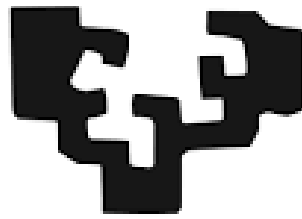


eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA

## Mindfulness-a Lehen Hezkuntzako gelan



**Jon Hernando Lizarraga**

**Gradu Amaierako Lana**

**Zuzendaria: Arantzazu Rodríguez Fernández**

**2021/05/21**

## **Aurkibidea:**

Laburpena.....	3
Resumen.....	3
Abstract.....	3
Hitz gakoak.....	3
Palabras claves.....	3
Key words.....	3
Sarrera.....	4
1. Justifikazio teorikoa	
1.1. Emozioak	
1.1.2. Zer dira emozioak?.....	4-5
1.1.2. Emozio motak.....	5-7
1.1.3. Adimen emozionala .....	7-9
1.2. Mindfulness-a	
1.2.1. Zer da Mindfulness-a?.....	9-12
1.2.2. Onurak.....	12-13
1.3. Nola aplikatu eskolan?	
1.3.1. Mindfulness-aren teknika.....	13-14
1.3.2. Hezkuntzan aplikatzeko programak.....	14-15
2. Mindfulness-aren inguruko inkesta	
2.1. Galdetegia.....	16
2.2. Lagina.....	16
2.3. Prozedura.....	16-17
2.4. Inkestaren emaitzak.....	17-18

3. Unitate didaktikoa	
3.1. Sarrera.....	18-19
3.2. Hurbilketa kurrikularra.....	19-23
3.3. Saioak.....	24-30
3.4. Nola jarri da martxan UDa.....	30
3.5. Unitate didaktikoan lortutako emaitzak.....	30-31
4. Ondorioak.....	31-32
5. Erreferentzia bibliografikoak.....	33-35
6. Eranskinak.....	36-38

## **Laburpena:**

Lan honen helburua Mindfulness-a aztertzea da, zehazki Mindfulness-a Hezkuntza arloan. Behin honen aplikazioak ekartzen dituen onurak aztertuta, unitate didaktiko bat proposatzen da. Unitate didaktiko hau praktiketako eskola batean aplikatu zen eta erabilpen horren emaitzak aztertzen dira ere. Amaitzeko, inkesta bat eraman da aurrera 100 pertsona desberdinen artean. Modu honetan, haien jakinduria eta iritzia ikusteko Mindfulness-aren inguruan.

## **Resumen:**

Este documento pretende realizar un análisis sobre el Mindfulness a nivel general, y especialmente al Mindfulness en la educación. Después de analizar los beneficios que trae la aplicación del Mindfulness, se propone una unidad didáctica que fue aplicada en un colegio y se analizan los resultados que trajo dicha unidad didáctica. Para finalizar, se ha realizado una encuesta a unas 100 personas para ver los conocimientos y opiniones sobre el Mindfulness.

## **Abstract:**

This paper aims to analyse Mindfulness in general, and especially Mindfulness in education. After analysing the benefits of the application of Mindfulness, a didactic unit that was applied in a school is proposed and the results of this didactic unit are analysed. Finally, a survey of about 100 people was carried out to find out their knowledge and opinions about Mindfulness.

## **Hitz gakoak:**

Mindfulness-a, Lehen Hezkuntza, Hezkuntza, emozioak, adimen emozionala.

## **Palabras clave:**

Mindfulness, Educación Primaria, Educación, emociones, inteligencia emocional.

## **Key words:**

Mindfulness, Primary education, Education, emotions, emotional intelligence.

## **Sarrera:**

Gaur egun geroz eta gehiago entzuten da Mindfulness-aren inguruan. Gehienetan Mindfulness-a osasunarekin lotzen da. Hau da, askotan Mindfulness-a medikuntzan eta psikologian erabiltzen dira, helburu terapeutikoekin. Horietaz aparte, hezkuntza arloan ikusten hasi da baina oso neurri txikian. Hori dela eta, Mindfulness-a eta Hezkuntza lotuko dira idazlan honetan. Hezkuntza arloan dituen eragina eta onurak azalaratzeko helburuarekin.

Horretarako, marko teorikoa agertuko da hasieran. Honetan, emozioak zer diren, zer emozio mota dauden, hauek nola sailkatzen diren, adimen emozionalaren inguruko informazioa ere agertuko. Horren ondoren, Mindfulness-a landuko da. Hau zer den, zer onura ekartzen dituen, eta nola aplikatu daitekeen.

Marko teorikoarekin bukatu ondoren, egindako inkesta bat agertuko da. Honen helburua batez ere, Hezkuntza arloan Mindfulness-aren inguruko iritzi eta jakinduria ikustea zen. Inkestaren emaitzak direla eta, unitate didaktiko bat eraman zen aurrera. Unitate didaktiko hori inkestaren ondoren egongo da, honen emaitzak eta ondorioak agertuko dira. Idazlanaren bukaeran ikerketa honen ondorioak agertuko dira.

## **1. Marko teorikoa:**

### **1.1 Emozioak**

#### **1.1.1. Zer dira emozioak?**

Adimen emozionala azaldu aurretik garrantzitsua da emozioak zer diren ondo jakitea. Hainbat dira emozioen inguruko egindako sailkapenak eta horiek definitzeko moduak ere. Azken finean, emozioak gizakion bizitzan oso garrantzitsuak dira eta hori dela eta, azterketa eta ikerkuntza asko egin dira horien inguruan. Emozio bat zer den galdera egitean autore desberdinek erantzun desberdinak ematen dituzte. Gainera, idazle askok emozioen inguruan idazten dutenean ez dituzte definitzen, horregatik hainbat definizio emango ditut jarraian.

