

EMOZIOEN LANKETA LEHEN HEZKUNTZAN

GRADU AMAIERAKO LANA

IKASLEA: Pinillos González, Ana Patricia

ZUZENDARIA: Duque Ingunza, Ainara

2021

Aurkibidea

Laburpena.....	3
1. Sarrera.....	5
2. Marko teorikoa.....	7
2.1 Zer dira emozioak?.....	7
2.1.1 Definizioa.....	7
2.1.2 Emozio motak.....	8
2.1.3 Erantzun emozionala.....	8
2.2 Emozioak eta hezkuntza.....	9
2.2.1 Hezkuntza eta konpetentzia emozionalak.....	9
2.2.2 Inteligentzia emozionala eta gaitasun sozialak.....	11
2.3 Autokontzientzia emozionala eta emozioen erregulazioa.....	13
2.3.1 Autokontzientzia emozionala.....	13
2.3.2 Erregulazio emozionala.....	13
2.4 Emozioak lantzeko beharra.....	17
3. Lanaren helburua.....	19
4. Metodologia.....	20
4.1 Lagina.....	20
4.2 Instrumentua.....	20
4.3 Prozedura.....	20
5. Proposamen didaktikoa.....	21
5.1 Lotura curricularra.....	21
5.1.1 Konpetentziak.....	21
5.1.1.1 Zehar konpetentziak.....	21
5.1.1.2 Diziplina barneko konpetentziak.....	21
5.1.2 Helburuak.....	22
5.1.2.1 Orokorrak.....	22
5.1.2.2 Diziplina barneko helburuak.....	22
5.1.3 Edukiak.....	22
5.1.4 Ebaluazio-irizpideak eta lorpen-adierazleak.....	22
5.2 Metodologia.....	23
5.3 Saioak eta jarduerak.....	24
5.3.1 Kontzientzia emozionala lantzeko saioak.....	24
5.3.2 Emozioen erregulazioa lantzeko saioak.....	29
5.4 Ebaluazioa.....	34

5.4.1 Ikasleak ebaluatzeko errubrika.....	35
5.4.2 Irakaslea ebaluatzeko errubrika.....	36
6. Emaitzak.....	37
7. Ondorioak.....	39
8. Ondorio orokorrak.....	40
9. Bibliografia.....	42
10. Eranskinak	

Laburpena

Emozioak egoera ezberdinen aurreran sortzen diren erreakzioak dira. Hezkuntza emozionala prozesu jarraitu eta amaigabea da, konpetentzia emozionalen garapena sustatzen duena. Konpetentzia emozionalak bost bloketan sailkatzen dira eta funtsezkoak dira adimen emozionalaren garapenerako. Dena den, gaur egungo hezkuntza sisteman hezkuntza emozionala ez da behar bezala garatzen, eduki emozionalak ez daudelako curriculumean guztiz garatuta, irakasleek ez dutelako emozioen inguruko formakuntzarik jasotzen eta heldu gehienek ez dutelako adimen emozionala guztiz garatuta. Hau aldatzeko, kontzientzia emozionala eta erregulazio emozionala konpetentziak garatzera bideratuta dagoen 11 saioko unitate didaktiko baten proposamena diseinatu eta Vitoria-Gasteizko Odón de Apraiz ikastolan aurrera eramán da, Lehen Hezkuntzako 2. mailako ikasleekin. Proposamen didaktiko honen bidez, adimen emozionalarekin erlazionatuta dauden helburu ezberdinak lortu dira; gainera, jarduera eta material anitz eta berritzaileak erabili dira ikasleen motibazioa eta gaiarekiko interesa sustatuz. Hala ere, unitate didaktiko hau hezkuntza emozionala lantzen hasteko hasierako eragilea izatea espero da, benetako adimen emozionala garatzeko iraunkortasuna eta progresioa behar baita. Hortaz, konpetentzia emozionalak ez dira unitate didaktiko bakar baten bidez garatzen, dena den, gero eta aditu gehiago emozioen garrantzia aldarrikatzen ari direnez, emozioek hezkuntza-sisteman gero eta presentzia gehiago dute.

Hitz-gakoak: emozioak, hezkuntza emozionala, konpetentzia emozionalak, adimen emozionala, kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala...

Resumen

Las emociones son reacciones ante situaciones diferentes. La educación emocional es un proceso continuo e interminable que fomenta el desarrollo de competencias emocionales. Las competencias emocionales se agrupan en cinco bloques que son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional. Sin embargo, en el sistema educativo actual la educación emocional no se desarrolla adecuadamente, ya que los contenidos emocionales no están totalmente desarrollados en el currículo, los profesores no reciben formación emocional y la mayoría de los adultos no tienen un desarrollo completo de la inteligencia emocional. Para cambiar esto, se ha diseñado y llevado a cabo la propuesta de una unidad didáctica de 11 sesiones orientada al desarrollo de competencias de conciencia emocional y regulación emocional en el colegio Odón de Apraiz de Vitoria-Gasteiz, con una clase de

segundo de Educación Primaria. Mediante esta propuesta didáctica se han logrado diferentes objetivos relacionados con la inteligencia emocional y se han utilizado actividades y materiales diversos e innovadores fomentando la motivación del alumnado y el interés por el tema. Sin embargo, se espera que esta unidad didáctica sea el motor inicial para empezar a trabajar la educación emocional, ya que el desarrollo de la inteligencia emocional real requiere de una continuidad y una progresión. Por tanto, las competencias emocionales no se desarrollan a través de una única unidad didáctica, pero cada vez son más los expertos que están reivindicando la importancia de las emociones, por lo que las emociones tienen cada vez más presencia en el sistema educativo.

Palabras clave: emociones, educación emocional, competencias emocionales, inteligencia emocional, conciencia emocional, regulación emocional...

Abstract

Emotions are reactions to different situations. Emotional education is a continuous and endless process that encourages the development of emotional competences. Emotional competences are grouped into five blocks that are fundamental to the development of emotional intelligence. However, in the current educational system emotional education is not properly developed, since emotional content is not fully developed in the curriculum, teachers do not receive emotional training and most adults do not have a complete development of emotional intelligence. In order to change this, the proposal for an 11 session didactic unit aimed at developing emotional awareness and emotional regulation skills has been designed and implemented. This didactic proposal has achieved different objectives related to emotional intelligence and has used diverse and innovative activities and materials encouraging student motivation and interest in the subject. However, this teaching unit is expected to be the initial engine for starting emotional education, as the development of real emotional intelligence requires continuity and progression. Therefore, emotional competences are not developed through a single teaching unit, but more and more experts are claiming the importance of emotions, so emotions have more and more presence in the educational system.

Key words: emotions, emotional education, emotional competencies, emotional intelligence, emotional awareness, emotional regulation...

1. Sarrera

Lehen Hezkuntzako graduiko ikaslea bezala, hezkuntzaren inguruan asko hausnartu izan dut. Orain, gradua amaitzen ari naizela, hezkuntza kontzienteak diren eta ingurunearekin kritikoak eta konprometituak dauden pertsonak garatzeko tresna dela esango nuke. Horrez gain, hezkuntza ikasleek haien buruak ezagutzeko, hau da, haien gaitasunak eta limiteak ezagutzeko; diren bezalakoak onartzeko eta baliozteko, edo beste modu batean esanda, autokontzeptu egokia eraikitzeke eta autostimu ona izateke eta; oro har, ikasleen garapen integrala lortzeko bidea izan beharko zela esango nuke. Bukatzeko, hezkuntzaren helburu nagusia ikasleak askeak eta zoriontsuak izatea izan beharko zelakoan nago.

Golemanek zioenez, helduen arrakastaren %80a gutxienez adimen emozionaletik dator (Goleman, 1996). Zenbait ikertzaileek gaitasun emozionalen, norbanakoaren ongizatearen eta zoriontasunaren arteko loturak aztertu dituzte. Emaitez gaitasun emozionalak zoriontasunarekin, gaitasun sozialekin eta umeen eta nerabeen ongizatearekin erlazionatuta daudela ondorioztatzen dute (Berrocal eta Pacheco, 2009). Pertsonak haien emozioak errekonoizitu eta adierazi behar dituzte, alegia, emozio aniztasun hau partekatzea ondo sentitzeko baliagarria da. Emozioen lanketak bizitzak planteatzen dituen eragozpenak gainditzen, autokontzeptu egoki bat izaten, jarrera positibo bat mantentzen eta helburuak lortzeko motibazioa izaten laguntzen du (García, 2018). Dena den, gaur egun alderdi emozionala bigarren plano batean mantentzen da, lortu nahi den ongizatea eskuratzea zailduz. Hortaz, gaur egun pertsona askok zailtasunak dituzte haien emozioak identifikatzeko eta adierazteko, hau da, ez dakite zer gertatzen zaien, konponbidea zein den edo nola prebenitu (García, 2018).

Argi dago heziketa emozionalaren esku-hartze goiztiarra eta trebetasun emozionalak indartzea garrantzitsua dela, ikasleek bizitzak ekarriko dizkien erronkei aurre egin ahal izateko. Zehazki, emozioak haurtzaroan lantzen hastea onuragarria da, plastikotasuna eta garun-gaitasuna etorkizuneko helduaren oinarri izango diren ikaskuntza eta bizipen guztien sustatzaile baitira (Muslera, 2016).

Dena den, hezkuntza emozionalaren edukiak ez daude behar bezala garatuta oinarrizko curriculum diseinuan (Abarca, 2003). Zehazki, gaur egungo curriculumean hezkuntza emozionalarekin lotutako helburuak helburuen % 7,3 baino ez dira. Datu honek hezkuntza emozionalerako elementu batzuk curriculumean kontuan hartzen diren arren, diziplinen beste eduki kognitiboetako lehentasuna ematen zaiela adierazten du. Gainera, hasieran planteatutako hezkuntza emozionalarekin zerikusia duten curriculum-edukiak murrizten dira

curriculumaren egokitzapen eta zehaztapenetan, eta, ikasgelara iristen direnean, hasierako asmo onen itzal hutsa dira. Lehen Hezkuntza garapen emozionalaren etapa garrantzitsua da; hortaz, hezkuntza emozionala etapa honen lehentasunezko elementua ez izateak, aukera galera berreskurezina dakar (Sala eta Abarca, 2001).

Hortaz, egungo hezkuntza-sistema zalantzan jarri behar da, arreta gehiegi jartzen baitu ezagutza akademikoan eta berariazko jakintzagaietan, eta eredu horrek eragina baitu ikaslearen nortasunaren garapenean. Hala, eredu integralago eta holistikoago baten beharra sortzen da, hezkuntza emozionala eta hezkuntza akademikoa hezkuntza horren parte gisa integratzeko gai izango dena. Izan ere, gaitasun emozionalak funtsezko elementuak dira pertsonaren garapen integrala lortzeko (García, 2012).

Gradu amaierako lan honen bidez gai hau landuko da, horretarako, lehenik eta behin, emozioen inguruko azterketa bibliografiko batean funtsatutako oinarri teorikoa egin da. Marko teoriko hau lau azpiataletan banatuta dago. Hasteko, emozioen definizioari buruzko informazioa ageri da; ondoren, hezkuntzarekin erlazionatuta dagoen alderdi emozionala jorratzen da, hezkuntza emozionala, honen helburuak diren konpetentzia emozionalak, adimen emozionala eta bestelako kontzeptuak azalduz. Behin hori azalduta, kontzientzia eta erregulazio emozionalen konpetentziak zehazten dira, lan honetarako diseinatutako proposamen didaktikoa bi konpetentzia horiek garatzera bideratuta baitago. Marko teorikoari amaiera emateko, emozioak lantzeko beharra arrazoitzen da. Lanarekin jarraitzeko, lanaren helburua azaltzen da, Lehen Hezkuntzako gela batean kontzientzia emozionala eta erregulazio emozionala konpetentziak garatzeko proposamen didaktiko bat garatzea dena. Ondoren, aipatutako proposamen didaktikoa zehazten da lotura curricularra, erabilitako metodologia, saio ezberdinen diseinua eta ebaluazio mota eta tresnak azalduz. Bukatzeko, diseinatutako proposamen didaktikoa aurrera eramatean lortutako emaitzak ez ezik, lan osoaren ondorio orokorrak ageri dira.

2. Marko teorikoa

2.1 Zer dira emozioak?

2.1.1 Definizioa

Emozioak testuinguruarekin ditugun harremanetan jasotzen ditugun informazioen aurrean sortzen diren erreakzioak dira. Emozioen intentsitatea egiten diren balorazio subjektiboen arabera izango da. Hau da, jasotako informazioa gure ongizateri nola eragingo dion inguruan egiten diren ebaluazioen arabera. Ebaluazio subjektibo horietan alde zuzeneko erreakzioak ezagutzeko, sinesmenek, helburu pertsonalek, giro probokatzaileraren pertzepzioak eta abarrek parte hartzen dute (Bisquerra, 2000). Emozioak oso intentsiboak dira, azkar hasi eta gutxi irauten dute.

Emozio batean **hiru osagai** daude: neurofisiologikoa, konduktuala eta kognitiboa. Neurofisiologikoa takikardia, izerdia, hodi-uzkurdura, hipertentsioa, muskulu-tonua, gorritasuna, ahoko lehortasuna, neurotransmisoreetako aldaketak, hormona-jarioak, arnasketa eta antzeko erantzun bezala ageri ohi da. Hauek guztiak nahi gabeko erantzunak dira, beraz, subjektuak ezin ditu kontrolatu. Hala ere, erlaxazioa bezalako teknika egokiak bidez saiestu daitezke (Bisquerra, 2003).

Gizabanako baten portaera behatuz zer emozio esperimendatzen ari den jakin daiteke. Aurpegiko adierazpenek, ahoskoa ez den hizkuntzak, ahots tonuak, bolumenak, erritmoak, gorputzaren mugimenduek eta abarrek seinaleak ematen dituzte egoera emozionalari buruz. Adierazpen emozionala erregulatzen ikastea heldutasun eta oreka adierazlea da eta pertsonen arteko harremanetan ondorio positiboak ditu (Bisquerra, 2003).

Osagai kognitiboa edo bizipen subjektiboa **sentimendu** terminoaren bidez izendatzen da. Beldurra, larritasuna, amorrua eta beste emozio asko sentitzen ditugu. Osagai kognitiboa neurofisiologikotik bereizteko, batzuetan emozio terminoa gorputzaren egoera deskribatzeko (hau da, egoera emozionala) erabiltzen da, eta sentimendu terminoa sentsazio kontzientea (kognitiboa) adierazteko. Osagai kognitiboari esker, egoera emozional bat izendatu dezakegu, beraz, hizkuntzak mugatzen du emozioen etiketatzea (Bisquerra, 2003). Hau da, sentimenduak emozioen interpretazio edo ebaluazio subjektibo eta kontzienteeak dira, ez dute hain intentsitate handia eta gehiago irauten dute, haien inguruan pentsatzen den adina denbora, hain zuzen ere (Ruiz, 2019).

2.1.2 Emozio motak

Poztasuna, tristura, beldurra, nazka, harridura eta haserrea **oinarrizko emozioak** dira, dena den, hauen kopuruaren inguruan ikertzaileen arteko eztabaida dago. Oinarrizko emozio hauek azkar hasi eta oso intentsoak dira, eta segundo batzuk irauten dute. Pertsona guztietan ematen dira, beraz, ez dira ikasitako zerbait, gizakien parte dira. Izan ere, kultura ezberdinetako pertsona guztietan beti aurpegi-adierazpen berdinak ematen dira (Vivas, Gallego eta González, 2007).

Oinarrizko emozioetatik, **bigarren mailako emozioak** sortzen dira. Hauek garapen indibidualaren menpe daude, oinarrizkoak baino gehiago irauten dute, baina ez dira hain intentsoak eta hauen aurrean ematen diren erantzunak oso desberdinak dira pertsona batzuetatik besteetara. Antsietatea, frustazioa, harrotasuna eta abar bigarren mailako emozioak dira (Vivas, Gallego eta González, 2007).

Emozio sozialak (inbidia, maitasuna, lotsa, errua etab.) besteekin harremanetan egotean sortzen diren emozioak dira. Gizarte testuinguru zehatz batean sortzen dira, eta besteen analisia beharrezkoa da modu aproposan ulertu ahal izateko. Esperientzia emozional konplexuak dira eta oinarrizko emozioak ageri ohi dira (Montañez eta Iñiguez, 2002). Zehazki, inbidia haserrearekin edo tristurarekin erlazionatuta dago; maitasuna aldiz, poztasunarekin eta beldurrarekin.

Hainbat autoreek emozioen sailkapena **emozio positiboetan eta negatiboetan** oinarritzen dute. Dena den, emozioak prozesu kimikoen ondorioz sortzen dira, beraz, gizaki guztietan modu naturalean ematen dira egoera baten aurrean erreakzio apropos bat izateko. Esate baterako, beldurrak bizirauteko emozioa da, arriskuan jartzen gaituen egoeren aurrean babesten gaituelako; edo haserreak bidezkoak ez diren egoeren aurrean erreakzioantzeko aukera ematen digu. Honen ondorioz, ez dago emozio onik edo txarrik, emozio guztiak esperimentatu behar dira, guztiak onargarriak eta beharrezkoak direlako (Romera, 2017).

2.1.3 Erantzun emozionala

Esan bezala, estimuluen arabera emozio ezberdinak sentituko dira, eta emozioen arabera **erantzun emozionalak** sortuko dira. Erantzun emozionalak balorazio prozesu baten menpe daude. Balorazio prozesuak egoera eta gertaera desberdinen inguruan egiten diren ebaluazioak dira. Erreakzio emozional bat definitzeko momentuan balorazio desberdinei ezberdintasun indibidualak eta tenporalak gehitzen zaizkie. Honen ondorioz, gizabanako ezberdinek egoera berdina modu ezberdinean baloratu dezakete, eta ondorioz, emozio desberdinak esperimentatu. Horrez gain, pertsona berak egoera bat une desberdinetan

ezberdin balora dezake, eta honen ondorioz momentuaren arabera emozio desberdinak sentitu (Roseman, 1984).

