauek bi asteetan zehar egin ostean pixkanaka aurrera doazela eta denborarekin menperatuko dituztela.

Bukatzeko, bost urteko gela daukagu. Bost urteko geletan, orokorrean, emozioak egunero lantzen dituzte, beraz Kontzientzia Emozionala guztiz menperatzen dutela esan beharra dago. Erantzunak oso positiboak izan dira. Lehenengo ekintzari dagokionez, haur bakoitza harri bat baino gehiago margoztu du, psikomotritate saioan zehar emozio ezberdinak sentitu dituztelaren kontzientzia izan dutelako eta hauek ondo gogoratu eta adierazi dituzte. Ume bakoitza kapaza izan da saio ezberdinen osoan zehar sentitu dituen

emozio ezberdin guztiak adierazteko eta besteen aurrean sentitutakoa azaltzeko. Praktikak errazak baina bereziak suertatu zaizkie, behintzat hori adierazi dute. Gainera, bigarren eta hirugarren ekintzetan (2.Egunero gauza ezberdinak sentitzen ditut eta 3.Guztiok ezberdinak gara) gainontzeko lagunek ere sentitu dutena ulertzeko eta errespetatzeko kapazak izan dira, aurreko egunetan sentitutakoa bereiztuz. Bigarren astean, aurreko asteko emozioen gometzak ikusi eta emozio ezberdinak sentitu dituztelaren kontzientzia izan dute.

Orokorrean guztiek hiru emozio gutxienez izendatu dituzte egun bakoitzean. Motibazio handia igarri da ikasleen aldetik, parte-hartzeko gogo handiz eta horrelako ekintza gehiago egiteko irrikitan. Ikasle guztiek ekintza hauek gustura egin dezagun lagundu, elkar errespetatu, lasai eta pozik bizi izan dute esperientzia berri hau. Garrantzitsuena, gehiago nahi dutenaren sentsazioak transmititu dizkirate.

6. Ondorio orokorrak

Emaitza hauek ikusita, esan daiteke, lan honi esker Haur Hezkuntzan Hezkuntza Emozionala lantzearen behar handia dagoela eta honen garrantzia zein handia den ikus daiteke. Emozioak jaiotzen garenetik sentitzen ditugu eta beraz, ikasleek barruan daukaten hori plazaratu ahal izateko, lehenengo eta behin izendatzen jakin beharko dituzte. Ume hauek pixkanaka nagusitzen doaz eta kontzientzia emozionalik ez badute, beste konpetentzia guztiak garatzeko zailtasunak izango dituzte, izan ere, lehenengoa garrantzitsuena baita. Gainera lan osoan zehar irakurritako autore ezberdinak esaten dutenaren arabera oso emaitza positiboak ekartzen ditu bakoitzaren onurarako.

Ondorioei dagokionez, praktika txiki eta berezi honi esker eskolako irakasleek orokorrean Hezkuntza Sozio-Emozionalaren garrantziaz kontzientzia hartu eta hemendik aurrera lanketa sakonagoa egingo dutela adierazi dute. Beraz, lanari esker eta praktika txikiari esker lortu izan da eskolan honen garrantziaz konturatzea ez bakarrik hezkuntza mailan baizik eta bakoitzaren bizitza eta onurarako. Ezin da ahaztu emozioak gure bizitza osoan zehar presenteak eta egunero sentitzen ditugula eta guzti honek gure nortasunaren eraikuntzan parte hartzen duela. Beraz, irakasleok horren kontzientzia hartzeaz arduratu behar dira, emozioetatik haurrak heztea garrantzitsua da eta modu horretan gizabanakoa bere osotasunean garatzea lortuko da (emozionalki, sozialki, moralki, fisikoki eta kognitiboki).