Lehenik, hiztegietan bilatzen bada emozio hitza askotan “sentimendu”, “afektu” edota “subjektibitate” hitzak agertzen dira, baina hauek ez dute emozio hitza definitzeko laguntzen. Oxford Dictionary-ren arabera, emozioaren definizioa hurrengo da: “Any agitation or disturbance of mind, feeling, passion; any vehement or excited mental state”. Hau da, adimen, sentimendu edo pasioaren edozein eragite edo nahaste. Paynen arabera (1989), emozioa hurrengo hau litzake: martxan eta momentu zehatz batean adimenean ematen den aldaketa, errealitatearen eta deseo baten arteko diferentziak direla eta. Emozioak erreakzio azkarra ematen duten mekanismoak direla esaten da ere. Erreakzio azkarrak direla esaten badugu, natural eta senezko erreakzioak direla esan behar dugu ere Aristotelek baieztatzen zuen moduan (Konstan, 2004). Bestetik, Lacunzaren (2004) arabera, emozioak momentu kontrola ezinak, irrazionalak, eta ulertezinak bezala ulertu daitezke. Ikusi daiteken moduan, emozioak definitzeko ez dago modu bakarra, gainera, definizio guztiak ontzak eman daitezke.

Honekin jarraituz, esan beharra dago emozioak ez direla ez onak ez txarrak (Bizkarra, 2018). Baizik eta, emozioak desberdinak direla. Hau da, emozio batzuk atseginak izan daitezke (futboleko partidu bat irabaztean adibidez) edota desatseginak (azterketa bat gainditzen ez denean). Hala ere, emozio guztiak beharrezkoak dira, aurretik esan bezala, hauek modu espontaneo batean agertzen dira. Emozioen inguruko sailkapen asko egin dira. Erabilienak aurrerago azalduko dira.

### **1.1.2. Emozio motak**

Emozioen inguruan sailkapen mota asko egin dituzte egile desberdinek. Badaude sailkapen batzuk beste batzuk baino onarpen gehiago dutela, baina azken finean gaur egun oraindik ez dago orokorroen onartu den sailkapenik (Bisquerra, 2009). Hori dela eta, gehien onarturik dauden sailkapen desberdinak aztertuko dira.

#### **1.1.2.1. Emozio familiak**

Sailkapen honetan emozioak multzotan (familiak) sailkatzen dira. Sailkatze mota hau oso desberdintasun txikitik oinarritzen da hori dela oso zaila izaten da aurrera eramatea. Hauek sailkatzeko hiru irizpide hartzen dira kontuan (Bisquerra, 2009): espezifikotasuna (hau emozio bakoitzaren alderdi kualitatiboa eta zehatza da), intentsitatea (emozio zehatz bat bizitzearen indarra) eta denbora (emozio horren iraupena). Horiek dira erabiltzen diren hiru irizpideak emozio desberdinak klasifikazio honetan sailkatzeko.

### **1.1.2.2. Emozio positibo, negatibo eta anbiguoak**

Klasifikazio mota hau Lazarusek proposatu zuen 1991. urtean (Bisquerra, 2009). Klasifikazio hau emozio batek eragin dezakeen atsegina edo atsekabe mailan oinarritzen da. Egile honek zioen moduan hiru emozio mota hauek aurkitu ditzazkegu:

- Emozio negatiboak: helburu bat jarraitzen denean, eta helburu hau lortzearen kontrako momentutan (galerak, arriskuak, zailtasunak eta abar.) agertzen dira emozio hauek. Beti ere, energia eta mugimenduaren beharra dago lortu nahi diren helburuak asetzeko. Emozio hauen adibideak: tristura, beldurra, haserrea, antsietatea...
- Emozio positiboak: helburu baten jarraipenean, helburua lortzearen aldeko momentuak agertzen direnean. Emozio hauek plazerra eta ongizatea ekartzen dute. Adibideak: alaitasuna, harrotasuna, itxaropena...
- Emozio anbiguoak: emozio hauen ebaluazioa ona edo txarra den jakiteko, momentu zehatz horretan zer gertatu den bergiratu behar da. Egile askok ez dakite zein emozio jarri daitezkeen talde honetan, baina egileen artean gehien agertzen den emozioa sorpresa da.

Emozio multzo hauekin jarraituz, egile askok aztertu ondoren, emozio negatiboak emozio positiboak baino iraupen luzeagoa dutela ikusi da.

### **1.1.2.3. Lehenengo eta bigarren mailako emozioa**

Sailkapen hau emozioen ikuspegi biologikoetan oinarritzen da batez ere. Sailkapen hau Golemanek egin zuten 1996. urtean. Lehen mailako emozioak (oinarrizkoak, elementalak edo puruak) hurrengo irizpideen bidez sailkatzen dira:

- Genetikaren bidez transmititzen dira.
- Aupegiaren adierazpen zehatz baten bidez adierazten da eta beste emozioen adierazpenen desberdina da.
- Jaiotze momentutik ikusi daiteke adierazpen zehatz hori.
- Kultura, etnia edo arraza guztietan aupegiaren adierazpen antzekoa da.
- Emozio bakoitzarentzat aurre egiteko estrategia zehatz bat sortzen da.