Askotan, erreakzio emozional hori ez dator bat nahi dugunarekin, behar dugunarekin edo egoerak eskatzen duenarekin. Kasu horretan, balorazio desapropos bat egitearen ondorioz, erantzun desegokia ematen da. Honen ondorioz, emozio batzuk negatibotzat edo desegokitzat hartzen dira. Dena den, emozioa (erreakzionatzea ahalbidetzen duena, beharrezkoa eta onargarria dena) eta erantzun emozionala (erreakzionatzen dugun modua eta ez beti onargarria edo aproposa ez dena) ezberdindu behar ditugu, gure emozio guztiak ez epaitzeko eta onartzeko (Nieto eta Delgado, 2006). Beraz, ez dago emozio negatiborik, batzuk deserosoak dira sentitzean desatseginak direlako, hala nola, tristura edo nazka; baina, hala eta guztiz ere, emozio guztiak gure bizitzan funtzio garrantzitsua eta funtsezkoa betetzen dute.

2.2 Emozioak eta hezkuntza

2.2.1 Hezkuntza eta kompetentzia emozionalak

Hezkuntza emozionala prozesu jarraitu eta amaigabea da, kompetentzia emozionalen garapena sustatzen duena. Rafael Bisquerraren hitzetan (2003), **kompetentzia emozionalak** ulermenerako, adierazpenerako eta fenomeno emozionalen erregulaziorako beharrezkoak diren ezagutzen, gaitasunen, trebetasunen eta jarrerren multzoa dira. Horrez gain, pertsona baten garapen integralerako oinarritzko elementuak dira, ongizate pertsonala eta soziala lortzeko eta oro har, bizitzarako prestatzeko. Honen ondorioz, autore batzuk kompetentzia hauek izendatzeko konpetentzia sozio-emozionalak terminoa erabiltzea nahiago dute (Bisquerra eta Escoda, 2007). Hezkuntza emozionalaren helburuak honako hauetan laburbildu liteke: emozio propioen inguruko ezagutza hobea eskuratzea; besteen emozioak identifikatzea; emozio propioak erregulatzeko gaitasuna garatzea; automotibatze trebetasuna garatzea eta bizitzaren aurrean jarrera positiboa hartzea.

Graczyk-nen, Paytonen. Eliasen, Weissebergen, Greenbergen, Zinsen (2000) proposamenak kontuan hartuz kompetentzia sozio-emozionalak honako hauek dira.

1. Zehaztasunez emozio propioak identifikatzeko eta izendatzeko kompetentzia
2. Emozio propioak kudeatzeko kompetentzia
3. Besteen ikuspuntuak eta sentimenduak sumatzeko kompetentzia
4. Arau sozialak aztertzeo kompetentzia, hau da, mezu sozialak eta kulturalak kritikoki aztertzea, baita jokabide pertsonalak ere

5. Eguneroko erronkei modu positibo batean aurre egiteko konpetentzia; portaera seguru, osasuntsu eta etikoa izatea
6. Pertsona ona, bidezkoa, eskuzabala eta enpatikoa izatea; pertsonen eskubideak errespetatzeko eta pertsonen arteko ezberdintasunak onartzeko konpetentzia
7. Konponbide bat eskatzen duten egoerak identifikatzeko eta gainditzeko konpetentzia
8. Helburu errealistak finkatzeko konpetentzia
9. Besteak ulertzeko konpetentzia, bai ahozko komunikazioa, bai ez ahozko komunikazioa aintzat hartuz
10. Emozio propioak modu argian adierazteko konpetentzia
11. Gatazkak modu baketsu batean konpontzeko konpetentzia, besteen ikuspegiak eta sentimenduak kontuan hartuz
12. Ezetz esateko gaitasuna, presiozko egoeretan emandako erantzunak ekiditzeko
13. Laguntzaren beharra identifikatzeko eta hau eskatzeko konpetentzia



Grafiko 1: Bisquerraren konpetentzia emozionalak

Bisquerrak eta Escodak (2007) **konpetentzia emozionalak bost bloketan** sailkatzen dituzte. Hasteko, kontzientzia emozionala, emozio propioak zehaztasunez identifikatzeko eta etiketatzeko gai izatea; emozioak izendatzea, hau da, hiztegi emozionalaren erabilera egokia egitea eta besteen emozioak ulertzeko gaitasuna, besteen emozioak eta ikuspegiak ulertuz eta haien bizipen emozionaletan modu enpatikoan inplikatur. Konpetentzia honek esanahi emozionalerako nolabaiteko adostasuna duten kokapen- eta adierazpen-gakoez (hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioaz) baliatzen da.

Jarraitzeko, erregulazio emozionala, emozionaren, kognizioaren eta jokabidearen arteko interakzioaz jabetzea; emozio-adierazpena, emozioak modu egokian adierazteko gaitasuna eta norberaren adierazpen emozionalak beste pertsona batzuetan duen eragina ulertzea.

Erregulazio emozionalaren barne, oldarkortasuna erregulatzea (haserrea, indarkeria, arrisku-portaerak); frustrazioarekiko tolerantzia egoera emozional negatiboak (haserrea, estresa, antsietatea, depresioa) saihesteko eta abar daude. Erregulazioak emozio “negatiboak” aurre egiteko trebetasuna barne hartzen du, hau da, egoera emozional horien intentsitatea eta iraupena hobetuko duten autoerregulazio estrategiak erabiltzea, baita emozio “positiboak” modu kontzientean sortzeko gaitasuna ere (Bisquerra eta Escoda, 2007).

Horrez gain, autonomia emozionala dago, autoestimua; automotibazioa, hau da, eguneroko bizitzako ariketetan inplikatze eta motibatze gaitasuna; bizitzaren aurrean jarrera positiboa izatea; ardura, jokabide seguruak, etikoak eta osasuntsuak izatea eta erabakiak hartzeak dakarren arduraz jabetzea barne hartzen duena. Auto-efikazia emozionala edo nahi den bezala sentitzea; arau sozialen analisi kritikoa egitea, gizarte- eta kultura-mezuak kritikoki ebaluatze gaitasuna eta erresilientzia bizitzak eragin ditzakeen egoera kaltegarriari aurre egiteko ere barne hartzen ditu (Bisquerra eta Escoda, 2007).

Gainera, konpetentzia soziala dago; oinarrizko gaitasun sozialak menperatzea, besteak errespetatzea, besteetan arreta jartzen duen komunikazio hartzaila praktikatzea, pentsamenduak eta sentipenak adieraztean datzan adierazpen-komunikazioa praktikatzea eta emozioak partekatzea. Horrez gain, konpetentzia sozialak gizartearen aldeko portaera eta kooperazioa, asertibitatea, gatazken prebentzioa eta konponketa eta egoera emozionalak kudeatzeko gaitasuna edo erregulazioa behar duten egoera emozionalak bideratzeko gaitasuna barne hartzen ditu (Bisquerra eta Escoda, 2007).

Bukatzeko, bizitzarako eta ongizarterako konpetentzia dago. Helburu positiboak eta errealistak finkatzeko gaitasuna; norberaren erabakien erantzukizuna bere gain hartzea, alderdi etikoak, sozialak eta segurtasunekoak kontuan hartuz; laguntza beharrak identifikatzeko eta baliabide egokiak erabiltzen jakiteko gaitasuna. Herritar aktiboa, gizalegezkoa, arduratsua, kritikoa eta konprometitua izatea; ongizate subjektiboak kontzienteki gozatzeko eta elkarreraginean dauden pertsonen transmititzeko gaitasuna eta bizitza profesional, pertsonal eta sozialean esperientzia egokiak sortzeko gaitasuna (Bisquerra eta Escoda, 2007).

2.2.2 Inteligentzia emozionala eta gaitasun sozialak

Salovey eta Mayer **inteligentzia emozionalaren** edo adimen emozionalaren kontzeptua erabili zuten lehenengo autoreak izan ziren 1990an. Norberaren eta besteen sentimenduak eta emozioak ulertzeko eta erregulatzeko trebetasuna, emozioen artean diskriminatze

gaitasuna eta informazioa gure pentsamendua eta ekintzak gidatzeko erabiltzeko gaitasuna bezala definitu zuten (Salovey y Mayer, 1990). Dena den, ez dago adimen emozionala definitzeko modu bakarra, alegia, inteligentzia emozionala definitzeko modurik onenaren eta eredu egokienaren inguruko eztabaida dago. Hala ere, adostasuna dago pertsona guztiek eskuratu behar dituzten aipatutako konpetentzia emozionalei buruz. Konpetentzia emozional horiek lortzeko hezkuntza emozionala erabiltzen da (Bisquerra, 2012). Beraz, hezkuntza emozionala adimen emozionalak barne hartzen dituen konpetentzia emozionalak eskuratzeko baliabidea da. Adimen emozionala emozioen identifikazioarekin, ulermenarekin eta kudeaketarekin erlazionatuta dago, izan ere, emozio propioak eta besteen emozioak errekonozitzea, ulertzea eta erregulatzeko da (Vivas, Gallego eta González, 2007). Ondorioz, Golemanek zioenez (1996), inteligentzia emozionalak alderdi intra-pertsonala eta inter-pertsonala dauka. Alde batetik, emozio propioen identifikaziorako, ulermenerako eta kontrolerako gaitasunak eta bestetik; besteen emozioak identifikatzeko eta ulertzeko trebetasunak behar direlako. Hau da, gaitasun sozialak adimen emozionalaren menpe daude (Goleman, 1996).

Gaitasun sozialak harreman interpersoneletan ematen diren eta kultura zehatz batean onatuta dauden jarrera edo jokabide emozionalekin erlazionatuta daude. Hau da, besteekin erlazionatzeko ikasten diren jarrerak dira, izan ere, gaitasun sozialek besteekin harreman berriak sortzea, harreman horiek indartzea, besteekin disfrutatzea eta afektua partekatzea ahalbidetzen dute. Era berean, beharrak eta nahiak adierazteko, ezetz esateko, iritziak adierazteko, eskubideak defendatzeko eta kritikak kudeatzeko baliogarriak dira. Sozialki trebeak izateak harreman sozialak modu eraginkorrean sortzeko gaitasuna garatzea (autoefikazia) eta emozioak kudeatzeko gai sentitzea (autokontrola) ahalbidetzen du. Honek pentsamendu positiboak sortzen ditu, autoestimua eta gaitasun sozialak hobetuz. Gaitasun sozialek zazpi elementu barne hartzen dituzte: komunikazioa, influentzia, lidergoa, aldakuntzarako ekimena, eztabaidak konpontzea, kolaborazioa eta kooperazioa eta taldean lan egiteko tebetasunak (Goleman, 1999).

Ondorioz, Golemanek zioen moduan, (1996) inteligentzia emozionalak pertsonak munduarekin erlazionatzen diren modua islatzen du. Emozionalki inteligenteak diren pertsonak haien emozio propioak eta besteen emozioak kontuan hartzen dituzte; haien inpultsoak kontrolatzeko gaitasunak dituzte; autokontzientzia dute; haien burua baloratzen dute; motibatuta daude; enpatikoak dira, konpasiboak eta altruistak dira eta egoera ezberdinetara egokitzeko gai dira.

2.3 Autokontzientzia emozionala eta emozioen erregulazioa

2.3.1 Autokontzientzia emozionala

Autokontzientzia emozionala barne egoeraz jabetzea da. Hau da, emozio propioak errekonozitzea, ulertzea eta etiketatzea; eta gure egoera fisikoan, jarreretan eta pentsamenduetan duten efektuen berri izatea. Honen bidez, pertsonak badakite zer sentitzen ari diren eta zergatik; sentimenduen, hitzen eta ekintzen arteko loturak ulertzen dituzte; badakite haien sentimenduek hartzen dituzten erabakietan nola eragiten duten eta haien emozioak adierazteko gai dira. (Vivas, Gallego eta González, 2007). Laburbilduz, autokontzientzia emozionala sentitzen ari denaz jabetzea da, eta emozio horiek izendatzeko hiztegi emozional aproposa izatea.

Gure emozien kontzientzia izatea inteligentzia emozionalaren barne dauden beste gaitasun batzuen oinarria da, esate baterako, autokontrola, enpatia eta gaitasun sozialak. Gainera, autokontzientziak egoera baten aurrean gure erreakzio emozionalak ulertzea eta iragartzea eskatzen du (Vivas, Gallego eta González, 2007). Autogestio pertsonalaren bidez, ezaugarri batzuk garatzen dira, besteak beste, autoestimua, bizitzarekiko jarrera positiboa, erantzukizuna, gizarte-arauak kritikoki aztertze gaitasuna, laguntza eta baliabideak bilatzeko gaitasuna eta autoeraginkortasun emozionala (Bisquerra, 2003). Wiesinger-ek (2003) autokontzientzia garatzeko galdera hauei erantzuna bilatzea proposatzen du: Zer sentitzen ari naiz? Zer nahi dut? Nola jokutzen ari naiz? Zer motatako balorazioak egiten ari ditut? Ingurukoek zer esaten didate?

Beraz, esan bezala **kontzientzia emozionala** emozio propioak eta besteen emozioak ezagutzea, ulertzea eta izendatzea da, baita testuinguru zehatz baten emozio-giroa hautemateko gai izatea ere (Bisquerra, 2003). Konpetentzia hau bakoitzak bere burua eta bere inguruko pertsonak behatuz lortzen da. Honetarako, pentsamenduen, ekintzen eta emozioen arteko bereizketa egitea komeni da; horrez gain, emozio horien jatorriak eta ondorioak ulertu; horien intentsitatea neurtu eta hizkuntza emozional aproposa erabili behar da, bai ahozko komunikazioan, bai ez ahozko komunukazioan (Bisquerra eta Pérez, 2012).

2.3.2 Erregulazio emozionala

Autokontzientzia emozionala emozioak erregulatzeko oinarritzko konpetentzia da. **Emozioen erregulazioa** esperimendatzen ditugun sentimenduei erantzun apropos bat ematea da, hau da, erreakzio emozional egokiak ematea. Erregulazio hau ez da errepresioarekin nahastu

behar, izan ere, errepresioaren bidez ez da ezer konpontzen eta ondorio negatiboak izaten ditu. Emozioak kudeatu ahal izateko lehenengo hauek sentitzen direla onartzeko beharra dago. Emozioen kudeaketaren bidez, pertsonak egoera ezberdinak kontrolatzeko gaitasun batzuk garatzen ditu; besteak beste, aukera anitzen artean erabakiak hartzeko trebetasuna eta gertaerei kontrolarekin aurre egiteko gaitasuna, frustrazioa kudeatuz eta inpultsibitatea kontrolatuz (Bisquerra eta Pérez, 2012).

Askotan, emozioen kudeaketa emozio “negatiboen” kudeaketarekin erlazionatzen da. Dena den, ikuspegi zabalago batek emozio “positiboak” nahita eta kontzienteki sortzeko gaitasuna ere barne hartzen du. Modu honetan, ongizate pertsonala eta pertsonen arteko harremank hobetzen dira (Vivas, Gallego eta González, 2007), izan ere, emozioak ondo erregulatuz, norberaren ongizate subjektiboa kudeatzeko gaitasuna garatzen da, bizi-kalitatea hobetuz (Bisquerra, 2003).

Vivasek, Gallegok eta Gonzálezek (2007) proposatutako **emozioak erregulatzeko teknikak**:

1. **Arnasketa:** Gorputzeko sistema guztietatik, arnasketa-sistema kontrolatzeko eta aldatzeko errezena da. Arnasketa abdominalak buru-egoera lasaia sustatzen du eta ondorio psikologiko onuragarriak ditu, hala nola, odol-presioa murriztea eta bihotz-erritmoa gutxitzea. Arnasketa abdominalak oxigeno gehiago ematen dio gorputzari esfortzu txikiarekin. Arnasketa mota hau estimulatu duten ariketek pentsamendua lasaitzen lagundu egiten dute. Arnasa hartzean eta botatzean kontzentratzeak, estres edo antsietate egoeran izaten diren pentsamendu kezkarri eta larrien fluxua geldiarazten du.
2. **Erlaxazioa:** Erlaxazioa gorputzaren eta buruaren egoera bat da, pixkanaka lortzen dena; muskuluak pausatzen, tentsioak askatzen eta kontzentrazio-maila handiagoak lortzen laguntzen du. Erlaxazioa arnasketa bezain garrantzitsua da, biak elkarri lotuak daude, bata bestea aldatzen baitu. Erlaxazio fisikoa funtsezkoa da, besteak beste, antsietatearekin, estresarekin, beldurrekin, amorrua eta depresioarekin zerikusia duten emozio-egoerei aurre egiteko. Egoera emozional horiek eragiten dituzten kausak ezin dira beti ekiditu, baina gorputza erlaxatzen ikasteak egoera horiek kudeatzen eta eguneroko eskakizunak modu positiboan gainditzen laguntzen du.
3. **Irudikatzea:** Irudikatzea oso teknika erabilgarria da adimena, emozioak eta gorputza hobeto kontrolatzeko eta portaeran nahi diren aldaketak egiteko. Irudi mentaletan kontzentratzean datza. Irudikatzearen helburua pertsonaren jarrera mentalak berriro programatzea da, modu honetan, emozioetan eta jokabideetan aldaketa positiboak

egiteko. Bisualizazioaren praktika beti egon behar da erlaxazio fisiko eta mentalez lagunduta; izan ere, tentsioak askatzean eta kezka guztiak urrun edukitzean, nahi den horren irudi mentala errazago sortzen da.