Irakasleak ez ezik, ikasleen aldetik ere motibazio handia ikusi da. Lau urteko gelan ekintza berezi hauekin motibazioa erakutsi dute, hau da, eguneroko errutina horretatik irtetzea behar dutela igarri da eta benetan gustuko dituztela honelako ekintzak egitea. Oso pozik egon dira. Ekintza hauek, curriculumeko hainbat helburu eta eremu ezberdin barne hartu dituzte eta oso argi ikusi da, bigarren eremuan hain zuzen “Arte-komunikazioko beste modu batzuk”

multzoan artearen bidez komunikatzeko eta emozioak eta bizipen ezberdinak adierazteko edukia landu dutela. Puntu hau azpimarratzen da, mutikoen izenean bereziki, ez zaielako margotzea gustatzen eta jarduera berezi hauekin aldiz, motibazio handia erakusten dute ekintza berezi hauetan parte hartzeko. Hezkuntza Sozio-Emozionala oso garrantzitsua den gai bat da eta hurrek egunero horrelako gauzak egitea behar dute. Emozioz betetako pertsonak gara eta hori adieraztea beharrezkoa dugu gure ongizate pertsonal zein sozialerako.

Gainera, pertsona guztien ikaskuntza-prozesua ez da inoiz bukatzen eta horregatik ere Hezkuntza Sozio-Emozionala gure bizitza osoan zehar garrantzia izango du, jaiotzen garen momentu horretatik eta bereziki haur hezkuntzako etapan emozioak landuz. Aurretik eta askotan aipatu den bezala, Hezkuntza Sozio-Emozionala etapa honetan lantzeak oso eraginkorra da eta emaitza positiboak ematen ditu, ikasle, irakasle zein familiengan, ongizate pertsonala eta soziala bilatuko baita. Beraz, gaiaren lanketaren garrantzia ez da ahaztu behar eta kontuan izan behar da modu honetan haurrak ere, praktikan ikusi denagatik, asko motibatzen diela ikaskuntza-prozesu eta momentu ezberdin guztietarako.

Bukatzeko, lan hau egitea pertsonalki oso esperientzia aberasgarria izan da, nahiz eta lehenengo aldia izan den eta gai honetan berria naizen, gainera lanaren zati txiki bat praktikan bakarrik jarri da, baina hala eta guztiz ere hainbat helburu lortu direla ikusi da eta horretan lan egiten jarraituko dela beste guztiak lortzeko asmoz, bereziki Hezkuntza Sozio-Emozionalaren garrantzia bultzatzeko asmoz. Azkenik, errepikatzea eta azpimarratzea emozioak gure bizitza osoan zehar presenteak daudela eta gure nortasunaren eraikuntzan eta erlazio sozialen parte handia direla. Une oro edonon sentitzen ditugu emozioak eta beraz hauek azaleratzeko espazio ezberdinak eta denbora eskini behar izango da. Eskola emozioak azaleratzeko espazio garrantzitsua da. Modu honetan gizabanakoa bere osotasunean garatuko da, bai fisikoki, zein kognitiboki, moralki... baina baita ere emozionalki eta sozialki.

7. Erreferentziak





- 0237/2015 (2014). Heziberri 2020, Marco del modelo educativo pedagógico. Honako webgune honetatik 2018/12/16an berreskuratua. http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-573/es/contenidos/informacion/heziberri_2020/es_heziberr/adjuntos/Heziberri_2020_c.pdf
- Agirrezabala, R. eta Etxeberria, A. (2008). *Educación Emocional: Educación Infantil 2º ciclo*. Gipuzkoako Foru Aldundia. Berrikuntzako eta Jakintzaren Gizarteko Departamentua.
- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., eta Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18(2), 587-599.
- Alós, M., eta Andrés, M.N. (2014). Observar para evaluar en la etapa de 0 a 6 años. *Aula de infantil*, (76), 31-36.
- Barcia, V. (2014). Acompañar y educar las emociones en Educación Infantil. Propuesta de intervención.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2012). Diversidad y escuela inclusiva desde la educación emocional. *Diversidad, calidad y equidad educativas*, 1-23.
- Bisquerra, R., Martínez, F., Obiols, M., eta Pérez, N. (2006). Evaluación de 360º: Una aplicación a la educación emocional. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 24, 1, 187-203.
- Bisquerra, R. (Koor.); Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. eta Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? Inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., eta Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo*, 2017, vol. 38, (1), or. 58-65.
- Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1).
- Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en Supervisión Educativa*, (16).
- Caballero, R., Ruíz-Aranda, D. eta Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(1), 41-49.