Bigarren mailako emozioak oinarrizko emozio hauek batzen direnean agertzen dira (Bisquerra, 2009). Modu honetan, emozio konplexuagoak ikusi daitezke. Emozio hauek asko

dira, lehen mailako emozioetatik ateratzen baitira. Adibidez, alaitasun sentimendutik beste asko agertu daitezke, urduritasuna, dibertsioa, plazerra, euforia eta abar. Lehen mailako emozio horretatik agertzen diren beste emozio guztiak bigarren mailakoak lirateke.

#### **1.1.2.4. Emozioen sailkapen psikopedagogikoa**

Bisquerrak (2009) bere lanean hainbat eredu desberdin aztertu zituen, eta honen bidez gizakietan gehien agertzen diren emozioak aztertu zituen. Gehien agertzen diren emozioak haserrea, beldurra, tristura, nazka, sorpresa, alaitasuna eta maitasuna dira. Azterketak hauek kontuan izanda Bisquerrak, ikuspegi psikopedagogiko batean oinarrituz bere sailkapen propioa egiten du:

- Emozio negatiboak: lehenengo mailakoak (beldurra, haserrea, tristura, nazka, antsietatea...) eta sozialak (lotsa).
- Emozio positiboak: alaitasuna, maitasuna, zoriontasuna.
- Emozio anbiguoak: sorpresa.
- Emozio estetikoak: emozio hauek edertasunaren aurrean agertzen dira. Paisaje polit bat ikustean, artelanen aurrean edota pertsona erakargarri baten aurrean. Hauek lorpen handiak lortu edo esperientzi berriak izaten direnean agertzen dira ere. Bisquerrak (2009) eguneroko bizitzako lorpenak ere sartzen ditu multzo honetan, azterketa bat gainditu edo lapostu bat lortzearen mailako gauzak. Bisquerraren hitzetan emozio multzo honetan emozio desberdin asko agertzen dira. Gainera, emozio hauen ondorioak osasunean, emozio positiboen berdinak dira.

#### **1.1.3. Adimen emozionala:**

Behin emozioen inguruan hitz eginda, adimen emozionala zer den ikustea garrantzitsua da ere. Mayerren (1997) hitzetan, adimen emozionala gure emozioak eta beste batzuen emozioak hauteman, ulertu, bereganatu eta erregulatzeko gaitasuna da. Beti ere, hazkuntza emozionala eta intelektuala bultzatzeko grinarekin. Modu honetan, lortutako informazioari esker gure pentsatzeko eta jokatzeko era aldatu dezakegu.

Adimen emozionalaren inguruko estrukturatze desberdinak aurkitu ditzakegu. Garratzitsu eta onartuenak hemen azalduko dira. Lehenik, Salovey eta Mayer-ek 4 dimentsioko estrukturatzea egin zuten. Behin estrukturatze hori sortu zutela, Goleman-ek (1996) egiten duen estrukturaketa aurkitu dezakegu. Honek adimen emozionala 5 dimentsio desbedinetan banatzen du. Lehenengo hiru alderdiek pertsonaren araberakoak dira: kontzientzia emozionala, erregulazio emozionala eta autoestimu pertsonala. Hurrengo bi



alderdiak berriz, beste pertsonetikiko harremanekin dute erlazioa: empatia eta trebetasun soziala. Jarraian estrukturatze desberdinak azalduko dira.

Lehenengo estrukturatzea, Mayer eta Salovey-ek (1997) egin zuten. Honetan estrukturaketa 4 dimentsiotan banatuta dago. Dimentsio hauek guztiak beraien artean elkar lotuta egonda.

1. Pertzepzio emozionala: Hau sentimendu pertsonalak zein beste batzuenak identifikatu, ezagutu eta adierazteko gaitasuna da.
2. Errazte edo asimilatze emozioanala. Arazoak konpontzeko edota hausnartzerako momentuan, sentimenduak kontuan izatearen gaitasuna da (emozio-kognizio integrazioa).
3. Ulertze emozionala. Gaitasun hau, emozio kantitate handi baten banakatze, horien etiketatze eta ondoren horiek ezagutzean datza. Honek esan nahi du emozioen ulertze eta arrazoitzea.
4. Erregulazio emozioanala. Hau, adimen emozionalaren gaitasun konplexuena da. Honen helburua, sentimendu guztien inguruan, bai onak eta baita txarrak ere, hausnartzea eta horietatik zerbait positiboa ateratzeko gaitasuna da (Fernández-Berrocal eta Extremera, 2002).

Behin estrukturatze hau egina, beste estrukturatze garrantzitsu bat sortu zen. Salovey eta Mayer-ren estrukturatzea oinarritzat hartuz, Golemanek (1996) beste bat sortu zuen. Estrukturatze hau gehien zabaldu den estrukturatzea izan da. Hurrengo estrukturatzea 5 dimentsioko estructures bat da. Estrukturatze honen arabera adimen emozionala hurrengo gauzetan oinarritzen da.

1. Emozio pertsonalak ezagutzean. Emozio pertsonalak ezagutu, indetifikatu eta desberdindu behar dira. Atal hau oso garrantzitsua da adimen emozionalaren inguruan.
2. Emozioak kontrolatzen jakitea. Behin emozioak identifikatzen badakigula, emozioen hauek kontrolatzen eta erantzun egokia ematen jakin behar da. Honen adibide argi bat, haserreak baretzen jakitea da, eta hau harreman intrapertsonaletan garrantzitsua da.
3. Automotibatzen jakitea. Emozioak akzioak egitera bultzatzen du jendea. Hori dela eta, emozioen eta motibazioaren arteko harremana oso estua da. Beraz, emozioak eta motibazioa elkar lotuta eramaten jakitea oso garrantzitsua da. Gainera, frogatuta dago gaitasun hau menperatzen duen jendea askoz eraginkorragoak direla bizitzako edozein arlotan.