4. **Meditazioa:** Meditazioa sosegu-egoera bat da, norberaren pentsamenduak eta jarrerak behatzeko aukera ematen duena. Meditazioaren bidez, gauza bakar batean arreta bideratzera ikas daiteke. Hau da, helburu bat finkatu eta lortzeko eraginkortasuna areagotzen duen autodiziplina mota bat da. Era berean, meditazioaren bidez gure bizitzan inkontzienteki eragin handia duten hautemateko, pentsatzeko eta sentitzeko jarraibideak ezagutzeko eta onartzeko gai gara.

5. **Terapia kognitiboa edo pentsamenduaren kontrola:** Eguneroko bizitzako egoera normaletan, gertaeren eta emozioaren artean barne-elkarrizketa dago. Kasu gehienetan, emozioa gertaeraren interpretaziotik dator, ez gertaeratik beretik. Batzuetan, interpretazio desaproposak egiten dira, errealitatek deformatutako edo distortsionatutako pentsamenduak sortuz, honi distortsio kognitibo edo pentsamendu automatiko deitzen zaio. Beck-ek (1995) ondorengo distortsio kognitiboak aipatzen ditu:

- Iragazpena: Egoeraren alderdi bat besterik ez da ikusten, gainerakoak kenduta. Distortsio hau hautemateko hitz gakoak hauek dira: “Jasanezina da”, “Perfektua da” ... Honi aurre egiteko, “Benetan horrela da?” galdetzea komeni da.
- Pentsamendu polarizatua: Gertaerak muturreraino baloratzea, tarteko alderdiak kontuan hartu gabe. Honen ondorioz, pertsonak muturreko erantzun emozionalak izaten dituzte. Honi aurre egiteko, “bi mutur horien artean tarteko graduak daude? Zenbateraino hori horrela da?” galdetzea komeni da.
- Gehiegizko orokortzea: Gertaera batetik ondorio orokor bat ateratzean datza. Adibidez, lana aurkitzen ez duen norbaitek, inoiz lortuko ez duela pentsatzea. Hitz klabeak guztia, ezer, inoiz, beti, dena eta abar dira. Honi aurre egiteko “Zenbat aldiz gertatu da hori benetan? Zer froga ditut ondorio hori ateratzeko? Beti horrela ez dela frogatzen duen kontrako kasurik badago?” galdetzea komeni da.
- Pentsamenduaren interpretazioa: Besteen sentimenduak eta asmoak inolako oinarririk gabe interpretatzeko joera da. Honi aurre egiteko, “Zer froga ditut hori pentsatzeko? Zerbait egin dezaket uste hori egia den egiaztatzeko?” galdetzea komeni da.
- Ikuspegi katastrofikoa: Gertaerak modu katastrofiko batean aurreratzea da, benetako frogarik gabe. Adibidez, buruko mina duen pertsonak gaixotasun larri bat duela pentsatzea. Hauek ekiditzeko “Beste batzuetan pentsatu dut,

eta zer gertatu zen benetan? Zer aukera daude hori gertatzeko?” galdetzea komeni da.

- Pertsonalizazioa: Pertsona batek besteek esaten edo egiten duten guztia berarekin erlazionatuta dagoela pentsatzea da. Hitz klabeak “nigatik esaten du”, “niri mina egiteko dio” eta abar dira. Murrizteko “benetan nigatik esaten du?” galdetzea komeni da.
- Kontrolaren falazia: Pertsona bere inguruan gertatzen den guztiaren arduraduna sentitzen da, edo, kontrako kasuan, pentsatzen du bere bizitzako gertaeren gainean ez duela inolako kontrolik. Hitz klabeak “ni naiz beste pertsonaren sufrimenduaren arduraduna” edo “ezin dut besteengatik ezer egin” dira. Saihesteko “Zer froga ditut hori nire esku bakarrik dagoela sinesteko? galdetzea komeni da.
- Justiziaren falazia: Gure desioekin bat ez datorren guztia bidegabetzat hartzean datza. Honi aurre egiteko, nahi dena eta bidezkoa dena ez nahastea beharrezkoa da, baita besteen nahiak entzutea ere. “Gauzak nahi bezala ateratzen ez badira, orduan bidegabeak dira nahitaez?” galdetzea gomendatzen da.
- Arazonamendu emozionala: Pertsonak sentitzen duena nahitaez egia dela sinestean datza. Beraz, pertsona bat suminduta sentitzen bada, norbaitek zerbait egin duelako izango da, antsietatea sentitzen badu, benetako arriskua dagoelako, eta abar. Sentitutako emozioak gertaera objektibotzat hartzen dira, ez gertaeren interpretazio pertsonalaren ondorio gisa.
- Errua: Pertsonak besteak bere arazoaren erantzuleak direla dio, edo kontrako ikuspuntua hartzen du, eta bere buruari egozten dizkio besteen arazo guztiak. Horri aurre egiteko, arazoaren arrazoiak bilatzea komeni da, errudunak aurkitzeko beharrik gabe.
- Egin beharrekoak: Pertsonak berak eta besteek nola jokatu behar luketen jakiteko arau zurrunen zerrenda dauka. Arau horiek betetzen ez dituztenek min ematen diote, eta errudun sentitzen da berak bortxatzen baditu. Hau saihesteko, “Zer proba ditut hori nahitaez horrela izan behar dela esateko? Egiazta dezaket nik esaten dudana bezala gauzak gertatzen ez badira, ondorio larriak egongo direla?” galdetzea gomendatzen da.

Ohikoak diren distortsio kognitibo hauek kontuan hartzea oso garrantzitsua da, esan bezala, egoera baten aurrean egiten den balorazioak edo interpretazioak erreakzio emozionala baldintzatzen duelako. Beraz, ebaluazio horiek aldatzean egoera horren aurrean emango den erantzuna ere aldatuko da.

2.4 Emozioak lantzeko beharra

Bermúdezek, Tevak eta Sánchezek (2003) egindako ikerketan, inteligentzia emozionalaren eta ongizate psikologikoaren arteko harreman positiboa aurkitu da. Autokontrol emozional eta konduktual handiagoa duten pertsonak ingurunearen eskaerak gehiago kontrolatzen dituztela eta autoestimua handiagoa dutela adierazi dute. Azken finean, adimen emozionala zenbat eta handiagoa izan, egonkortasun emozionala orduan eta handiagoa dela, eta pertsona egonkorrek beren buruarekiko jarrera positiboagoa dutela ondorioztatzen dute. Gainera, frustrazioa hobeto onartzen dute, gai baitira esperientzia emozionalari lotutako tentsio-egoerak eta egoera deserosetan duten portaera kontrolatzeko. Badirudi, beraz, harreman positiboa dagoela adimen emozionalaren eta ongizatearekin lotutako alderdien artean.

Horrez gain, garrantzitsua da adimen emozionalak eta ongizate pertsonalak errendimendu akademikoan duten zeregina nabarmentzea. Izan ere, adimen emozionalak errendimendu akademikoan zeharkako efektua du, antsietate eta depresio mailetan duen eraginaren bidez. Hau da, esan bezala, adimen emozionalak ikasleen osasun mentalean eta ongizatean eragina du, eta hauek errendimendu akademikoan. Goleman-ek zioen bezala, (2011) emozionalki garatuta dauden pertsonak, hau da, haien emozioak kudeatzeko gai diren pertsonak; bizitzaren alderdi guztietan egoera onuragarri batean egongo dira, produktibitatea eragiten duten prozesu mentalak menderatzeko gai direlako. Gainera, garapen emozionalak gure burua ezagutzea, nor garen jakitea, zer sentitzen dugun eta zergatik ulertzea, emozioak modu positibo batean erregulatzea eta autestimua on bat izatea ahalbidetzen du.

Beraz, heziketa emozionala egoera ezberdinetan aplika daiteke: komunikazio eraginkor eta afektiboa, gatazken ebazpena, erabakiak hartzea, prebentzio ez-espezifikoa (drogen kontsumoa, hiesa, indarkeria, anorexia, suizidioa...), etab. Hezkuntza emozionalaren helburu nagusi bat autoestimua garatzea da, modu honetan, pertsona bere buruarekiko itxaropen errealistak izateko eta bizitzaren aurrean jarrera positiboa hartzeko. Hori guztiak, gizarte-ongizate handiagoa ekarriko duen ongizate subjektibo handiagoa ahalbidetuko du (Bisquerra, 2005).

Gainera, motibazioa oso erlazionatuta dago emozioarekin. Motibazio hitza *movere* (mugitu) sustrai latindarretik dator, baita emozio hitza (*ex-movere*, kanporantz mugitu) ere. Motibazioa emozioen bidez bilatu behar da, bide honetatik automotibaziora iritsi daitekeelako, asperraldia sahiertzuz, eta borondatez eta autonomia pertsonalarekin

ekoizpen-jarduerak sustatuz. Hau etorkizuneko hezkuntzaren erronketako bat da (Bisquerra, 2005).

Antsietatearen, estresaren, depresioaren, drogen kontsumoaren, indarkeriaren, suizidioen eta abarren inguruko estatistikak benetan kezkarriak dira. Hauek guztiak eskolako irakasgai arrunten bidez lantzen ez diren gizarte-beharrak dira. Horrez gain, substantzia-abusua, frustrazioarekiko tolerantzia txikia, gatazka-egoeretan haserrea erregulatzeko ezintasuna, ekintza bortitzak, besteekin erlazionatzeko zailtasunak eta abar ere gaur egungo gizarte-beharrak dira. Kasu hauetan guztietan, emozioen garrantzia nabaria da. Arazo sozial eta pertsonal guzti hauek analfabetismo emozionalaren ondorioak dira (Durán, 2009). Beraz, argi dago hezkuntza emozionalaren bidez adimen emozionala garatzeko beharra, honek bizitzako alderdi askotan eragina baitu.

Espainiako hezkuntza-erreforma 1990 baino lehen egin zen; orduan, oinarrizko hezkuntza emozionala ez zen curriculum-diseinuan osorik sartu. Ondorioz, hezkuntza emozionalaren edukiak ez daude behar bezala garatuta oinarrizko curriculum diseinuan (Abarca, 2003). Lopezek dionenez (1992), curriculum-a garatu zuten taldeek ez zuten garapen eta hezkuntza emozionalaren esparruko adituak aintzat hartu. Hortaz, hezkuntzaren esku-hartzean gehien ahaztu den dimentsioa emozioarena da, nahiz eta dimentsio emozionala pertsonen arteko harremanetan pisu handiena duenetako bat izan. Era berean, alderdi emozionalak berebiziko garrantzia du ikaskuntza prozesuan eta errendimendu akademikoan, interesa eta iraunkortasuna izaera horren bi ezaugarri baitira (Matheny, 1989), eta arreta galtzea eta antsietatearen maila handia eskola-lorpen apal batekin lotuta daudelako (Abarca, 2003).

Bestalde, eskola, espazio interaktibo gisa, gatazka askoren tokia da, eta haurrek hainbat trebetasun ikasi behar dituzte gatazkari jarrera positiboarekin aurre egiteko (García, Traver eta Candela, 2001). Gainera, eskolak oso paper garrantzitsua du autokontzeptua eta autoestimua eratzeko prozesuan, izan ere, esperientzia emozionalek eragin erabakigarria izango dute autoestimu positibo edo negatiboa finkatzean (Flores eta Delgado, 2015).

Irakasleen joera edo ezaugarriek agerian uzten dute irakasleen heziketa emozionaleko prestakuntza gabezia, heziketa emozionala partziala eta osatugabea eginez. Irakasleek ez dute prestakuntza handirik jaso garapen emozionala nola gertatzen den jakiteko, eta, beraz, zaila egiten zaie zenbateraino eragiten duen sumatzea. Hala ere, irakasleek oso zeregin garrantzitsua dute haur eta gazteen gaitasun emozionalen ezarpenean. Zehazki, haurrekin duen erlazioan, hezitzaileak haurrek ikasiko dituzten emozio-jarrera asko erakusten ditu,

emozioak sorrarazten ditu eta emozio horiei aurre egiteko moduan eragina du (Abarca, 2003).

Beraz, garapen emozionala gehiago lantzen ez bada, planifikazio faltaren ondorioa da, curriculumean behar bezala garatuta ez dagoelako eta diplomaturan prestakuntza urria edo zuzenean ez dagoelako (Abarca, 2003).

Hau guztia aintzat hartuz, hezkuntza emozionala hezkuntza sisteman azaletik lantzeak ikasleek haien emozioak identifikatzeko, erregulatzeko eta ondo kudeatzeko zailtasunak izatea ekar ditzake, jarrera desagokiak areagotuz. Horrez gain, ikasleek autokontzeptu desagokia eratzearen eta autoestimu baxua izatearen arrazoia izan daiteke, baita gatazkei modu positiboan aurre egiteko gaitasuna ez izateko arrazoia ere. Izan ere, besteen emozioak eta iritziak errekonozitzean eta ulertzean besteen desberdintasunak onartuko lirateke, gatazkak murriztuz. Honek eskola arrakasta baldintzatzen duenez, emozioak ez lantzeak eskola errendimenduan eragina izango du. Emozionalki garatuta ez dauden ikasleak errendimendu akademiko txarragoa izango dute, ez daudelako eskolan motibatuta, interesatuta edo gustura egongo eta eskolako gizarte-harremanetan zailtasunak izango dituztelako, esan bezala garapen emozionalak gaitasun sozialetan eragina duelako.

3. Lanaren helburua

Lan honen helburua ikasleen garapen integrala lortzeko asmoarekin hezkuntza emozionala aintzat hartzen duen sistema bultzatzea da. Horretarako, proposamen didaktiko baten diseinua egin da. Dena den, hezkuntza emozionala etengabeko prozesu jarraitu, iraunkor eta progresiboa da (Bisquerra, 2005); ondorioz, garapen emozionala ez da unitate didaktiko baten bidez eskuratzen, denbora eta jarraitutasuna behar baitira. Hortaz, proposamen didaktiko honen bidez, hezkuntza emozionalari hasiera eman nahi zaio, denbora eta espazio erreal bat eskainiz, ez bakarrik ikasleen ongizaterako, baizik eta irakasleek emozioak lantzeko beharrez kontzientziatzeko ere. Aipatzekoa da, unitate didaktiko hau kontzientzia eta erregulazio emozionalaren kompetentziak garatzera ardaztuta eta bideratuta dagoela.

Laburbilduz, lan honen helburua gaur egungo hezkuntza sisteman behar bezala aintzat hartzen ez diren kompetentzia emozionalak garatzen hasteko proposamen bat sortzea da, baita hezkuntza-emozionalaren garrantzia eta beharra aldarrikatzea ere. Horretarako, Lehen Hezkuntzako lehenengo ziklora bideratutako eta 11 saioz osatutako proposamen didaktiko bat diseinatu eta aurrera eraman da, kontzientzia emozionalaren eta erregulazio emozionalaren garapenean oinarrituta dagoena.

4. Metodologia

4.1 Lagina

Proposamen didaktiko hau Vitoria-Gasteizko Zaramaga auzoan kokatuta dagoen Odon de Apraiz D ereduko eskola publikoan aurrera eraman da; zehazki, Lehen Hezkuntzako bigarren mailako ikasleekin. Klasea 7-8 urte bitarteko 24 ikaslez osatuta dago, 10 neska eta 14 mutil, hain zuzen ere. Bi ikaslek zehaztu gabeko garapenaren nahasmendu orokorra dute, emozioen identifikazioa eta kudeaketa zailtzen duena. Eskola honek metodologia tradizionala jarraitzen du, zeinetan eduki tradizionalak lantzerantz mugatzen den, irakaslea jakinduria-iturri bakarra den eta ikasleak irakasleak azaldutakoa entzutera eta agindutakoa betetzera mugatzen diren. Honen ondorioz, ikasleek interesa, motibazioa eta arreta galtzen dute, landutako edukiak ez daudelako haien beharretan, nahietan eta eguneroko bizitzan oinarrituta. Aipatzekoa da, ikasleak bikoteka eserita egon arren, nagusitzen den lan mota banakako lana dela.

4.2 Instrumentua

Esan bezala, lan honen helburua proposamen didaktiko bat diseinatzea eta aurrera eramatea da. Hortaz, 11 saioko unitate didaktiko baten diseinua egin da, eta saio horietako zati handi bat eskola batean martxan jarri da, 9 saio, hain zuzen ere.

4.3 Prozedura

Ikasleak haien ikaskuntza-prozesuaren protagonistak izan daitezzen, haien kabuz ezagutzak eraikitze eta berreraikitze aukera esakintzen duen metodologia erabili da, zeinetan irakasleak laguntzailearen eta bideratzailearen papera hartzen duen. Izan ere, unitate didaktiko honek ezagutza gizakiaren eraikuntza bat bezala hartzen du; ondorioz, ikasleak irakasleak ikaskuntza-prozesua gidatzeko egingo dituen galdera irekien laguntzarekin ezagutza modu autonomoan eraikiko dute. Bukatzeko, talde lana sustatzeko jarduerak askotan ikasleak taldetan antolatzen dira. Jarduerak astero egin dira, astearte arratsaldeko azken orduan. Otsailaren 2an hasi eta martxoaren 30ean bukatu da (Ikus 1. eranskina).

5. Proposamen didaktikoa

5.1 Lotura curricularra

Proposamen didaktiko hau 236/2015 dekretuak zehazten dituen oinarritzko zeharkako eta diziplina barneko kompetentzietan, helburuetan, edukietan eta ebaluazio-irizpidetan oinarrituta dago (Ikus 2. eranskina).

5.1.1 *Kompetentziak*

5.1.1.1 Zehar kompetentziak:

- Elkarbizitzarako kompetentzia
 - Norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu asertiboan adieraztea eta, aldi berean, besteren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adi entzutea eta kontuan hartzea bilatuko da.
- Norbera izaten ikasteko kompetentzia
 - Osasunaren dimentsio emozionala sentimenduak, pentsamendua eta portaera arduraz zuzentzea da, eta horretarako haiei izena jartzea eta onartzea, bilatuko da.
 - Emozioen autorregulazioa. Zehaztasunez eta haien izenekin sentimenduak eta emozioak identifikatzea. Bere emozio eta sentimenduak hitzezko eta gorputzezko hizkuntzaren bidez adierazteko gai izatea bilatuko da, baita pentsamenduaren eta portaeraren arteko harremanaz ohartzea ere. Gainera, emozioen autorregulazioaren bidez emozioak ez erreprimitzea sustatuko da.