- Clouder, C. (Director); Dahlin, B; Diekstra, R; Fernández, P; Heys, B; Lantieri, L. eta Paschen, H. (2008). *Educación emocional y social. Análisis Internacional (Informe Fundación Marcelino Botín)*. Santander: Fundación Marcelo Botín.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2013). CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs. *Preschool and Elementary School Edition*. Chicago, IL: Autorea.
- Fernández, P. eta Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Argitaletxea: Kairós.
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima*. Mexiko Estatuko Unibertsitate Autonomoa.
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 153-167.
- Lyons, W. (1993). *Emoción* (Vol. 42). Bartzelona: Anthropos.
- Marina, J. A. (2006). *El laberinto sentimental*. Bartzelona: Anagrama.
- Mirón, B. S., & Mundina, J. B. (2013). Coaching Educativo: Modelo para el desarrollo de competencias intra e interpersonales. *Educación xx1*, 17(1), 221-242.
- Mohzana, M. A. M., Hassan, N., eta Halil, N. A. (2013). The influence of emotional intelligence on academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 303-312.
- Morales, M. M., eta Bisquerra, R. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: análisis cuantitativo. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 12(1), 3-22.
- Moreda, Á. (2015). *Justificación de la necesidad de una educación emocional: diseño de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional* (Tesi Doctorala, Madrilgo Konplutense Unibertsitatea).
- Muela, A. (2007). Hurrei emandako tratu txarren ondorioak eta parekoekiko harremanak. *UZTARO*, 60, 107-123.
- Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. Uruguay-ko Unibertsitatea.
- Palomero, J. E. (2005). PRESENTACIÓN DE LA REEDICIÓN DEL NÚMERO 54 DE LA RIFOP, vol 19(3); 2005ko abendua. La Educación Emocional, una revolución pendiente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 9-13.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas educativas*. Bartzelona: Graó




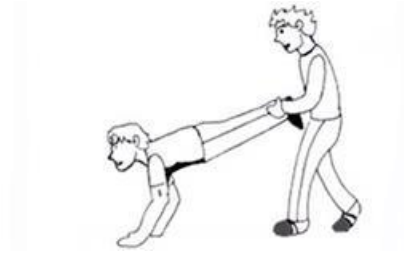
- Pérez-González, J. C., eta Pena, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (342), 32-35.
- Plutchik, R. (1991). *The emotions*. University Press of America.
- Poncela, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Revista Versión Nueva Época*, 26(3), 1-6.
- Quiroga, F. R. (2001). La dimensión afectiva de la vida. *Cuadernos de Anuario Filosófico*. Nafarroa.
- Salovey, P., eta Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Soler, J. L., Díaz, Ó., Escolano-Pérez, E., eta Rodríguez, A. (2016). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR III. REFLEXIONES, EXPERIENCIAS PROFESIONALES E INVESTIGACIONES. *Zaragoza: Ediciones Universidad de San Jorge*.
- Suess, G. J., Grossmann, K. E eta Sroufe, L. A. (1992). *Effects of infant attachment to mother and father on quality of adaptation in preschool; from dyadic to individual organization of self*. *International Journal of Behavioral Development*, vol. 15 (1), or. 1-26.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2007). Kronberg Declaration on the Future of Knowledge Acquisition and sharing. 2019ko martxoaren 2an webgune honetatik berreskuratua: http://www.unesco.de/fileadmin/medien/Dokumente/Kommunikation/Declaration_fuer_WeBSITE.pdf
- Vicario, C. A. (2010). *Los senderos de Ariadna: transformar las relaciones mediante la coeducación emocional*. Granada: Mágina Octaedro.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 4(2).
- Van IJzendoorn, M. H., Kranenburg, M. J., Zwart-Woudstra, H.A., Van Busschbach, A. M., eta Lambermon, M. E. W. (1991). "Parental attachment and children's socioemotional development: some findings on the validity of the Adult Attachment Interview in the Netherlands". *International Journal of Behavioral Development*, 14, or. 375-394.