4. Besteen emozioak identifikatzen eta desberdintzen jakitea. Gaitasun hau oso garrantzitsua da ere, erlazio sozialak gertatzerako momentuan. Gaitasun honen oinarrietako bat empatia da.
5. Azkenik, bizitzarako eta ongizaterako gaitasuna agertzen da. Erlazio sozialak eraikitzean datza. Honetarako oso garrantzitsua da besteen emozioak ondo identifikatzen jakitea.

Azkeneko estrukturatze hau hezkuntza munduan gehien onartuta dagoena da. Honen adibide argi bat, GROPEK (Grup de Recerca de Orientación Psicopedagógica) erabiltzen duen estrukturatze mota dela.

## **1.2. Mindfulness-a**

### **1.2.1. Zer da Mindfulness-a?**

Azken aldian, asko hitz egiten hasi da Mindfulness terminoari buruz. Ez bakarrik eskolan, baizik eta, unibertsitatean eta baita kirol taldeetan. Gainera, horretaz hitz egiteaz gain, aplikatzen ere hasi da. Orainaldian unibertsitate eta eskola publiko zein pribatueta Mindfulness saioak egiten hasi dira. Neurri oso txikian, baina geroz eta gehiago ikusten da. Baina zer da mindfulness-a?

Mindfulness-a ulertzeko garrantzitsua izan daiteke hitzaren jatorria eta esanahia. Mindfulness hitza ingelesetik dator eta "pali" hizkuntzako "dati" hitza itzultzeko erabilia da. Hitz honek kontzientzia, oroimen edota arreta esan nahi du Simonek (2007) dioen bezala. Termino hau ingelesetik itzultzea oso zaila da baina hainbat kontzeptu erabiltzen dira. Batetik "arreta osoa" eta bestetik "kontzientzia osoa" (Vallejo, 2006).

Askotan mindfulness-ari buruz hitz egiten denean aurkikuntza berri bat dela esaten da, baina hau ez da egia. Mindfulness-ak urte asko darama munduan praktikatzen, gutxienez 2.500 urte. Zehazki Siddarta Gauthamak praktikatzen zuen, hau aurrerago budismoaren sortzailea izango zena. Honekin jarraituz zientzialariek diote hori seguruna ez dela mindfulness-aren hasiera, duela urte askoz gehiago hasi dela uste da, baina ez daude probarik baieztapen hau mantentzeko. Hori guztia dela eta, aurretik azaldu den bezala, aurkikuntza berri bat bezala ezagutzen da mindfulness termino edo praktika hau, baina errealitatea da, urte asko daramala munduan. Horregatik birraurkikuntza bezala izendatu dute (Simón, 2007). Behin mindfulness hitzaren esanahia eta baita jatorria ondo ulertuta, honen aplikazioa azalduko da.

Mindfulness-a gauza oso simple eta ohikoa da. Honen helburua praktikatzen ari den pertsonak 100%-a ipintzean datza. Hau da, “atención plena” hori sentimendu edo pentsamendu zehatz batean ipintzean datza (Germer, 2011). Honi esker autoerregulazioa gaitasuna bultzatzen da eta modu honetan ingurunean gertatzen diren aldaketa sensorial, korporal, emozional eta kognitiboak antzemateko gaitasuna areagotzen da. Honekin batera, jakintza metakognitiboa areagotzen da erantzun hobeak emateko onura ekarriz (Kocovski, Segal eta Battista, 2011).

Germerren arabera Mindfulness-ak 8 ezaugarri ditu (2005):

1. Mindfulness-a zerbait ez kontzeptuala da. Hau da, atentzio osoa eta pentsamendu guztiak momentu zehatz horretan ipini behar dira. Ez dira beste edozein prozesutan pentsatzen ibili behar.
2. Orainean zentratzen da. Mindfulness-aren aplikazioa beti orainaldiko momentuan ematen da. Ezin da mindfulness-a aplikatu iraganeko edota etorkizuneko gauzetan pentsatuz.
3. Ez-baloratiboa da. Pentsamendu batean ezin da atentzio osoa ipini, pentsamendu hori beste zeozer izatea nahi bada. Horregatik, pentsamendu hori hala nolako den onartu behar da.
4. Intentsioa behar da mindfulness-a osotasunean aplikatzeko. Teknika hau aurrera eramateko intentsioa agertu behar da aplikatzen ari denaren partez.
5. Behaketa parte hartzaile bat da. Honekin esan nahi da, Mindfulness-a aplikatzeko gorputza eta garuna osotasunean inplikatu behar direla.
6. Mindfulness-a teknika ez hitzeko bat da. Hau da, hitzen beharrik ez dago teknika hau aurrera eramateko, zehazki alderdi emozional eta sentsorialak aktibatzen dira.
7. Teknika behatzaile bat da. Teknika honi esker, praktikatzen duten pertsonen esperientzia sentsorial eta pertzeptibo berriak behatzean datza.
8. Azkenik, esperientzia askatzaile bat dela ere esaten du. Teknika honen bidez bizi diren esperientziak, askatasun esperientziak direla esaten du. Normalean, bizi diren esperientziak berriak direnez, askatasun osoz bizi dira.