5.1.1.2 Diziplina barneko kompetentziak

- Kompetentzia sozial eta zibikoa: Balio sozial eta zibikoak
 - Nork bere burua ezagutu eta ulertzea. Beren burua hobeto ulertzen laguntzea lortu nahi da, baita beste pertsonak ulertzea eta errespetatzea ere.
- Kompetentzia motorra
 - Gorputza naturaltasunez edo intentzior erabiltiko da komunikatzeko eta emozioak eta sentimenduak adierazteko.

5.1.2 Helburuak

5.1.2.1 Orokorrak

- Hiztegi emozionala eskuratzea
- Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea
- Egoera ezberdinetan emozioak identifikatzea
- Emozio propioak eta besteen emozioak identifikatzea
- Emozioen garrantziaz jabetzea
- Emozio guztiak onargarriak direla ulertzea
- Haien erreakzio emozionalaz jabetzea
- Aproposak ez diren erreakzio emozionalaz konturatzea
- Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea

5.1.2.2 Diziplina barneko kompetentzien helburuak

- Kompetentzia sozial eta zibikoa: Norberaren nortasuna, ezaugarriak eta esperientziak ezagutzea eta besteen nortasuna errespetatzea
- Kompetentzia motorra: Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpena haiek sentitzeko eta bizitzeko modua adierazteko erabiltzea

5.1.3 Edukiak

- Kompetentzia sozial eta zibikoa
 - 1. multzoa: *Eduki komunak*. Esan bezala, jarduera ezberdinen bidez nork bere emozioak erregulatzeko ikastea lortu nahi da.
 - 2. multzoa: *Pertsonaren nortasuna eta duintasuna*. Sentimenduen eta emozioen identifikazioa, hau da, emozioak izendatzeko gai izatea eta hauen adierazpen positiboa bilatzen da.
- Kompetentzia motorra
 - 3. multzoa. *Gorputz-adierazpena eta komunikazioa*. Gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez emozioak eta sentimenduak kanporatuko dira-eta.

5.1.4 Ebaluazio-irizpideak eta lorpen-adierazleak

- Kompetentzia sozial eta zibikoa
 - Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea

- Bere emozioak behar bezala ezagutzen eta identifikatzen ditu.
- Bere sentimenduak adierazten ditu, eta, aldi berean, besteenak errespetatzen ditu lankidetzajardueretan.
- Enpatiaz jokatzeko, komunikazioa galarazten duten faktoreak gaindituz, eguneroko bizitzan eta taldeko harremanetan komunikatu, adierazi eta jarduteko.
 - Iritziak, sentimenduak eta emozioak garbi eta koherentziaz adierazten ditu.
- **Konpetentzia motorra**
 - Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzea eta taldean inplikatzeko ideiak eta sentimenduak adierazteko eta pertsonaia eta istorio egiazko eta asmatuak antzezteko.
 - Hizkuntzaren eta/edo mugimenduaren bidez adierazten du sentitzen duena.
 - Gorputzaren adierazpen-baliabideak erabiltzen ditu sentimenduak eta ideiak komunikatzeko.

5.2 Metodologia

Esan bezala, Odon de Apraiz eskolak metodologia tradizionala erabiltzen du, zeinetan irakaslea jakinduria-iturri bakarra den eta ikasleak irakasleak azaldutakoa entzutera eta agindutakoa betetzera mugatzen diren. Dena den, Paulo Freirek zioenez, irakastea ez da ezagutzak transmititzera mugatzen, baizik eta ezagutzak eraikitzeke aukerak sortzea da. Hau da, ikastea ez da ideiak kontsumitzea, baizik eta ideia horiek sortzea eta birsortzea. Hau aintzat hartuz, proposamen didaktiko honetan irakasleak gidatzailearen eta laguntzailearen rola hartzen du, galderen bidez ikaskuntza bideratuz. Ikaslea ordea, haren ikaskuntza-prozesuaren protagonista bilakatuko da, bera baita ezagutza eraikitzearen arduraduna. Horretarako, ikasleek haien kabuz erantzunak bilatzeko denbora eta espazioa izango dute. Hau da, proposamen didaktiko hau konstruktibismoan oinarrituta dago, ezagutza gizakiaren eraikuntza bat bezala hartzen delako (Carretero, 1997). Gainera, unitate didaktiko honek Ausubelen proposatutako ikaskuntza esanguratsuen printzipioa jarraitzen du. Izan ere, ikaskuntza ikasleen aurreko ezagutzetatik edo eskema kognitiboetatik abiatzen da, eta informazio berriarekin harremanetan jartzean eskema hauek eraldatzea bilatzen da, ikasleek haien kabuz ezagutza eraiki dezaten (Ausubel, 1983). Informazio berria ikasleen alde aurretiko ideiekin eta eguneroko bizitzarekin erlazionatuta

egoteak haien motibazioa, interesa eta arreta sustatzen du. Era berean, Vygotskiren garapen hurpileko eremuaren teoria jarraitzen da, ikasleek garapen potentziala lortzeko, hau da, oraingoz eskuratu ez duten garapena, baina laguntzarekin lortu dezakeena (Carretero, 1997) eskuratzeko, irakasleak egindako galdera irekiak erabiliko baitira. Galdera ireki hauen bidez, irakasleak ikaskuntza bideratuko du eta ikasleei ezagutzak eraikitzen lagunduko die.

Horrez gain, unitate didaktiko honetan material eta metodo ezberdinak erabiliko dira. Ikasleen interesa, motibazioa eta gogoak pizteko helburuarekin hezkuntza sisteman normalean erabiltzen ez diren materialak erabiliko dira, hala nola, ipuinak, abestiak eta filmak. Gainera, jolasak, antzerkiak, eztabaidak eta antzeko metodo berritzaileak erabiliko dira. Bukatzeko, jarduera asko taldeka egiteko diseinatuta daude, bai talde txikietan (4 ikaslez osatutako taldeak), bai talde handian (klase osoa batera), talde lana sustatuz. Beraz, ikasleen parte-hartze aktiboa sustatzen duten jarduerak aurrera eramango dira, ikasleak entzutera mugatu ordez, haien ikaskuntza-prozesuaren protagonistak izan daitezten.

5.3 Jarduerak

5.3.1 Kontzientzia emozionala garatzeko saioak

1.	SAIOA
Izena	Definizio baten bila
Helburua	- Hiztegi emozionala eskuratzea
Azalpena	Hasteko emozioak zer diren modu sinplean definituko da. Horretarako, irakasleak emozio bat zer den ozenki galdetuko du ikasleei haien aurrezagutzak modu askean partekatzeko aukera eskainiz. Aipatzen diren ideia guztiak arbelean idatziko dira azken definizioa osatzerakoan aintzat hartzeko. Ikaskuntza gidatzeko irakasleak “zein emozio ezagutzen dituzue?”, “noiz sentitzen dituzue?” “zer egiten duzue hori sentitzean” eta antzeko galderak egingo ditu.
Materiala	Arbela eta klarionak
Denbora	15 minutu inguru
Izena	Sentitzen denari izena jartzen
Helburuak	- Hiztegi emozionala eskuratzea - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea - Emozio propioak identifikatzea
Azalpena	Behin emozioak zer diren jakinda, egoera ezberdinetan sentitzen diren emozioak identifikatu beharko dira. Horretarako, irakasleak egoera batzuk

	<p>ozenki irakurriko ditu eta ikasleek egoera horien aurrean sentitzen duten emozioa identifikatu beharko dute. Aipatzen diren erantzunak arbelean idatziko dira. Ikaskuntza gidatzeko irakasleak “guztioak triste sentituko zinateke?” “norbait beste modu batean sentituko zen?” galderak egingo ditu.</p> <p>Egoerak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amak/Aitak errieta botatzean - Norbaitek nire gauzak lapurtzean - Patio ordua denean - Jende askoren aurrean hitz egin behar denean - Jateko gustoko zerbait dagoenean - Armiarma handi bat ikustean - Norbaitek puzker bat botatzen duenean - Norbaitek ni jotzean edo iraintzean - Irakasleak ariketa bat oso ondo egin dudala esatean - Txakur kaka bat zapaltzean - Lagunekin parkera joatean - Mendira joatean - Irakasleak etxeko lan pila bat bidaltzen duenean - Asteburua bukatzen denean
Materiala	Egoerak idatzita dauzkaten papertxoak, arbela eta klarionak
Denbora	20 minutu
Izena	Koloretako monstrua- Anna Llenas
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Hiztegi emozionala eskuratzea - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea - Emozio propioak eta besteen emozioak identifikatzea
Azalpena	Irakasleak Anna Llenasen “Koloretako monstrua” ipuina ozenki irakurriko du (Ikus 3. eranskina) eta guztion artean emozioak banaka komentatuko dira. Horretarako, irakasleak “zuek emozio hau sentitzen duzue?” “eta nola zaudete emozio hau sentitzean? Ikasleen erantzunak arbelean idatziko dira.
Materiala	Koloretako monstrua ipuina, arbela eta klarionak.
Denbora	25 minutu

2.	SAIOA
Izena	Sentitzen duguna irudikatzen
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea - Emozio propioak eta besteen emozioak identifikatzea
Azalpena	Ikasleak 4 pertsoenez osatutako taldetan banatuko dira. Talde bakoitzari paper zati handi bat emango zaio (normalean etxean etab. margotzeko erabiltzen den paper-biribilkia erabiliko da). Horrez gain, talde bakoitzak errotulkiak, margoak, artaziak, tenperak, koloretako gomexak eta antzeko materialak izango ditu. Ondoren, musika ezberdinak jarriko dira. Musika entzutean ikasle bakoitzak sentitzen duena paperean irudikatu beharko du. Behin abesti

	<p>guztiak ipinita, ondorioak guztion artean aterako dira. Horretarako, irakasleak “musika guztiekin berdin sentitu zarete?”, “lagundu dizue sentitzen zenutena margotzea?”, “besteen marrazkiak ikusita, asma dezakezue zein emozioekin erlazionatuta dauden?”, “zergatik?”, “guztiok emozioak berdin irudikatu dituzue?”, “zergatik?” eta antzeko galderak egingo ditu.</p> <p>Abestiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Happy- https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs - Aitormena- https://www.youtube.com/watch?v=5Gpy2ImatiU - Bixotzetik-https://www.youtube.com/results?search_query=gatibu - Baloreak -https://www.youtube.com/watch?v=2G1zQkH28Dg - Beldurrezko musika- https://www.youtube.com/watch?v=8rG40xDE5pY - Ojalá- https://www.youtube.com/watch?v=AaLlvfR6Tw0
Materiala	Margotzeko paper-biribilkia, koloretako errotulkiak, margoak, tenperak, gometxak eta artaziak
Denbora	Ordu bat

3.	SAIOA
Izena	Goazen antzerkira
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea - Egoera ezberdinetan emozioak identifikatzea
Azalpena	<p>3-4 ikaslez osatutako taldeak egingo dira. Talde bakoitzari egoera bat emango zaio, eta horretan oinarrituz antzerki labur bat egingo du. Ondoren, zein emozio agertu d(ir)en guztion artean komentatuko da. Horretarako, irakasleak “zer gertatu da?”, “nola sentitu da?”, “zein emozio ageri dira?”, “nola dakizue?”, “zer egin du?” , “zuek hori egiten duzue horrela sentitzen zaretenean?” eta antzeko galderak egingo ditu.</p> <p>Egoerak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaletik zoaz eta jende guztiaren aurrean erori egiten zara - Etxean bakarrik zaude eta bat-batean soinu bat entzuten duzu - Loteria tokatu zaizu - Norbaitek iraintzen eta jotzen zaitu - Mendian zaude eta hartz bat ikusten duzu - Zure anai/arrebari 10€ eman dizkiote, eta zuri 2€ - Lagun baten panpina hartzean nahi gabe apurtzen duzu - Jateko ezer gustatzen ez zaizun plater bat dagoenean
Materiala	Egoerak idatzita dituzten paperak
Denbora	Ordu bat

4.	SAIOA
Izena	Jolasen bitartez ikasten
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea - Egoera ezberdinetan emozioak identifikatzea
Azalpena	<p>Ikasleak sei pertsonen osatutako taldeetan banatuko dira, hortaz, guztira 4 talde egongo dira. 4 jolas ezberdin egongo dira, beraz, talde bakoitzari jolas bat emango zaio. Ordu lauden bat pasatzean jolasak talde batetik bestera aldatuko dira, modu honetan jolas bakoitza talde guztietatik pasatzeko.</p> <p>Jolasak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Emozioen oka</u>: Ohiko oka baino emozioen inguruko erronkekin (Ikus 4. eranskina). 2. <u>Emozioen bingoa</u>: Ohiko bingoan erabiltzen diren zenbakien ordean, emozioak adierazten dituzten marrazkiak egongo dira (Ikus 5. eranskina). Ikasleek marrazkiak irudikatzen duen emozioa asmatu beharko dute. 3. <u>Emozioen istorioak</u>: Talde bakoitzari lau dadu ezberdin emango zaizkio. Dadu horietako bi "emozioen daduak" izango dira, hau da, alde bakoitzean emozio ezberdin bat adierazten duten daduak. Beste biak alde bakoitzean objektu, paisai, janari edo gauza ezberdinak irudikatzen dituzten daduak izango dira. Ikasle batek lau daduak bota eta ageri diren emozioetan eta marrazkietan oinarrituz istorio bat hasiko du. Ondoren, beste ikasle batek daduak bota eta irudietan oinarrituz, istorio hori jarraituko du, ikasle guztiek daduak bota eta istorioa osatu duten arte (Ikus 6. eranskina). 4. <u>Emozioen dominoa</u>: Ohiko zenbakiak batu beharrean, ikasleek emozioak eta emozio horiek sorrarazten dituzten egoerak batu beharko dituzte (Ikus 7. eranskina).
Materiala	Emozioen oka jolasa, emozioen bingo txartelak, emozioen domiorako txartelak eta daduak
Denbora	Ordu bat

5.	SAIOA
Izena	Gorputzaren bidez sentitzen
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea - Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpena haiek sentitzeko eta bizitzeko modua adierazteko erabiltzea
Azalpena	<p>Emozioen izenak dituzten txartelak poltsa batean sartuta egongo dira. Irakasleak ikasle bat aukeratuko du arbelera ateratzeko. Ikasle horrek poltsatik txartel bat atera eta idatzita dagoen emozioa antzestu beharko du, besteek asma dezaten. Dena den, erronka ezberdinak egongo dira. Asmatzen duen ikasleak arbelera atera eta beste txartel bat hartuko du, txartel guztiak asmatzen diren arte. Erronkek emozioak adierazteko bideak baldintzatzen eta mugatzen dituzte, beraz, ikasleek modu ezberdinak bilatu beharko dituzte emozioak helarazteko. Behin txartel guztiak asmatuta,</p>

	<p>ondorioak denon artean aterako dira. Horretarako irakasleak “zenbat modu daude emozioak adierazteko?”, “hitz egin gabe emozioak adieraztea posiblea da?”, “nahi gabe emozioak adierazten ditugu?”, “garrantzitsua al da jakitea zer modu dauden emozioak adierazteko?”, “zergatik?” eta antzeko galderak egingo ditu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emozioak adierazteko gorputz osoa erabiltzeko aukera izango dute 2. Honetan aurpegia maskara baten bidez estalita izango dute, beraz, aurpegia ez den gorputzeko beste zatiak erabili beharko dituzte emozioak komunikatzeko 3. Kasu honetan soilik aurpegia erabiltzeko aukera izango dute, gorputza mugitu gabe mantenduz 4. Ezin izango dute ez aurpegia, ez gorputza erabiliko, soinuaren bidez adierazi beharko dituzte emozioak 5. Ez aurpegia, ez gorputza, ezta soinua ere! eskuak soilik erabiltzeko aukera izango dute emozioak transmititzeko
Materiala	Poltsa, txartelak eta maskarak
Denbora	Ordu bat

6.	SAIOA
Izena	Emozioen semaforoa
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Hiztegi emozionala eskuratzea - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea
Azalpena	<p>Hiru borobil egongo dira. Borobil bakoitzak emozio bat adierazten duen aurpegi baten marrazkia izango du. Lehenengo borobila berdea izango da eta poza adieraziko du. Bigarrena horia izango da eta ez du ez poztasuna ez tristura adieraziko, kili-kolo egotea irudikatuko du. Hirugarrena gorria izango da eta tristura adieraziko du (Ikus 8. eranskina). Ikasle bakoitzari pintza bat emango zaio eta pintza horretan haien izena jarri beharko dute. Horrez gain, denbora bat emango zaie pintza hori nahi duten bezala apaintzeko. Bukatzean, ikasleek haien pintza borobil batean jarriko beharko dute, nola dauden arabera. Bukatzeko, erabaki duten pintzaren kokapena arrazoitzeko eskatuko zaie. Hastean behin ikasle bakoitzari bere pintza nahi izatekotan borobilez mugitzeko aukera emango zaie, astea nola joan den arabera.</p>
Materiala	Borobilak eta pintzak
Denbora	Ordu bat