Eranskinak

(ikus eranskin 1)

IZENA	HELBURUAK	JARDUERAK
1.Zer sentitzen dut?	Bakoitza bere emozioak ezagutzea eta hauek errespetatzea.	
2.Egunero gauza ezberdinak sentitzen ditut.	Emozio bakoitzari izena ematea. Hiztegi emozionala ezagutzea.	
3.Guztiok ezberdinak gara.	Sentitzen dugunarekiko kontzienteak izatea eta hau besteei adieraztea.	
4.Nolakoa naiz ni?	Besteek sentitutako emozioak ezagutzea eta errespetatzea eta alderantziz.	



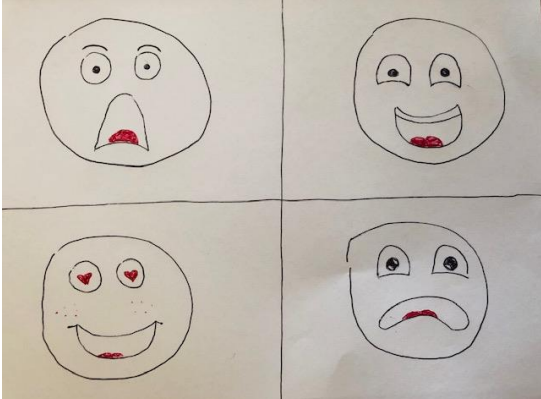

(ikus eranskin 2)

IZENA	HELBURUAK	JARDUERAK
1.Emozioak sentitu.	Emozioak modu egokian adieraztea.	
2.Deseroso nago	Emozio negatiboak modu egokian kudeatzea.	
3.Lasaitzen ikasten dut	Arazo egoerei aurre egiteko trebetasunak garatzea.	
4.Emozioak positiboki bizitzen ditut	Trebetasunak garatzea emozio positiboak sortzeko.	

(ikus eranskin 3)

IZENA	HELBURUAK	JARDUERAK
1.Ez dut ikusten	Gure buruarengan konfiantza izatea eta autoestimua, onarpena, maitasuna sustatzea.	
2.Zuekin jolastea gustatzen zait	Besteekin egoteko gai izatea, bizitza jarrera positiboarekin hartzea eta bizitzea.	
3.Nire iritzia	Ekimena izatea. Gure burua defendatzen jakitea eta kritikoak izatea.	

(ikus eranskin 4)

IZENA	HELBURUAK	JARDUERAK
<p>1.Maleta ibiltaria. Ulertzen zaitut</p>	<p>Trebetasun sozialak garatzea eta martxan jartzea: entzute aktiboa, besteekiko errespetua, ulermena eta abar izatea.</p>	
<p>2.Elkarrekin hobe</p>	<p>Emozioak partekatzea, beste pertsonak ulertzea. Enpatikoak izatea.</p>	
<p>3.Gustatzen zait/ez zait gustatzen</p>	<p>Emozio positibo eta negatiboak adieraztea.</p>	
<p>4.Horrela pentsatzen dut</p>	<p>Sentitzen duguna adierazteko gai izatea.</p>	

(ikus eranskin 5)

IZENA	HELBURUAK	JARDUERAK
1. Taldean helmugara iritsiko gara	Lortu nahi ditugun helburuekiko hausnarketak egiten ikastea.	 A photograph of a children's toy called 'Stacked'. It consists of a box and a stack of colorful blocks (red, blue, green) with cartoon faces. The blocks are stacked in a tower, and the box is open, showing more blocks inside.
2. Lan bikaina egiten dugu	Gure ongizatea bermatzea.	 A close-up photograph of a young boy with white face paint. He has black paint around his eyes and red paint on his cheeks. He has a wide, open-mouthed expression, looking surprised or excited.
3. Ohiturak	Ohiturak lantzea eta barneratzea.	 A photograph of a child's alphabet blocks. The blocks are arranged in two rows. The top row spells out 'J O L A S T O K I' and the bottom row spells out 'J A N T O K I'. The blocks are colorful and have small pictures on them.