Gure bizitzan zehar askotan aplikatu dugu mindfulness teknika hau portzio txikietan. Beti ere, modu inkonsziente batean. Aurretik esan bezala, mindfulness-a eguneroko bizitzako gauzetan pentsatu edota intentsioa jarrita jada, mindfulness-a aplikatu dugu. Beraz, %100ean pertsona guztiek bizitzako momentu batean konturatu gabe aplikatu dutela esan daiteke. Hau, gizakion gaitasun unibertsal eta oinarrizko bat da (Simón, 2007).

Mindfulness-a praktikatzearen lehenengo ondorioa kontzentrazio gaitasunaren hobekuntza da. Honek gainera, erlaxatzeko gaitasuna dakar berarekin. Eta honek berriz, errealitatea hobeto ulertzeko gaitasuna. Bai barne errealitatea zein kanpo errealitatea, modu honetan ingurunea nolakoa den ondo ulertzera eramán dezake (Simón, 2007).

Aspektu neurofisiologikoan fíjaten bagara, bi erantzun mota agertzen dira. Lehenik, behetik gorako erantzunak. Hauek zentzumen organoek antzematen dituzte kanpoko estimuluak eta burura bidaltzen dituzte mezuak hauek erantzun bat sortzeko. Eta bestetik, mindfulness kasuetan gertatzen den erantzuna, goitik beherako erantzuna. Honetan, garunak estimuluak identifikatu eta prozesatzen ditu horrela erantzun azkar bat emateko aukera sortuz. Hau askotan, bizi iraun kasuetan agertzen da (Simón, 2007). Informazio guzti hau, Siegel-en hitzetan 8 zentzumenei esker ematen da (2007). Zentzumen hauek hurrengoak dira. Lehenik oinarrizko bost zentzumenak aurkitu ditzazkegu, hau da, ikusmena, entzumena, ukimena, usaimena eta dastamena. Hauek, kanpoko ingurune fisikoa hautematen dute. Bestetik, interzeptzio zentzumena aurkitu dezakegu. Barruko inguruko fisikoa antzematen du, hau da, praktikatzen ari denaren fisikoa. Hurrengo zentzumena, garunaren ikuspuntua da. Honek, garunean agertzen den informazioa hartu eta prozesatzen du. Azken zentzumena oihartzuna da. Honek erlazio interperpersonalak aztertzen ditu. 8 zentzumen hauek Siegel-en hitzetan gertatzen da eta hauetako bakoitza burbuinaren toki zehatz batean gertatzen dira.

Mindfulness-aren inguruan hainbat ikerkuntza egin dira. Horietako bat Richard Davidson eta bere laguntzaileek egin zutena da (2003). Hauek 25 pertsona hartu zituzten eta beraien garunaren jarduerak aztertu nahi zituzten. Beti ere, mindfulness-aren praktikak duen eragina aztertuz. Honetarako, 8 astetan zehar, astean behin bilera bat egiten zuten 3 orduko meditazio praktikak egiteko, gainera, etxean egunero ordu bateko meditazioa egin behar zuten. Ikerkuntza bukatu aurretik, seigarren astean isil erretiro bat egin zuten.

Hauek garun jarduerak hirutan aztertu zituzten. Lehenik, ikerketa hasi aurretik, abiapuntua zein zen ondo jakiteko. Praktikak bukatu ondoren, berriro aztertu zituzten. Eta hirugarren aldia praktikak bukatu eta 4 hilabetera izan zen. Ikerlari hauek aurkitu zuten, mindfulness-aren praktikari esker, garunaren ekintza askoz altua zela hasieran baino. Hau da, meditazioa praktikatu duten pertsonen garunaren jarduera azkarragoa dute meditazioa praktikatzen ez dutenen pertsonen baino. Beti ere, meditazioa bukatu eta 4 hilabete ondoren jarduera hori altuagoa izaten jarraitzen du, ez bakarrik meditazioa praktikatzen den momentuetan (Davidson, 2003).

Urry eta beste ikerlari batzuek (2004) egin zuten ikerlanean desberdintze interesgarri bat egiten dute bi ongizateren artean. Zehazki, ongizate hedoniko eta ongizate eudaimonikoaren artean. Lehenengoak, ongizate hedonikoa, gizaki bizidunek argi ikusten ditugun alderdi positiboetan zentratzen da, alaitasuna, emozio gogobetegarriak eta bizitza onarekiko asebetetzearekin adibidez. Bestalde, ongizate eudaimonikoak horietaz aparte, auto onarpena, autonomia gaitasunak edota ingurunearen kontrolean zentratzen dira ere. Mindfulness-aren praktikak onura eudaimonikoetan zentratzen da. Hau da, oinarritzko onura positiboak bilatzeaz gain, beste ongizate zailago batzuk bilatzen saiatzen da. Horien eredu argiak, auto onarpena eta ingurunearekiko kontrola izatea dira. Hauen eskuratzearekin gainera, egoera eta emozio desberdinei aurre egiteko gaitasuna bereganatzen da ere (Simón, 2007).

Lutzek egindako ikerketa batean (2004), mindfulness-ak enpatiarekiko harreman oso estua zuela aurkitu zuen. Hau da, mindfulness-aren lanketari esker, enpatia landu daitekeela. Lutzek mindfulness-aren praktika hurrengo moduan definitu zuen: *“Una voluntad y disponibilidad sin restricciones para ayudar a los seres vivientes”*. Bestalde, 2019an aurrera eramandako beste ikerketa batean kontrako emaitzak lortu zituzten. Gracia Gozalo eta bere taldeak hospital batean eraman zuen ikerketa, hauen emaitza hurrengoan izan zen: neke emozionala murriztu, behaketa gaitasuna hobetu eta autokompasio maila areagotu ziren. Gainera, emaitza hauetan ikusi daiteke, enpatia maila edo gaitasuna ez zela bat ere ez modifikatu.