7.	SAIOA
Izena	Harridura ere... emozio bat da!
Helburua	<ul style="list-style-type: none"> - Emozio ezberdinak ezagutzea eta bereiztea - Emozio propioak eta besteen emozioak identifikatzea
Azalpena	<p>Harridura askotan aintzat hartzen ez den emozio bat da, dena den, oinarrizko emozioa da. Hortaz, ikasleek harridura kontuan har ditzaten, eztaletako kutxa batean, hau da, barruan dagoena ikusten ez den kutxa batean objektu ezberdinak sartuko dira. Kutxa horren goiko partan zulo bat egongo da, ikasleek eskuak sartzeko. Ikasleak taldeka antolatuko dira, bi edo hiru pertsonen osatutako taldeak eginez. Talde bakoitzako ikasle guztiek banaka kutxan esku bat sartu eta bertan dagoen objektu bat ukitu beharko dute zer den asmatzeko, erantzuna taldeka adostu beharko dute. Ondoren, objektua atera eta asmatu duten ala ez ikusiko da.</p> <p>Objektuak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelutxe bigun eta leuna - plastilina - lanazko bufanda - kandela bat - <i>slime</i>-a - banana bat - maraka bat - txokolate-tableta bat - hosto bat
Materiala	Aipatutako objektuak eta kutxa
Denbora	Ordu bat

5.3.2 Emozioen erregulazioa lantzeko saioak

8.	SAIOA
Izena	Emozioei esker...
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioen garrantziaz jabetzea - Emozio guztiak onargarriak direla ulertzea
Azalpena	<p>Orain emozioak ezagutzen ditugu: haserrea, beldurra, poza... baina, zertarako balio dute? Emozioen garrantziaz eta beharraz jabetzeko, irakasleak egoera batzuk ozenki irakurri eta galdera batzuk egingo ditu. Ondoren, denon artean emozioen beharra komentatuko da, horretarako irakasleak "orduan, emozioak beharrezkoak dira?", "zergatik?", "zer gertatuko litzateke ezer sentituko ez bagenu?"</p> <p>Egoerak:</p> <p>Aitor basotik doa paseo bat ematen. Bapatean otso handi bat ikusten du. Zer sentituko du? (beldurra) Eta zer egingo du? (ihes egin, korrika</p>

	<p>egin...) Zer gertatuko zen Aitorrek beldurra sentituko ez balu? (Otsoak jango zuela/hilko zela)</p> <p>Amaia panpinekin jolasten dabil. Bapatean, bere lagunak galdetu gabe panpina kentzen dio. Zer sentituko du? (Haserrea/ tristura) Eta zer egingo du? (eskatu/kexatu) Eta haserrik gabe, zer gertatuko litzateke? (panpinik gabe geldituko zela)</p> <p>Jon bazkaltzera doa. Bapatean, plateran txakur baten kakaren itxura duen janaria ikusten du. Zer sentituko du? (nazka) Zer egingo du? (beste zerbait jan) Zer gertatuko litzateke nazka ez sentitzekotan? (txakur kaka jango zuela)</p>
Materiala	Egoerak
Denbora	10 minutu
Izena	Negar egitea barruko gaitza askatzeko
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioen garrantziaz jabetzea - Emozio guztiak onargarriak direla ulertzea
Azalpena	Irakasleak Monika Arratibel Goñiren eta Xabier Etxanizen “Laino txiki, egizu negar poliki” ipuina ozenki irakurriko du (Ikus 9. eranskina). Ondoren, denon artean negar egiteko beharra eta garrantzia komentatuko da, ipuinean azaltzen den bezala negar egitea hobeto sentitzeko baliagarria baita.
Materiala	“Laino txiki, egizu negar poliki” ipuina
Denbora	30 minutu
Izena	Bakoitzak berea du
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoitzaren jarrera besteengan eragina duela ulertzea
Azalpena	<p>Ikasle bakoitzari paper bat emango zaio, zeinetan emozio bat ageriko den. Musika ipinitzean ikasleak klasetik sakabanatuko dira tokatu zaien paperan ageri den emozioa adieraziz. Musika gelditzean gertuen dagoen pertsonarekin elkarrizketa bat izaten saiatuko dira, bakoitza bere rola antzetzuz (adibidez bat oso alai eta bestea haserre). Ondoren, guztion artean jarduera komentatuko da.</p> <p>Horretarako, irakasleak “posiblea izan duzue beste pertsonarekin komunikatzea?”, “zergatik?”, “nola zeundeten?”, “nola sentitu zarete?”, “nola hasi eta nola bukatu duzue?”, “emozioak kutsatzen direla esango zenukete?” galderak egingo ditu. Modu honetan, ikasleek haien jarrerak besteengan eragina duela ulertuko dute.</p>
Materiala	Musika jartzeko baliabidea eta emozio ezberdinak dituzten paperak.
Denbora	20 minutu

9.	SAIOA
Izena	Haserrearen eta beldurraren kudeaketa
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Haiek dituzten erreakzio emozionalaz jabetzea - Aproposak ez diren erreakzio emozionalaz konturatzea
Azalpena	Tracey Moroney-ren “Cuando estoy enfadado” ipuina irakurri (Ikus 10. eranskina) eta bertan azaltzen diren ideiak komentatuko dira. Horretarako, irakasleak nor sentitu du noizbait haserrea?, “haserrea sentitzea txarra dela uste duzue?”, “zer egiten duzue haserretzen zaretenean?”, “besteak mintzen dituzue?”, “nola?”, “hori ondo dago?”, “zer egiten du protagonistak haserretzen denean?”, “zuek ere hori egiten duzue?” “frogatu duzue haserretuta zaudetenean beste bati kontatzen?” “Nola sentitu zarete gero?” eta antzeko galderak egingo ditu. Horrez gain, irakasleak aipatzen diren erantzunak kartulina handi batean idazten joango da. Alde batean, proposak ez diren erreakzio emozionalak, hala nola, oihukatzea, jotzea, gauzak apurtzea, irainak esatea etab.; eta beste aldean, proposak direnak, esate baterako, arnasa hartzea, bakarrik egotea, beste pertsona bati kontatzea etab. Ondoren, “¡Que miedo!” ipuinaren bideoa ikusiko da. Irakasleak, “zerk ematen dizue beldurra?”, “zer egiten duzue beldurra duzuenean?”, “saiatu zarete beldur hori itxuraz aldatzen?” eta antzeko galderak egingo ditu, honetan ere kartulinan ikasleen erantzunak jasoko dira.
Materiala	<i>Enfadado</i> ipuina, <i>¡Que miedo!</i> ipuinaren bideoa (https://www.youtube.com/watch?v=EPVR-a0vwCU), kartulina handi bat eta errotulkiak
Denbora	40 minutu
Izena	Epaileak bilakatu gara
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoitzaren jarrera besteengan eragina duela ulertzea - Aproposak ez diren erreakzio emozionalaz konturatzea - Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea
Azalpena	Irakasleak argazki edo marrazki ezberdinak erakutsiko ditu (Ikus 11. eranskina). Ikasleek lehenik eta behin emozioak identifikatu eta ondoren horien artean emozio horren adierazpen aproposa irudikatzen duen argazkia aukeratu beharko dute. Behin hori eginda irakasleak “zergatik argazki hau aukeratu duzue?”, “nola adierazten ari da sentitzen duena?”, “eta bestean?”, “nola sentituko da beste pertsona argazki honetan?”, “eta bestean?”, “zer lortuko du hori egitean?”, “eta kasu honetan?”, “zuek nola adierazten duzue emozio hau?” eta antzeko galderak egingo ditu. Gainera, aurreko jardueran erabilitako kartulinan ikasleen erantzunak jaso eta argazkiak itsatsiko dira. Bukatzeko, kartulina klasean jarriko da.
Materiala	Argazkiak, kartulina eta errotulkiak
Denbora	20 minutu

10.	SAIOA
Izena	Haserrearen erruleta
Helburua	<ul style="list-style-type: none"> - Haien erreakzio emozionalaz jabetzea - Aproposak ez diren erreakzio emozionalaz konturatzea - Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea
Azalpena	<p>Irakasleak hutsik dagoen erruleta baten plantilla klasera eramango du. Ikasleei haserre kudeatzeko erruleta dela azalduko die. Horretarako, lehenik eta behin aurreko saioan haserrearari buruz ikasitako birpasatuko da, hau da, ikasleek haserretzean dituzten erreakzio emozionalak berriz ere komentatuko dira. Ondoren, guztion artean haserre kudeatzeko teknika eraginkorrenak eta aproposenak asostu beharko dira, gero erruletan idatzeko. Behin aukeratuta eta erruletan idatzita, gelan jarriko da, ikasleek behar dutenean hartzeko eta erabiltzeko.</p>
Materiala	Erruleta
Denbora	Ordu bat

11.	SAIOA
Izena	Emoziek mugitzen gaituzte!
Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea
Azalpena	<p>Musika ezberdinak jarri eta nahi duten bezala dantzatu (sentitzen diren arabera). Ondoren, irakasleak “nola sentitu zarete?”, “berdin dantzatu duzue musika guztiakin?”, “zergatik?”, “guztiak berdin dantzatu duzue?”, “zergatik?”, “zer sentitu duzue?”, “triste edo haserre sentitzen zaretenean gustatzen zaizuen musika jartzea frogatu duzue?”, “baliagarria izan da?” eta antzeko galderak egingo ditu, ondorioak ateratzeko.</p> <p>Abestiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Physical-https://www.youtube.com/watch?v=9HDEHj2yzew - Say something- https://www.youtube.com/watch?v=-2U0lvkn2Ds - Lurra- https://www.youtube.com/watch?v=xRV8kFCq28w - Emozioen estazioa- https://www.youtube.com/watch?v=9xOs-7EVA3c - The scientist- https://www.youtube.com/watch?v=RB-RcX5DS5A - Paris- https://www.youtube.com/watch?v=_9TadDNrDQ - Panamá- https://www.youtube.com/watch?v=fuKDBPw8wQA&list=PLmXxqSJJg-yVWpRFGImHYZBQTuBGLjG4t&index=2 - Gure kaiola- https://www.youtube.com/watch?v=Rq7QiETb37k - Heldu da garaia- https://www.youtube.com/watch?v=lpNKG5DlnT8 - Ez naiz makurtuko- https://www.youtube.com/watch?v=snus5-vaKAo
Materiala	Musika jartzeko baliabidea
Denbora	30 minutu
Izena	Ados/desados

Helburuak	<ul style="list-style-type: none"> - Emozioen garrantziaz jabetzea - Bakoitzaren jarrera besteengan eragina duela ulertzea - Emozio guztiak onargarriak direla ulertzea - Haiek dituzten erreakzio emozionalerantz jabetzea - Aproposak ez diren erreakzio emozionalerantz konturatzea - Emozioak erregulatzeko bide ezberdinak ikastea
Azalpena	<p>Klasea bi eremutan zatituko da. Bata “ados” eremua izango da, eta bestea “desados” eremua. Irakasleak esaldi batzuk ozenki irakurriko ditu. Esaldi bakoitza irakurri eta gero ikasleak eremu batean kokatu beharko dira. Ondoren, irakasleak ikasleei eremu hori aukeratzearren arrazoiak galdetuko die (eremu ezberdinetan kokatutako ikasleak egotekotan, haien arteko eztabaida sustatu). Gainera, jarduera honen bidez, beste saioetan zehar landutakoa birpasatuko da.</p> <p>Esaldiak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triste nagoenean gustatzen zaidan musika jartzeak ez du ezertarako balio - Lasaitzea erreza da - Haserre nagoenean oihukatzea eta iraintzea normala da, eta ez dago gaizki - Haserre edo triste egotean beste norbaitekin hitz egitea hobeto sentitzeko lagungarria da - Emozio guztiak onargarriak dira - Triste nagoenean, hoberena pasatzen zaidan arte ezer ez esatea edo egitea da - Emozioak soilik hitzen bidez adierazi ahal dira - Haserretzea gaizki dago - Haserretzea ondo dago - Nazkak ez du ezertarako balio - Sentitzen dudanaren marrazki bat egitea lasaitzeko baliagarria da - Emozioak kutsakorrak dira, hau da, pozik egoteak besteak pozik egotea eragin dezake - Haserre egotean gustoko libururen bat irakurtzea lasaitzeko lagungarria da - Sentitzen dudana idaztea hobe sentitzeko baliagarria da - Arnasa hartzea eta bakarrik egotea lagungarria da lasaitzeko - Emozioak beti behar dira - Beldurra izatea ona - Kirola egitea (korrika egitea etab.) hobe sentitzeko lagungarria da
Materiala	Esaldiak dituzten paperak
Denbora	30 minutu

5.4 Ebaluazioa

Ikasleak ebaluatzeko ebaluazio kualitatiboa erabili da. Izan ere, ikaskuntza tradizionalan ohikoa den ebaluazio kuantitatiboaren bidez, hau da, azterketa edo froga batean oinarrituz zenbaki baten bidez adierazitako nota bat ipiniz, ikasleen arteko sailkapena ezartzen da. Horrez gain, ebaluazio mota honen bitartez, akatsak hobekuntza- eta berreskuratze-prozesuen gaineratik nabarmentzen dira eta emaitza txarrak izan ohi dituzten ikasleak desmotibatu egiten dira. Bukatzeko, prozesu osoa kontuan hartu beharrean azken emaitza baino ez da aintzat hartzen (Barbosa eta Cardozo, 2007).

Ebaluazio kualitatiboak ordea, ebaluazioa orientazio- eta prestakuntza-mekanismo gisa hartzen du, prozesu pedagogikoaren gida batean bilakatuz. Gainera, azken emaitzen garrantzia ahaztu barik, prozesu osoa kontuan hartzen du. Horrez gain, ikasleen kontzeptuzko, prozedurazko eta jarrerazko alderdiak aintzat hartzen ditu. Eta ez hori bakarrik, ebaluazio kualitatiboaren bitartez, irakaslearen papera ere ebaluatzen da, ebaluazio osoago bat lortuz (Barbosa eta Cardozo, 2007).

Proposamen didaktiko honetan ikasleen prozesua ebaluatzeko errubrika bat erabiltzea erabaki da. Alegia, errubriken bidez, ikasleari feedback bat ematen zaio, ikaskuntza gidatzeko eta etorkizunean hobetu ahal izateko. Horrez gain, irakaslearentzat ere onuragarria da, orientazio-lana errazten baitio. Hau da, errubrikek produktu edo azken emaitza bat baloratu beharrean, prozesu bat gidatzea eta aintzat hartzea ahalbidetzen dute (Cano, 2015).

Esan bezala, ebaluazio kualitatiboan ez dira bakarrik ikasleak ebaluatzen. Irakaslearen jokabidea, erabilitako metodologiak, materialak eta lortutako emaitzak ere ebaluatu behar dira (Cano, 2015). Kasu honetan ere, errubrika bat erabili da irakaslearen ebaluazioa egiteko.

5.4.1 Ikasleak ebaluazteko errubrika

	Ez du ezer hobetu	Hasi da helburuak lortzen	Etengabe aurrera egiten ari da	Helburu guztiak lortu ditu	Arrazoiak/Oharrak
Aktiboki parte hartzen du eta jarrera positiboa du zereginarekiko					
Ideiak modu asertiboan adierazten ditu, eta iritzi guztiak errespetatzen ditu.					
Taldeka lan egiten du, erantzukizunak onartuz eta helburu komuna lortzeko ahalegina eginez.					
Bere emozioak behar bezala ezagutzen eta identifikatzen ditu.					
Iritziak, sentimenduak eta emozioak garbi eta koherentziaz adierazten ditu.					
Hizkuntzaren eta/edo mugimenduaren bidez adierazten du sentitzen duena.					
Aproposak ez diren erreakzio emozionalak identifikatzen ditu					

5.4.2 Irakaslea ebaluatzeko errubrika

	Ez da lortu	Hobe daiteke	Lortzeko bidean	Guztiz lortu da	Arrazoiak/Oharrak
Ikasleak gai izan dira jarduera ulertzeko eta burutzeko					
Erabilitako metodologiak ikasleen motibazioa, interesa eta parte hartzea sustatu du					
Materialak egokiak izan dira, bai jardueraren helburuak betetzeko, bai ikasleen beharretarako					
Jarduerak ikasleek ezagutzak eraikitzeko erronka estimulatzaileak izan dira					
Ikasleek helburuak lortu dituzte					
Irakasleak gidari-rola hartu du, ikaskuntza bideratuz baina ikasleei autonomia emanez					

6. Emaitzak

Esan bezala, Odon de Apraiz ikastolak metodologia tradizionala jarraitzen du, honen ondorioz, ikasleen beharrekin, nahiekin eta interesekin erlazionatuta ez dauden eduki tradizionalak baino ez dira lantzen. Dena den, lan honen aurreko ataletan aipatu den gisa, alderdi emozionala lantzea funtsezkoa da ikasleen garapen integralerako; gainera, ikasleen eguneroko bizitzarekin eta errealitatearekin erlazionatutako edukien lanketak hauen motibazioa, interesa eta ikasteko gogoak pizten ditu. Unitate didaktiko honen saioak astearte arratsaldetan aurrera eraman dira, azken orduan, hain zuzen ere. Honek batzuetan ikasleak nekatuta egotea eta arreta galtzea eragin du. Hala ere, ikasle guztiek zereginarekiko jarrera positiboa mantendu dute eta parte hartze aktiboa izan dute. Izan ere, gaiaren inguruko jakin-mina erakutsi dute, galderak eginez, arreta mantenduz eta klasean parte hartuz. Parte-hartzearekin jarraituz, jarduera gehienetan ondorioak klase osoaren artean atera direnez, ikasle batzuk beste batzuk baino gutxiago parte hartu dute. Hau da, nahiz eta jarduera egitean ikasle guztiak parte hartzeko prest egon, ondorioak denon artean ateratzeko momentuan parte-hartze hori ikasle batzuetan gutxitu dela ikusi da. Dena den, ikasle guztiek aktiboki parte hartzearen eta zereginarekiko jarrera positiboa izatearen helburua guztiz lortu dute.