### **1.2.2. Zer onura ekar ditzazke Mindfulness-ak hezkuntza kontextuetan?**

Davis eta Hayes (2011) dioten arabera, hiru onura mota ekar ditzazke Mindfulness-aren erabilerak hezkuntza arloan: onura afektiboak, onura intrapertsonalak eta onura interpertsonalak ekartzen ditu. Horretaz aparte, ikasleen errendimendu akademikoan hobekuntzak ekartzen ditu ere.

- Onura afektiboak antsietate eta depresioaren murrizketan dute oinarria. Honi esker, arazo klinikoan murrizketa argi bat ematen da.
- Onura intrapertsonalak ongizatearekin eta bizi kalitatearekin du erlazioa. Honen adibide, edozein motatako minen murrizketa eta arreta gaitasunaren hobekuntza dira.

- Onura interpersonala erlazio sozialen asebetetzean oinarritzen da. Baita sozialki erlazionatzeko gaitasunaren hobekuntzan eta autoerregulazio emozionalaren hobekuntza ikusi daiteke.
- Errendimendu akademikoaren hobekuntza ere ekartzen du Mindfulness-aren aplikazioak. Zehazki kontzentrazioa areagotzen du eta horrekin lan memoria eta atentzioa hobetzen du. Honi guztiari esker, kanpoko eta barneko estimuluekiko distrakzioa murriztuta ikusten da (Palomero eta Valero, 2016).

Kontuan izanda Mindfulness-aren aplikazioak ekartzen dituen onurak, hainbat datu emango ditut. Honen aplikazioak estres maila %41ean murrizten du. Honekin jarraituz, bereziki laguntzen du antsietatearen murrizketan (%59an) eta baita depresio bat sufritzearen aukeretan (%56ean).

Onura hauek guztiak kontuan hartuta argi ikusi dezakegu oso onuragarria izan daitekela ikastetxe batean horrelako saioak planteatzea. Lehenik, ikasleen arteko erlazio sozialak hobetzeko aukera paregabea baita. Gainera, ikasleen ongizate pertsonala asko sustatu daiteke antsietate eta depresioa jasateko aukerak murriztuz. Horrekin guztia batera, ikasleen errendimendu akademikoan hobekuntzak ekartzen ditu ere.

### **1.3. Nola aplikatu eskolan?**

#### **1.3.1. Mindfulness-aren teknika**

Mindfulness-a aplikatzeko teknika desberdinak aplikatzen dira. Teknika hauek orokorrean “orain eta hemen”-go esperientziak aplikatzean oinarritzen dira (Moñivas, García-Diex eta García-De-Silva, 2012). Honen jarraian teknika desberdinak azalduko dira.

Mindfulness-aren teknika batzuk hurrengo hauek dira: harnasketa kontrolatua, gorputzaren eskaneaketa edo body scan (teknika hau gorputzeko atal guztietan zentratzen joatean datza), ibilaldi kontrolatuak (teknika honen helburua pertsonak ematen dituen pauso eta hasnarketan zentratzea da) edota eguneroko bizitzan egiten den edozein akzioan atentzio osoa jartzea (bazkaltzean, gidatzean, hitz egitean eta abar) (Moñivas et al., 2012).

Teknika guzti hauek bi multzotan sailkatu daitezke, praktika formalak eta praktika informalak. Praktika formalak, Mindfulness-a eserita, etzanda edota zutik gertatzen da, baina

beti ere modu estatiko batean. Mindfulness-a modu honetan aplikatzen denean, esperientziak luzeagoak izaten dira (45 minutu ingurukoak) (Moñivas et al., 2012).

Bestetik, praktika informala aurkitu daiteke. Hauen oinarria eguneroko bizitzan egiten den edozein gauzetan zentratzea da. Jarduera hauek edozein izan daiteke: platerak garbitzea, bazkaltzea, kirola egitea eta abar. Lan giroan, edota etxean egiten diren jardueretan (Tébar eta Parra, 2015).

Tekniken azalpenarekin jarraituz, badaude Mindfulness-a entrenatzeko programa desberdinak. Hauen oinarria aurretik azaldutako praktikak eta teknikak dira. Programa hauetatik lehenetarikoa MBSR (*Minfulness-Based Stress Reduction*) programa izan zen. Programa hau Kabat-Zinn-ek sortu zuen 1979. urtean eta onartuta dago onura psikologiko zein onura fisikoak ekartzen dituela honen aplikazioak. Programa honetan erabiltzen diren jarduerak hurrengoak dira: harnasketan eta eguneroko jardueretan atentzioa jartzea, gorputzaren eskaneaketa (*body scan*), ibiltzearakoan meditatzea eta yoga (Soriano eta Cruz, 2014).

### **1.3.2. Hezkuntzan aplikatzeko programak**

Aurreko programa kontuan izanda, beste hainbat programa desberdin sortu ziren, beti ere, gehiengo pertsona helduentzat edota arazo psikologikoak dituzten pertsonentzat zentratuak daude (Soriano eta Cruz, 2014). Hori dela eta, programa horiek alde batera utzita, hezkuntza arloan dauden programa desberdinak azalduko dira. Hurrengo hauek dira:

- Inner Kids Program (2002). Programa hau Lehen Hezkuntzako ikasleentzat zuzenduta dago. 19 urte daramatza programa aplikatuta izaten. Jolas eta jarduerak dira programaren oinarria mindfulness-a entrenatzeko eta 3 garapen zehatzetan zentratzen da: 1) barne esperientzien konsziente izatea. 2) kanpo esperientzien konsziente izatea. 3) aldi berean bi esperientzien konsziente izatea.
- Inner Resilience Program (IRP) (2004). Programa hau Lehen Hezkuntzako ikasle, irakasle, guraso eta administratzaileentzat zuzenduta dago eta 10 urte baino gehiago darama funtzionamenduan. Programaren helburua pertsonen barne bizitza garatzea da.
- Mindful Schools (2007). Hau Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasleentzat zuzenduta dago. Programa honetan jarduera desberdinak agertzen dira hasnarketa,

entzumena, emozioen lanketa eta horrelakoekin zer ikusia dutenak. Gainera, eskuliburu bat eta gurasoentzat zuzendutako saio desberdinak dakartza.