Ikasleen jarrerarekin jarraituz, bi ikasle izan ezik beste guztiek ideiak modu asertiboan adieraztearen eta besteen iritzia errespetatzearen helburua lortu dute. Hala ere, aipatzekoa da bi ikasle horiek zehaztu gabeko garapenaren nahasmendu orokorra dutela, eta, ondorioz, zailtasunak dituztela jarrera egokia eta arreta mantentzeko edo besteen txandak errespetatzeko. Dena den, esan beharra dago saioak aurrera egin ahala ikasle hauek batez ere besteen txandak eta ideiak errespetatzearena gero eta hobeto egin dutela, hortaz, etengabe aurrera egiten ari dira. Horrez gain, ikasle gehienek erantzukizunak onartuz eta helburu komuna lortzeko ahaleginak eginez taldeka lan egin dute, helburua guztiz lortuz. Hala eta guztiz ere, sei ikasleen jarrera ez da egokia izan. Zehazki, “jolasen bidez ikasten” jardueran, ikasle hauetako batzuk irabazteko tranpak egin dituzte (beste kideen txandak saltatu, besteen txartelak lapurtu, bi txanda jarraian jokatu etab.) taldekideeen arteko gatazkak sortuz. Ikasle hauek ez dute ez helburua lortu, ez ezer hobetu.

Emozioen inguruko ezagutzari dagokionez, emozioen identifikazioarekin erlazionatutako helburuak ikasle guztiek lortu dituzte. Beraz, ikasle guztiek emozio propioak behar bezala ezagutzeko eta identifikatzeko helburua lortu dute. Izan ere, ikasleek arazorik gabe emozio ezberdinak identifikatzeko eta bereizteko gai izan dira. Adierazteko momentuan berriz, ikasle batzuk iritzia, sentimenduak eta emozioak garbi eta koherentziaz adierazteko zailtasunak

erakusi dituzte. Ikasle askok, adibidez, haserrea eragiten dien egoera bat adierazteko edo emozio bat sentitzean zer egiten duten adierazteko zailtasunak izan dituzte. Hala ere, ikasle batzuk unitate didaktiko honen aurretik emozioak ez zituztela inoiz landu aintzat hartuz, ez dut uste harrizkoa denik. Ondorioz, ikasle gehienak etengabe aurrera egiten ari dira, lau ikasle helburua lortzen hasi diren bitartean. Emozioen adierazpenarekin jarraituz, ikasle guztiek ahozko hizkuntza erabiltzen dute sentitzen dutena adierazteko, horrez gain, mugimenduaren edo gorputzaren bidez emozioak adierazten dituzte. Hala ere, gorputzaren mugimenduen bidezko emozio-adierazpena gehienetan inkontzienteki egiten dute. Dena den, “emozioek mugitzen gaituzte” jardueran ikasle guztiek gai izan dira musikaren arabera, hau da, musikak transmititzen dituen emozioen arabera mugimendu ezberdinak egiteko. Hortaz, ikasle gehienak etengabe aurrera egiten ari dira, ikasle batek helburu guztiak lortu dituen eta lau ikasle helburuak lortzen hasi diren bitartean.

Erreakzio emozionalak dagokionez, ikasle guztiek batek izan ezik lortu dute aproposak ez diren erreakzio emozionalak identifikatzen. Hala ere, esatekoa da helburua lortu ez duen ikasleak zehaztu gabeko garapenaren nahasmendu orokorra duela, eta, hortaz, zailtasun gehiago dituela emozioak kudeatzeko. Dena den, ikasle hau etengabe aurrera egiten ari da, lehenengo saiotik hobetu baitu. Azpimarratu beharra dago, beste ikasle guztiek aproposak ez diren erreakzio emozionalak identifikatzeko helburua lortu arren, erreakzio mota hau izaten jarraitzen dutela, batez ere, deserosoak diren emozioekin, hau da, haserrearekin, frustrazioarekin etab. Esan bezala, emozioen lanketa apropos bat egiteko konstantzia behar da, unitate didaktiko baten bidez ezin delako adimen emozionala guztiz garatu.

Jarduerekin jarraituz, ikasle guztiak jarduerak ulertzeko eta burutzeko gai izan dira, beraz, guztiek helburu hau lortu dute. Dena den, ez dira errezegiak izan, alegia, ikasleek erronkak behar dituzte ikaskuntza estimulatzaileria izateko eta benetan ikasteko. Jarduerak amaitu eta guztion artean ondorioak ateratzean, ikasleentzat benetako erronka izan da haien erantzunak argudiatzea edo haien ideiak azaltzea. Gainera, erabilitako metodologiak ikasleen motibazioa, interesa eta parte-hartzea sustatzearen helburua ere lortu du. Izan ere, esan bezala, ikasleak testu liburu tradizionalak jarraituz eta irakasleen azalpenak entzuterako ohituta zeuden, hortaz, antzerkiak egitea, dantzatzea, klasean jolastea edo ipuinak irakurtzea haien interesa, motibazioa eta parte-hartzea sustatzeko baliagarriak izan dira. Hala ere guztiz ere, esan beharra dago egunaren arabera ikasle batzuk nekatuagoak edo despituagoak zeudela eta haiek gogoak eta motibazioa ez zirela beste egunetan bezain altua. Dena den, hau gertatzea normala delakoan nago eta, beraz, ikasle guztiek helburu hau lortu dutela esango nuke. Materialei dagokionez, jardueren helburuak betetzeko egokiak izan dira eta ikasleen beharretara (adina, gaitasunak etab) egokituta zeuden.

7. Ondorioak

Unitate didaktiko honek ikasleen eguneroko bizitzan, interesetan eta beharretan oinarritutako edukiak lantzea ahalbidetu du, haien motibazioa eta ikasteko gogoak sustatzeko eraginkorra izanez. Gainera, erabilitako metodologiak eta materialek ikasleek arreta eta interesa mantentzea ahalbidetu dute, benetako ikaskuntza modu autonomoan eraikitzen zuten bitartean. Hau da, ikasleek haien irakaskuntza-prozesuaren protagonistak izan dira, irakaslea gidariaren rola hartuz. Horrez gain, unitate didaktiko honen bidez lortu nahi ziren helburu gehienak arrakaztaz lortu dira, emozioen lanketa onuragarria eta egingarria dela frogatuz. Jarraitzeko, proposamen didaktiko honekin curriculumean ageri diren konpetentzia eta eduki anitz landu dira eta irakasleriak hezkuntza emozionalaren garrantziaz kontzientziazteko eraginkorra izan da. Beraz, unitate didaktiko honen bidez lortu nahi ziren helburuak lortu direla, eta, oro har, emaitza positiboak lortu direla kontuan hartuz, proposamen hau eraginkorra, baliagarria eta aproposa dela ondorioztatu dezakegu.

Proposamen didaktiko honen bidez helburu gehienak lortu eta ikasleen garapen integrala garatzeko aurrerapen batzuk egin arren, hezkuntza emozionalaren konpetentziak garatzeko iraunkortasuna behar da. Hau da, garapen emozionala ez da 9 saioetan garatzen jarraitutasuna eta progresioa behar dira-eta. Beraz, benetako garapen emozionala garatzeko emozioak lantzen jarraitu beharra dago. Dena den, proposamen didaktiko hau gela batean aurrera eramatea irakasleak emozioak lantzeko beharraz jabetzeko eta egingarria delaz konturatzeko eraginkorra izan da. Izan ere, proposamenaren saioak egiten hastean, irakasleak goizetan ikasleek haien emozioen inguruan hitz egiteko denbora bat eskaintzea erabaki zuen. Beraz, unitate didaktiko hau hezkuntza emozionala lantzen hasteko eragile bat izan da.

Benetako ikaskuntza gauzatzeko jarduerak ikasleentzako erronkak izan behar dira. Dena den, ikasle bakoitzak bere erritmoa eta gaitasunak ditu, eta, beraz, ikasle batzuk jarduerak modu egokian burutzeko denbora edo irakaslearen azalpen gehiago behar izango dituzte, beste batzuentzako oso errezak izango diren bitartean. Ondorioz, zaila izan da ikasle guztientzako erronka estimulatzaileak diren jarduerak bilatzea, ikasle batzuentzako oso errezak izan diren, eta ondorioz, hein batean aspergarriak izan diren jarduerak, beste ikasle batzuentzat oso zailak izan baitira. Dena den, talde lanaren bidez gaitasun ezberdinak dituzten ikasleak nahastu eta elkar lagundu dira, kooperazioa sustatuz eta ikasle guztien erritmoa errespetatuz. Horretaz aparte, lehen aipatu den bezala, proposamen honetan irakaskuntza galdera irekien bidez eman nahi izan da, ikasleek haien kabuz ezagutzak

eraiki eta berreraiki ditzaten. Dena den, honek espero ziren erantzunak ez jasotzea eta espero ez zirenak jasotzea ekar ditzake, eta ondorioz jardueraren bidez ondorioztatu nahi zena lortu ordez, beste ideia batera iristea. Hala eta guztiz ere, irakasleak egindako galderak ikaskuntza-prozesua gidatzeko eraginkorrak izan dira, eta, ondorioz, jarduera gehienetan lortu nahi ziren helburuak atera dira.

Dena den, aitortu beharra dago jarduera batzuetan emozioak lantzeko ohikoak diren materialak erabili direla; esate baterako, *Koloreetako mustrua* ipuina edo *Inside out* pelikula. Ondorioz, berritzaileagoak diren jarduerak eta materialak ekartzeko proposamen didaktiko honetako jarduera batzuk eraldatu behar izan dira.

8. Ondorio orokorrak

Lan honetan zehar askotan aldarrikatu den bezala, hezkuntzaren helburu nagusia ikasleen garapen integrala lortzen laguntzea da, eta horretarako, gure nortasunaren funtsezko zatia den alderdi emozionala kontuan hartzeko beharra dago. Bisquerrarentzat (2000), hezkuntza emozionala curriculum akademikoan behar bezala artatuta ez dauden gizarte-beharrei erantzutea da. Premia horiek gure gizartean gero eta kasu gehiagotan aurki ditzakegun antsietatearen, estresaren, depresioaren, indarkeriarenren, droga-kontsumoaren, suizidioen eta arrisku-portaeren bidez justifikatzen dira. Izan ere, sentitzen ditugun emozioak kudeatzeko gai ez izatekotan, hauek estresa eta depresioa eragin ditzakete. Beraz, emozio horiek prebenitzen eta gainditzen ikasteak gutxieneko ongizatea lortzen lagun diezaguke. Alegia, emozioen lanketak gure burua hobeto ezagutzea, besteak errespetzea, harreman osasuntsuak sortzea, besteak ulertzea, motibazioa mantentzea, gure burua zaintzea eta maitatzea eta askoz gaitasun gehiago garatzea ahalbidetzen du. Eta ez hori bakarrik, emozioen lanketa apropos baten bidez gatazkak ekiditu eta antsietatea, depresioa eta antzeko osasun arazoak murriztu litezke.

Hau guztia aintzat hartuz, argi dago hezkuntza emozionala lantzea garrantzitsua dela adimen emozionala garatzeko. Dena den, irakasle izateko beharrezkoak diren formakuntzetan ez zaio garrantzirik ematen haurren garapenean hain garrantzitsua den aspektu honi. Alegia, Lehen Hezkuntzako graduan ez da emozioen inguruko formakuntzarik edo informazioarik ematen. Ondorioz, irakasleek ez dute hezkuntza emozionala lantzeko prestakuntzarik, eta zailtasunak dituzte bai gaiaren garrantziaz jabetzeko, bai egokia den emozioen lanketa eskaintzeko. Gainera, heldu askok zailtasunak izaten dituzte haien emozioak behar bezala kudeatzeko, ez baitute adimen emozionala guztiz garatuta

(Dominguez, Merino eta Gutiérrez, 2018). Eta ez hori bakarrik, esan bezala, alderdi emozionala ez da curriculumean behar bezala kontuan hartzen. Ondorioz, hau guztia aintzat hatuz, gaur egungo irakasleek zailtasunak dituzte emozioak lantzeko, alde batetik, ez daukatelako adimen emozionala guztiz garatuta; bestetik, ez dutelako gaiaren inguruko formakuntzarik jaso; eta bukatzeko, eduki emozionalak ez daudelako curriculumean behar bezala garatuta.

Dena den, esan beharra dago gutxinaka-gutxinaka gero eta ikastetxe gehiago metodologia eta eduki tradizionalaz gain, metodo eta gai berritzaileak aurrera eramaten hasi direla, eta, hortaz, emozioekin erlazionatuta dauden edukiak gero eta gehiago lantzen ari direla. Izan ere, gero eta aditu gehiago emozioen garrantzia adarrikatzen ari dira, emozioen beharra munduari helaraziz. Honi esker, gero eta jende gehiago interesa erakusten ari da emozioen inguruan. Dena den, kontuan izan behar da hezkuntza emozionala iraunkorra eta progresiboa izan behar dela, eta beraz, soilik unitate didaktiko baten bidez ez dela emozioen lanketa apropos bat egiten.

Pertsonalki, lan hau garatzean ikasi ditudan ideia garrantzitsuenak gure emozio guztiak onargarriak eta beharrezkoak direla eta emozioak kudeatzeko lehenik eta behin hauek onartu behar ditugula, sentitzen duguna ezeztatzeak eta erreprimitzeak ez duelako ezer konponduko izan dira. Izan ere, lehen egoera batzuen aurrean sentitzen edo pentsatzen nuena epaitzen eta erreprimitzen nuen, dena den, ideia hauei esker, orain nire burua gehiago onartzen dut; ondorioz, hein batean askatzaileak eta lasaigarriak izan dira. Adimen emozionala denok dugun gaitasuna da, baina adimen hau garatzeko bidea aurkitu behar dugu, eta hezkuntza pertsona guztiak bide hori aurkitzeko tresnarik eraginkorra da.

Hau guztia kontuan hartuz, argi dago hezkuntza emozionalak gaur egun guztiz ustiatzen ez diren aukera anitz eskaintzen dituela. Ondorioz, gradu amaierako lan hau irakurtzen duten pertsona guztiak emozioak lantzeko garrantziaz kontzientziaz eta emozioen munduan murgiltzeko gogoak piztea izango litzateke lan honek izan daitekeen zentzu, helburu eta oihartzun nagusia. Alegia, esan bezala, lan honetarako diseinatu den proposamen didaktikoa emozioen lanketaren garrantzia eta egingarritasuna aldarrikatzeko eragilea izatearen helburuarekin prestatu zen, benetan eraginkorra den hezkuntza emozionalak iraunkortasuna eta progresioa behar duelako.

9. Bibliografía

236/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoa ezartzen duena. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 9, 2020ko apirilaren 23a.

Abarca, M. (2003). *Educación emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica*. Barcelona: Universitat de Barcelona.

Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10).

Barbosa, R. eta Cardozo, S. (2007). La evaluación cualitativa: una práctica compleja. *Educación y educadores*, 10(2), 215-223.

Beck, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Buenos Aires: Paidós

Bermúdez, M., Teva, I. eta Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universidad Psicológica*, 2(1), 27-32.

Berrocal, P. F. eta Pacheco, N. E. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 85-108.

Bisquerra, R. (2000). *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. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 95-114.

Bisquerra, R. eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación*, (10), 61-82.

Bisquerra, R., eta Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16).

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 24-35.

Cano, E. (2015). Las rúbricas como instrumento de evaluación de competencias en la educación: ¿uso o abuso?. *Profesorado. Revista de currículum y formación de profesorado*, 19(2), 265-280.

Carretero, M. (1997). ¿Qué es el constructivismo?. *Progreso*, (1), 39-71.

Dominguez, S., Merino, C. eta Gutiérrez, A. (2018). Estudio estructural de una medida breve de inteligencia emocional en adultos: el EQ-i-M20. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 49(5), 5-21.

Durán, C. (2009). La inteligencia emocional. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 22, 1-10

Flores, M. eta Delgado, A. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. *Psicología Conductual*, 23(2), 345.

García, R., Traver, J. eta Candela, I. (2001). Aprendizaje cooperativo. Fundamentos, características y técnicas. *Colección acción social*, (11).

García R. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación de la Universidad de Costa Rica*, 36(1), 97-109.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós

Goleman, D. (2011). The brain and emotional intelligence: New insights. *Regional Business*, 94.

Graczyk, P. A., Weissberg, R. P., Payton, J. W., Elias, M. J., Greenberg, M. T., eta Zins, J. E. (2000). Criteria for Evaluating the Quality of School-Based Social and Emotional Learning Programs. *Yale University*, 391-410.

López, F. (1992). La inserción del desarrollo socio-personal en el currículum escolar. *Currículum y desarrollo socio-personal*, 15-37.

Matheny, A. (1989). *Temperament and cognition: Relations between temperament and mental test scores*. Nueva York: Wiley

Montañés, M., eta Iñiguez, C. (2002). Emociones sociales: enamoramiento, celos, envidia y empatía. *Psicología de la Motivación y Emoción*, 395-418.

Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. *UR-FP*.

Nieto, M., eta Delgado, M. (2006). Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual. *REME*, 9(22), 8.

Romera, M. [Gestionandohijos]. (2017ko irailaren 27a). *No hay emociones buenas y malas. Necesitamos vivirlas todas*. [Bideo artxiboa]. 2021eko urriaren 27an <https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8> -tik berreskuratuta.

Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 11–36.

Ruiz, R. (2019). *¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?*. 2021eko iraularen 29an <https://www.lifeder.com/diferencia-emocion-sentimiento/> -tik berreskuratuta.

Sala, R. J., eta Abarca, C. M. (2001). La educación emocional en el currículum. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 13.

Salovey, P., eta Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Vivas, M., Gallego, D. eta González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Venezuela: Dikinson.