- MindUp (2003). Lehen Hezkuntzako ikasleentzat zuzenduta dago eta hauen kontzientzia soziala zein emozionala, ongizate psikologikoa eta errendimendu akademikoaren hobekuntzan zentratzen da. Honen oinarria harnasketa lantzea da, eta egunean 3 alditan egiten da.
- Staf Hakeshev (1993). 6 eta 13 urte bitarteko ikasle, guraso eta irakasleentzat zuzenduta. 28 urte aplikatzen. Honen helburuak: gaitasun kognitibo eta emozionalen hobekuntza, atentzioa beraiengan ipintzen ikastea eta barealdiak egiten ikastea. Hau guztia lortzeko jarduerak mindfulness posturak eta mugimenduak, soinuak, emozioak eta bistaratze prozesuak.
- Still Quite Place (2001). Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasle, irakasle eta gurasoentzat eginga orain dela 20 urte. Honen helburua ikasleek egoera desberdinei erantzuten ikastea da, hauen aurrean erreakzionatu ordez. Harnasketa, yoga edota ibiltzea dira aplikatzen diren teknika/jarduerak.

Hauek guztiak dira gehien aplikatzen diren programak. Baina badaude bi programa Espainian sortutakoak direnak eta gainera Espainia mailan oso zabalduak daudenak.

- TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) (2009). Programa honek emaitza oso argiak lortu ditu ikasleen erlaxazio mailaren, haien errendimendu akademikoaren eta hauen konpetentzia emozionalaren arteko erlazioan. Programa honek dio harreman oso estua eta gainera onuragarria dagoela 3 faktore hauen artean.
- Beste programak “Aulas Felices” izena du (2010). Programa honen helburua ikasleen jarrera lasaia bultzatzean datza horrela haien garapen pertsonala errazteko moduz.

Behin emozioen definizioa, hauen klasifikazio desberdinak, mindfulness-a zer den, nola aplikatu arlo desberdinetan eta abar aztertu ondoren. Zergatik ez da gehiago ikusten Hezkuntza arloan? Teknika honen aplikazioak onura asko ekartzen ditu bai ikasleengan eta baita irakasle eta gurasoengan. Gainera aplikatzeko nahiko erraza da. Ikusi daitezkeen arlo positibo guztien arren eskoletan ez da mindfulness-aren aplikaziorik ikusten, baina ez dakigu zehazki zein den horren arrazoa. Irakasleek badakite mindfulness-aren existentzia? Badakite zer den baina ez dakite nola aplikatzen den? Edota agian ez dakite zein onura ekartzen dituen zehazki? Galdera guzti horiei erantzuteko inkesta bat eraman da aurrera irakasle eta magisteritza ikasle desberdinen artean.



## **2. Mindfulness-aren inguruko inkesta**

### **2.1 Galdetegia**

Galdetegian hurrengo galdera hauek planteatu ziren:

1- Zein da zure egoera momentu honetan?

2- Badakizu zer den Mindfulness-a?

Bigarren galderaren ondoren Mindfulness-a zer den azaltzen zitzaien erantzuten zuten pertsoneri. Modu honetan, hurrengo galderak erantzuteko gai izateko.

3- Mindfulness-aren inguruko formakuntzarik jaso duzu inoiz?

4- Badakizu zein onura eartzen dituen Mindfulness-aren aplikazioak ikasgela batean?

Bigarren galderaren ostean egin zen bezala, oraingoan ere Mindfulness-aren aplikazioak ekartzen dituen onurak azaltzen dira. Modu honetan, azkeneko galdera erantzuteko gai dira.

5- Onura guzti hauek jakinda, aplikatuko zenuke Mindfulness-a ikasgela batean?

### **2.2. Lagina**

Inkesta honen bitartez, Mindfulness-aren inguruko pertsona desberdinen iritzi ikusi nahi zen. Batez ere, Hezkuntza arloan zentratu nahi zen inkesta, hori dela eta, erantzun gehienak irakasle eta magisteritza ikasleen partez etorri ziren. 110 erantzunetatik, %50-a gaur egun irakasle direnak izan ziren, hau da 55 irakaslek erantzun zuten. %32,7-a magisteritza ikasleak izan ziren (36 ikasle). Beste 15 erantzun Hezkuntza munduarekin erlazioa dute ere. 15 erantzun hauek jubilatuta dauden irakasleak izan ziren (%13,6-a). Erantzunekin bukatzeko, industriarekin zer ikusia zuten bi pertsonak erantzun zuten, bat industri enpresa baten zuzendaria eta bestea bertako langilea izan ziren. Azkeneko bi erantzunak, goi mailako ikasle eta irakasle partikular batenak izan ziren. Argi ikusi daiteke, erantzun gehienak Hezkuntza mundukoak izan zirela. Beti ere, badaude zenbait erantzun beste arlo batzuetatik iritsi zirela (ikus 1. eranskina).