10. Eranskinak

1. Jardueren ordutegia

2021 OTSAILA						
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1	2 Lehenengo saioa	3	4	5	6	7
8	9 Bigarren saioa	10	11	12	13	14
15	16 Hirugarren saioa	17	18	19	20	21
22	23 Laugarren saioa	24	25	26	27	28

2021 MARTXOA						
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
1	2 Bosgarren saioa	3	4	5	6	7
8	9 Seigarren saioa	10	11	12	13	14
15	16 Zazpigarren saioa	17	18	19	20	21
22	23 Zortzigarren saioa	24	25	26	27	28
29	30 Bederatzigarren saioa	31				

2. Lotura curricularra



3. Anna Lenasen "Koloretako mustrua" ipuina




4. Emozioen oka

4.1 Jolasaren taula



4.2 Jolasaren jarraibideak



Emaztearen antzara-jokoa

JARRAIBIDEAK

Jokalariek taula osoetik igro behar dute, eta jolosa jokalarit bat 47 laukira tristen demeen amaitzen da. Jokalariek, ordere, jaurtitzeko zehatzekin sartu behar du lauki horretara, eta, hala ez bada, sobera ateratako puntuak laukietan atzena zenbati behar dira. 2 eta 4 jokalarit artean sartu daitezke, eta bakotzak kolore ezberdineko fitxa bat izango du. Taulak zenbakia duten 47 lauki ditu.

ERINTZA-LAUKIAK

3 Besakada bat eman eskerrean duzun jokalarit.

9 Jokalarit bakotzak 9 laukian erorit den jokalarit buruzko ezaugarri on bat esango du.

15 Muzu bat eman eskuinean duzun jokalarit.

23 Azaldu jokalaritaren batekin izan duzun esperientzia positibo bat.

35 Azaldu zure gurasoengandik eskeritzen duzun zenbait.

42 Zein da zure ametsa?

EMOZIOEN LAUKIAK

Lauki urdin batean esertzen bazara, honako galdara erantzun behar duzu: "Nora sentitzen zara/jentitu duzu [...] laukiaren irudiam deskribatzen den emozioa?"

2 Alai	5 Triste	8 Amorratuta
10 Beidurtuta	12 Jekoskor	14 Asperruta
16 Maiteminduta	18 Urdun	20 Hasiere
22 Harro	24 Erudun	26 Harrituta
28 Bereketi	30 Ez ulertua	32 Hunkituta
34 Melakuta	37 Neaka	39 Keakututa
41 Gogotsu	44 Bakarrak	46 Loisatuta

LAUKI BEREZIAK

6 Igo eskaleraatik.

21 Atzera egin 4 lauki.

27 Txanda bat botu gabe.

33 Atzera egin 4 lauki.

36 Jaitzi berritaitik.

40 Jar zaitzez 1. laukian eta hasi berrit.

ANTZARADUN LAUKIAK

Antzara batek bost botere sartu egin, eta dardoa berrit botatzen da.

LAUKI HORIAK

Hurrengo bandara gite. Iturron behar da berrit botu eta aurrera jarraitzeko.

5. Emozioen bingoa

5.1 Bingoaren plantillak

Emozioen bingoa



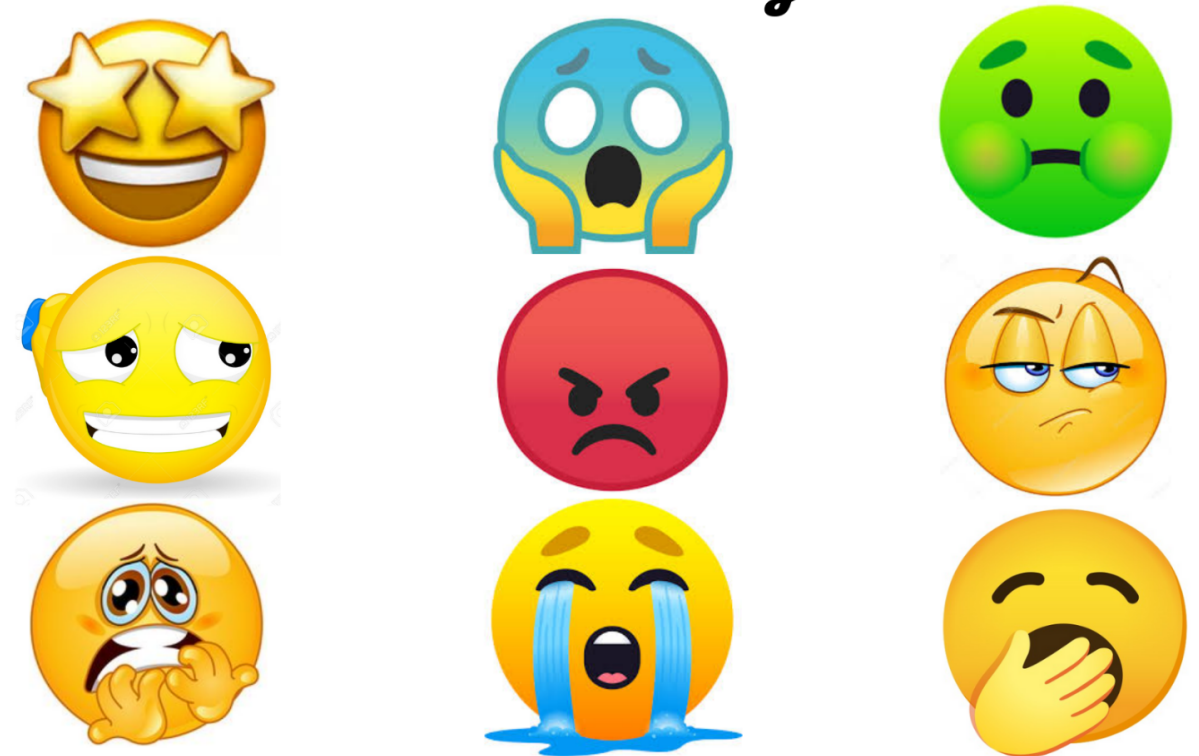
Emozioen bingoa



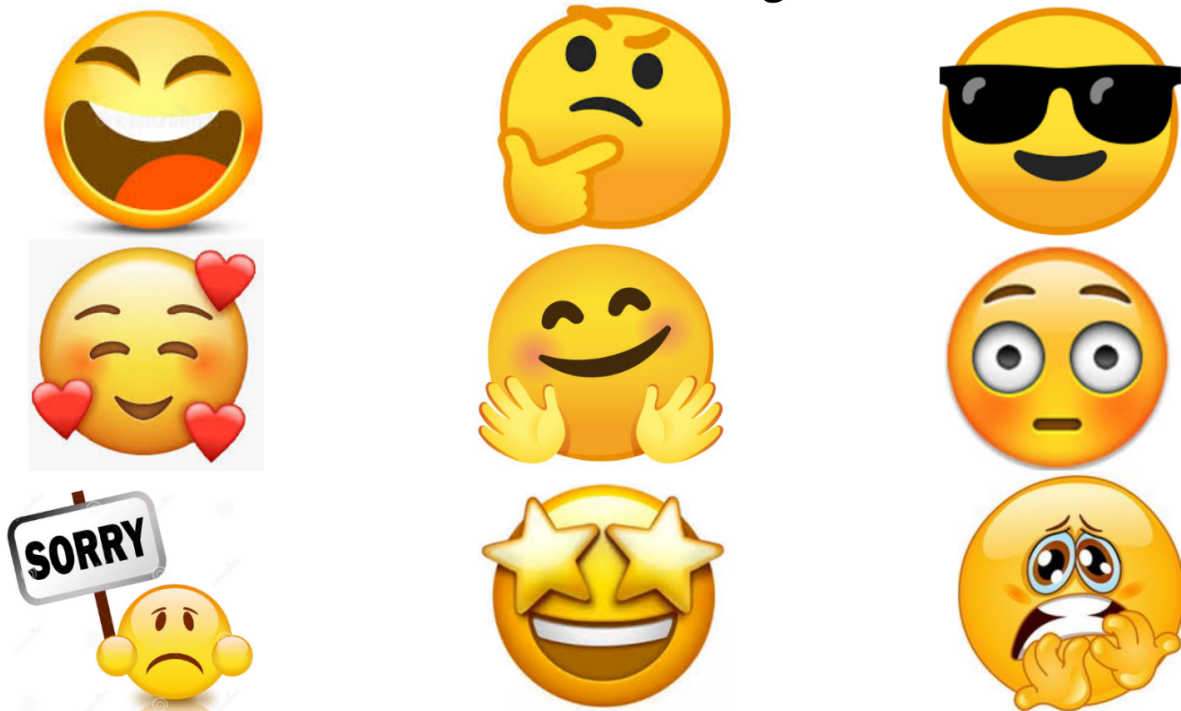
Emozioen bingoa



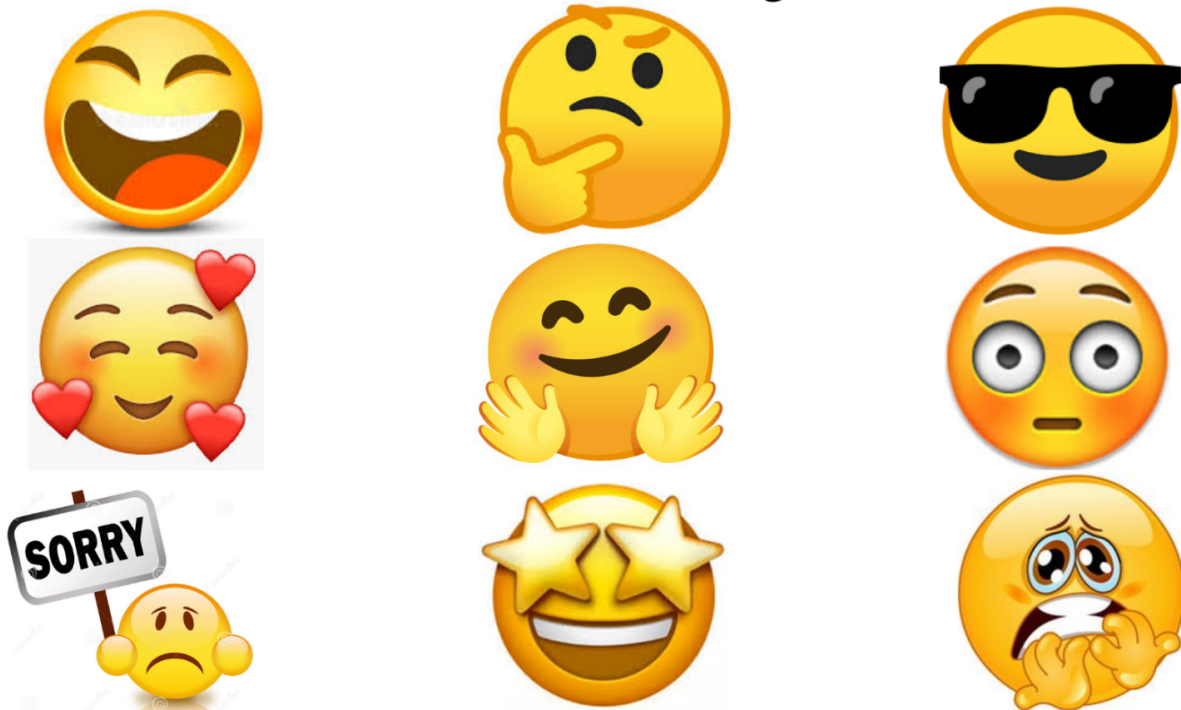
Emozioen bingoa



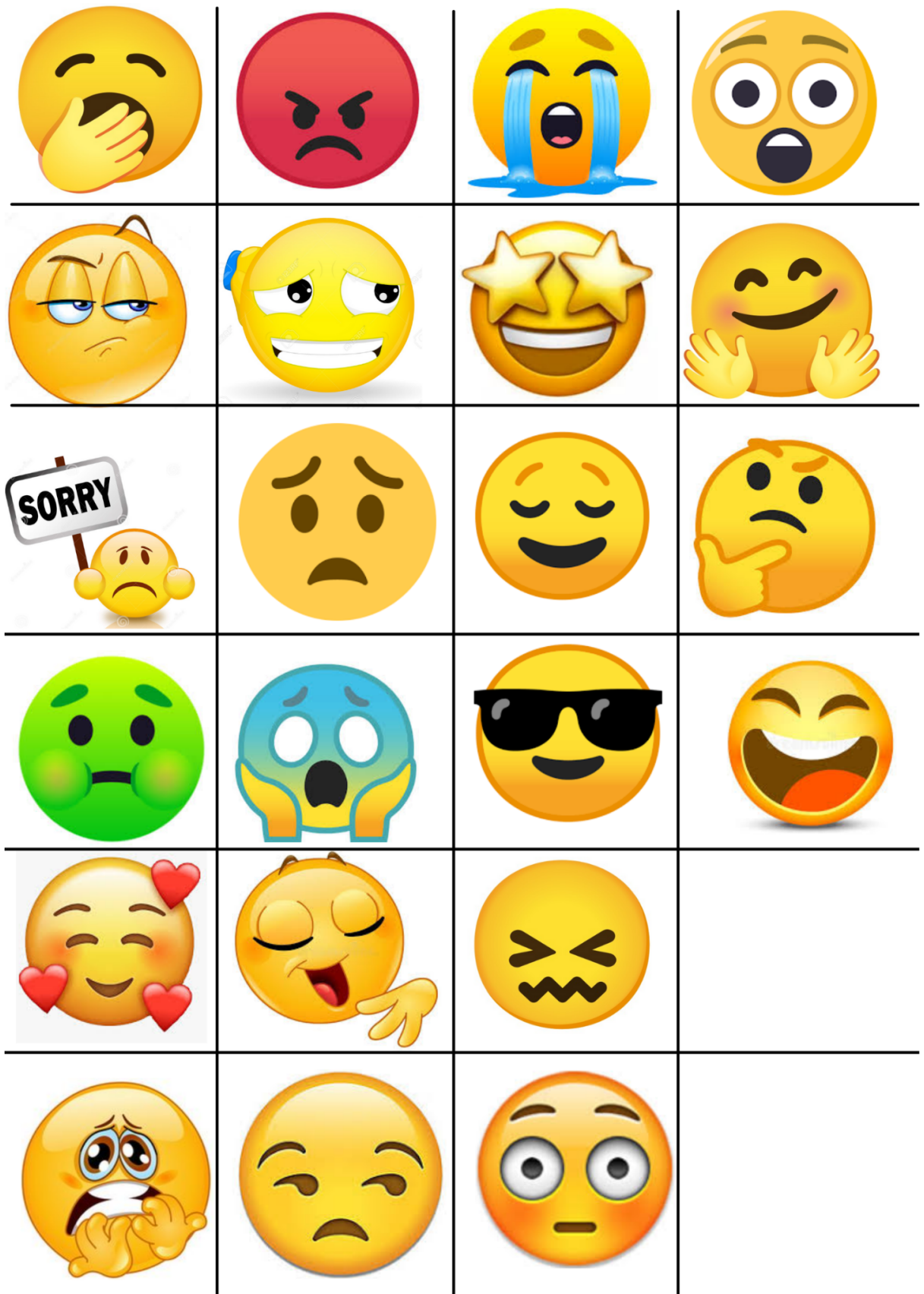
Emozioen bingoa



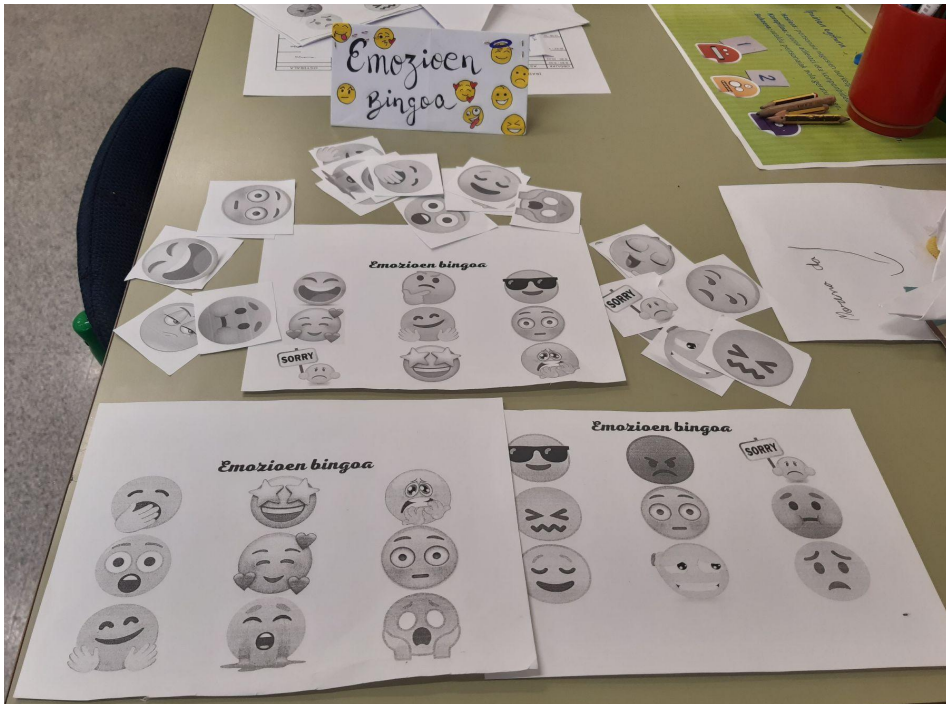
Emozioen bingoa



5.2 Bingoaren emozio guztiak

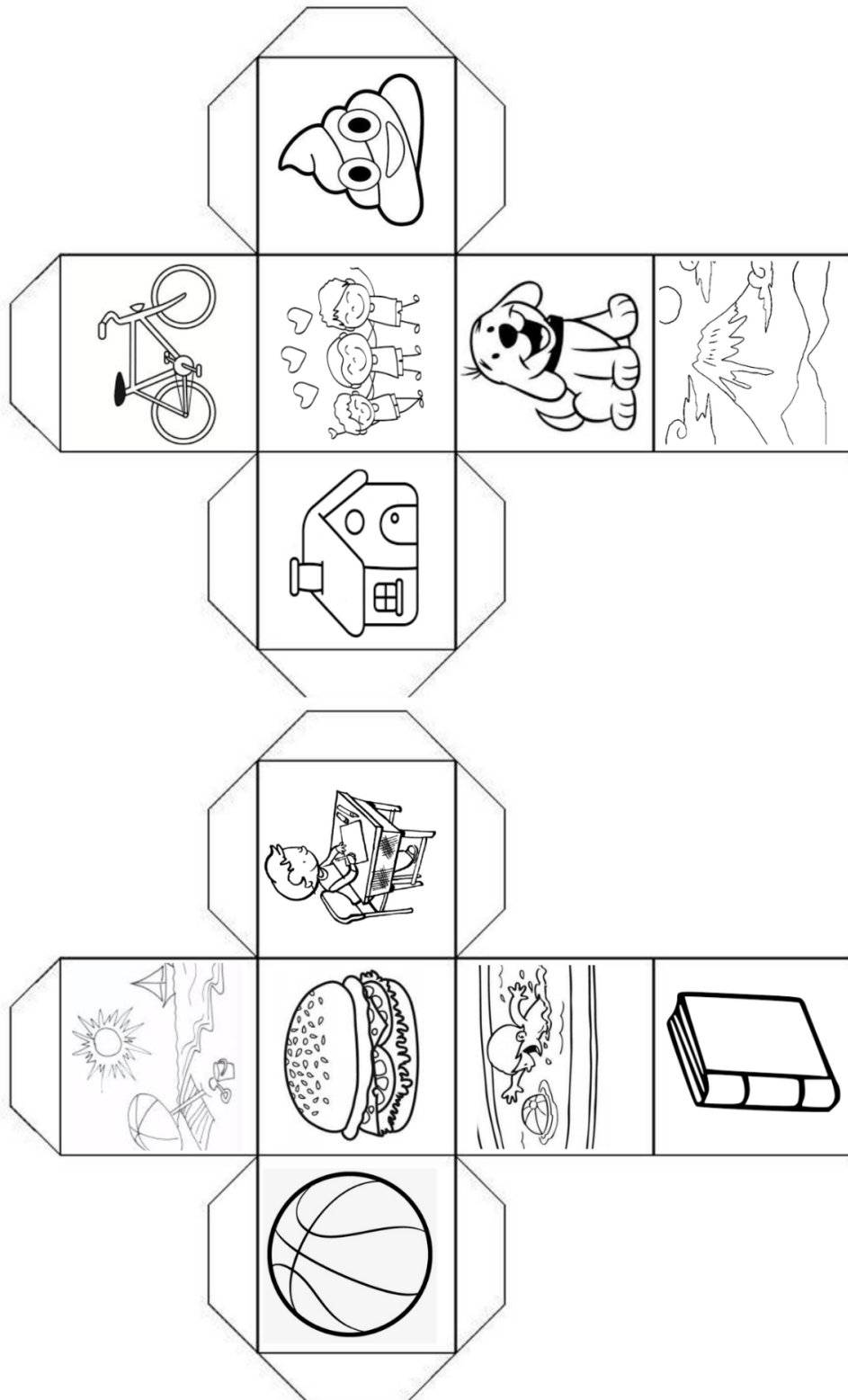


5.3 Bingoa jolasteko prest

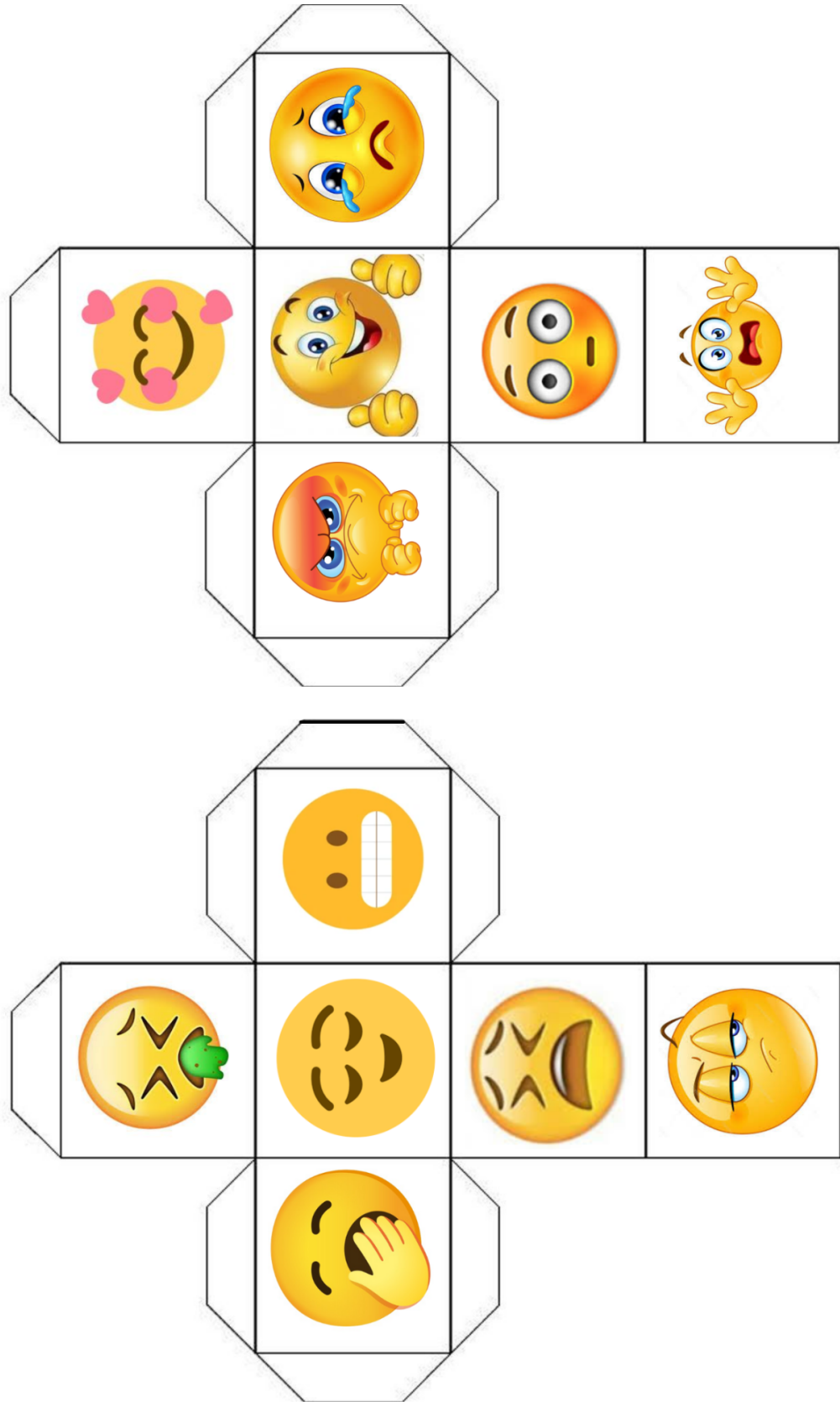


6. Istorioen daduak

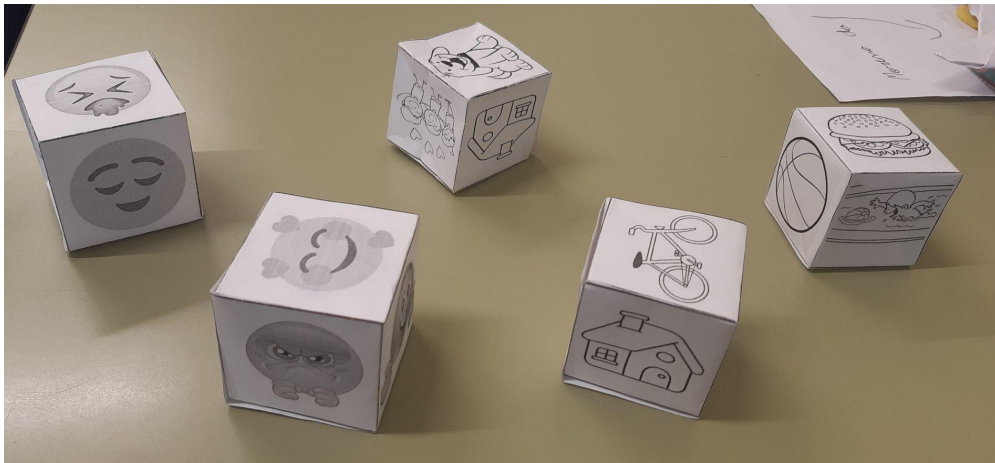
6.1 Daduak objektuekin, paisaiekin eta ekintzekin



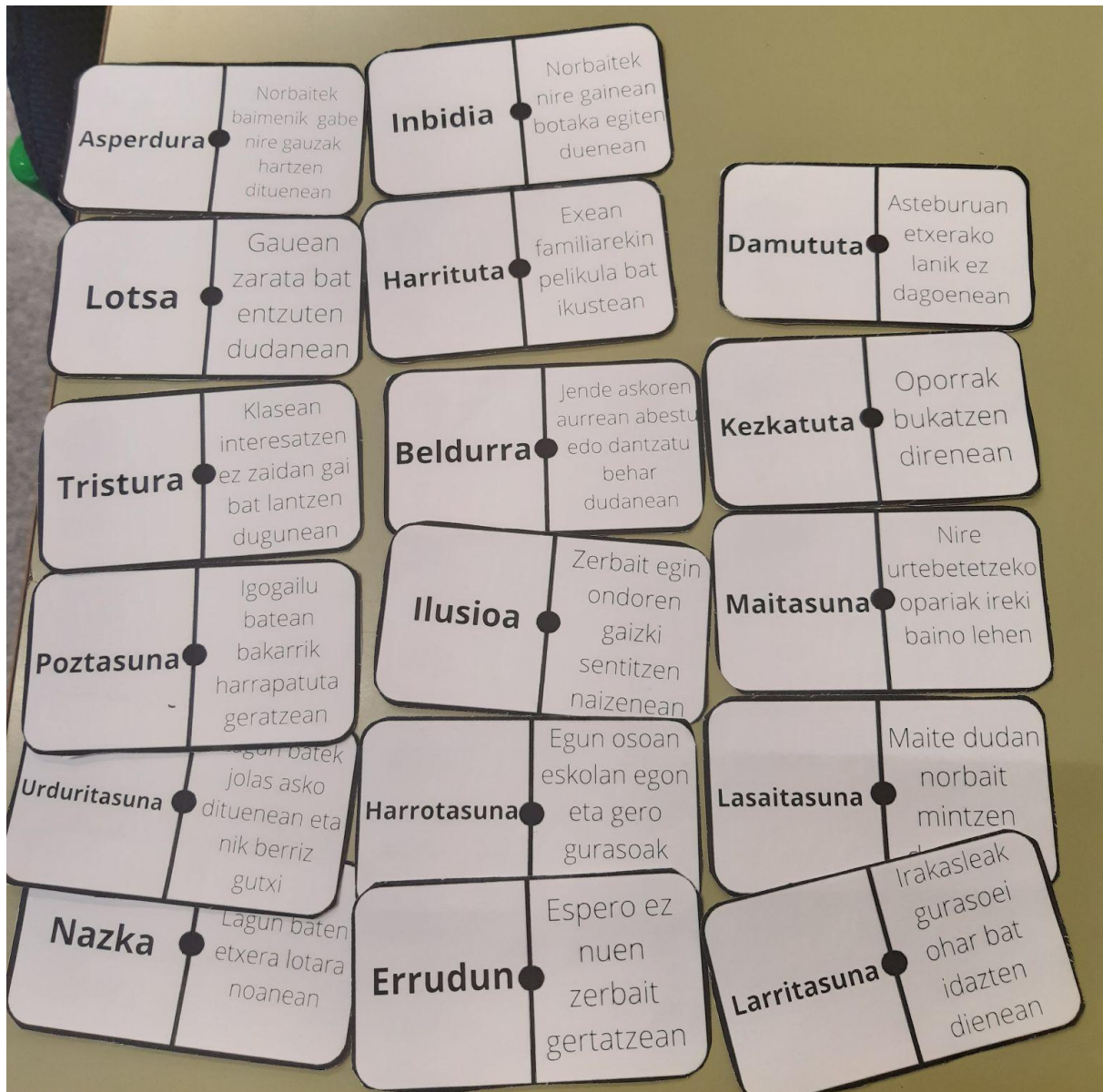
6.2 Emozioen daduak



6.3 Daduak jolasteko prest



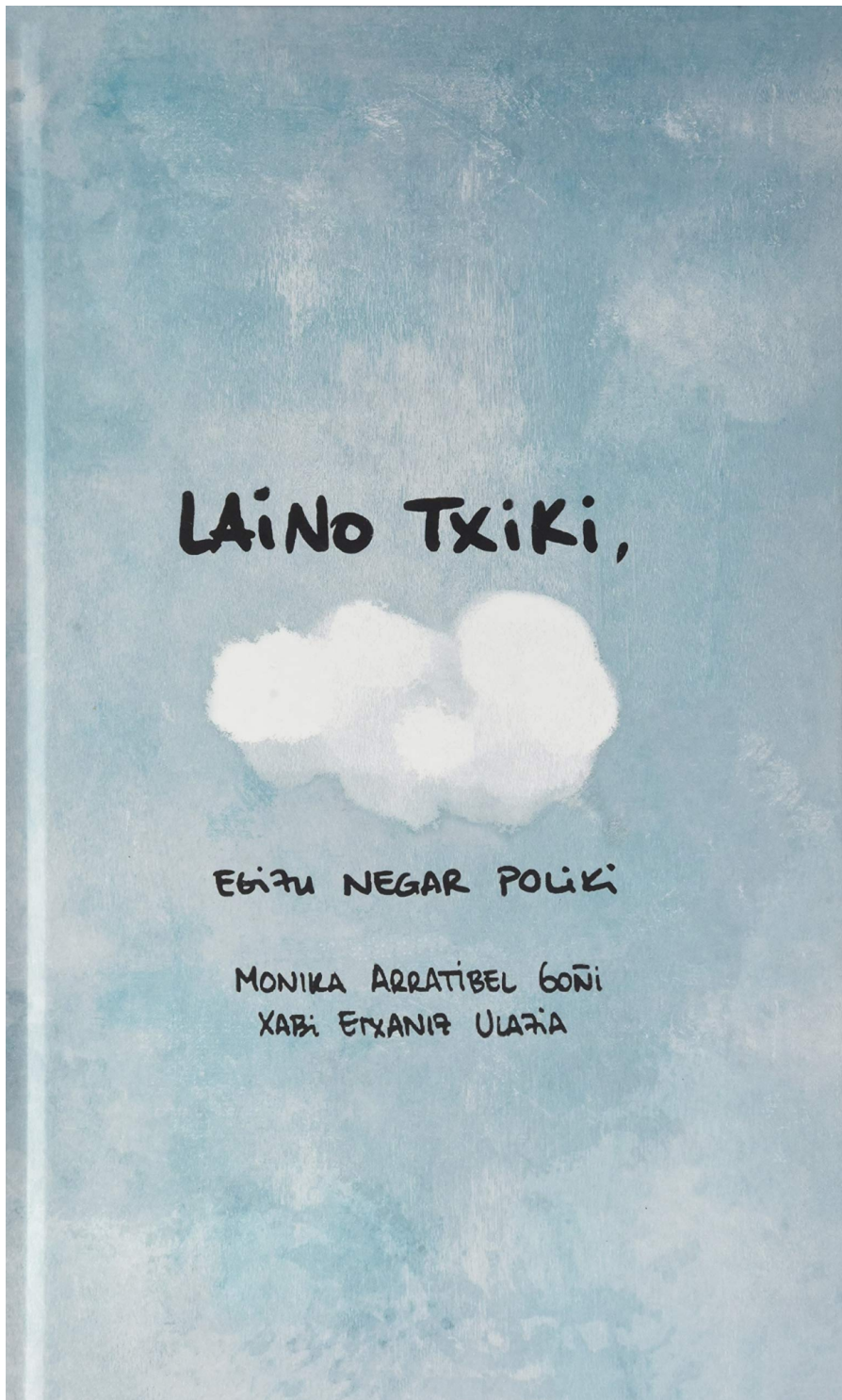
7. Emozioen dominoa



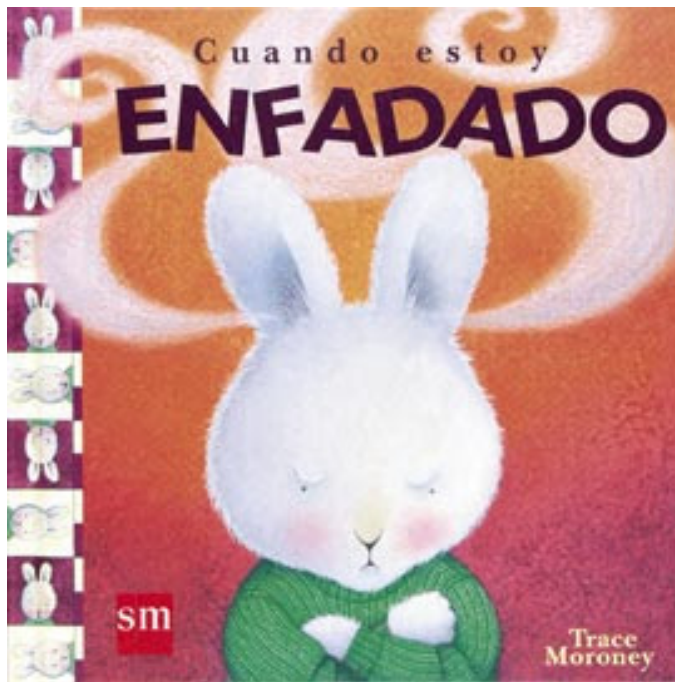
8. Emozioen semaforoa



9. Monica Arratibelen eta Xabier Etxanizen "Laino txiki, egizu negar poliki" ipuina



10. Trace Moroney-ren “Cuando estoy enfadado” ipuina



11. "Epaileak bilakatu gara" dinamikaren irudiak