### **2.3. Prozedura**

Inkesta hau aurrera eramateko hainbat prozesu eraman ziren aurrera. Lehenik, magisteritza ikasle desberdinei bidali zitzaien banan banan. Modu honetan, magisteritza ikasle askoren erantzunak lortu ziren. Horrela, Mindfulness-aren inguruko etorkizunean irakasle izango diren pertsona desberdinen iritzi eta baita jakinmina ikusiko zen. Horretaz aparte, irakasleen erantzunak ere beharrezkoak ziren. Horretarako, Orokieta Herri

Eskolarekin hitz egin eta hango irakasle askok inkesta erantzun zuten. Modu honetan irakasle askoren ikuspegia lortu zen. Azkenik, erretiroan dauden irakasle desberdinei pasa zitzaien inkesta. Horrela beste azkeneko ikuspuntu bat lortzeko asmoz. Pasa zitzaien pertsona guztiei, ezagunei pasatzeko eskatu zitzaien horrela, erantzun kantitatea gehiago handitzeko asmoz.

## **2.4. Inkestaren emaitzak:**

Inkesta 110 pertsonen erantzun zuten eta ikusi daitekeen moduan gehiengoak badaki zer den Mindfulness-a. Zehazki, %72,7-ak (80 pertsona) badaki zer den Mindfulness-a, eta beste %27,2-ak ez daki zer den Mindfulness-a. Mindfulness-a zer den ez dakitenen artean, 16 gaur egun irakasleak dira eta beste 13 irakasleak izango dira denbora gutxian. Hemen ikusi daiteke, jende gehienak badakiela zer den Mindfulness-a edota gutxienez horren inguruan zeozer entzun dutela, baina aurkitu daitezke hainbat irakasle ez dakitenak zer den (ikusi 2. eranskina).

Hurrengo galderan, mindfulness-aren inguruko formakuntzarik jaso duten galdetu nuen eta gehiengoak (%75,4ak) ez zuen batere formakuntzarik izan. Formakuntzarik jaso duten pertsonen (27) artean erantzun hauek lortu ditut. Horietatik 9 magisteritza ikasleak dira eta formakuntza jaso duten arren ez dakite zer onura ekartzen dituen honen aplikazioak. 27 horietatik 10 gaur egun irakasleak, 6 irakasle jubilatuak eta 1 irakasle partikularra. Honekin baizekoen %63a irakasleak direla ikusi dezakegu. Azkeneko baiezeko hori industria baten zuzendaria da (ikusi 3. eranskina).

Galdera horrekin erlazionatuta dago hurrengo galdera. Honetan, Mindfulness-ak ekartzen dituen onurak ezagutzen dituzten galdetzen zaie. Honetan ikusi dezakegu formakuntza jaso duten pertsonen badakitela zein onura ekartzen ditu. Gainera, formakuntzarik jaso ez dutenen artean badaude 20 pertsona inguru honen aplikazioaren onurak ezagutzen dutenak. Onurak 47 pertsonen ezagutzen dituzte, beste 63 pertsonen ez dakite ekartzen dituen alde positiboak (ikusi 4. eranskina).

Azkeneko galdera egin aurretik, Mindfulness-aren aplikazioak ekar ditzazkeen onurak azaldu nituen. Behin horiek azalduta, hurrengo galdera bota nuen. Mindfulness-a aplikatuko zenuke ikasleekin? Galdera honen erantzuna nahiko harrigarria iruditu zitzaidan. Nahiko baiezeko espero nituen erantzunetan baina ez ateratako adina. 110 pertsonetatik 104k aplikatuko zuten beraien ikasleekin, hau da %94,5ak. Ezezeko erantzun horiek irakasle

partikularra, 3 irakasle, irakasle jubilatutako bat eta industri langilea izan ziren (ikus 5. eranskina).

Inkesta honen bitartez ikusi daiteke hezkuntza munduan nahiko informazio dagoela Mindfulness-aren inguruan. Baina irakasle gehienek ez dute formakuntzarik jaso honen inguruan, hori dela eta ez dute aplikatzen. Lehenik, gehienek ez dakitelako honen aplikazioak ekar ditzazkeen onurak. Eta bigarrenik, irakasleek ez dakitelako nola aplikatu ikasgela batean. Hori dela eta, argi ikusi daiteke irakasle gehienek formakuntza gehiagorekin Mindfulness-a aplikatuko zuketela ikasgela batean. Beti ere, badago jendea honen ados ez dagoena.

### **3. Unitate didaktikoa**

#### **3.1. Sarrera**

Behin galdetegiaren emaitzak ikusita argi ikusi da irakasle gehienek ez dutela Mindfulness-aren formakuntzarik jaso eta modu berdinean ez dakitela zein onura ekar ditzazkeen Mindfulness-aren aplikazioak Lehen Hezkuntzako ikasgela batean. Horretaz aparte, irakasle gehienek aplikatuko lukete ikasgela batean. Hori dela eta, unitate didaktiko bat prestatu nuen praktiketan egon nintzen eskolan aplikatzeko.

Unitate didaktiko hau Zarautzeko Orokieta Herri Eskolan eraman zen aurrera. 5. mailako hiru ikasgeletan aplikatu zen bi astetan zehar. Astean ordu bateko bi saio zituzten, hori dela eta unitate didaktikoa 4 saioko luzeera izango zuen. Unitate didaktiko hau praktiketako irakasle batek eta nik prestatu genuen. Mindfulness eduki kurrikularretan agertzen ez denez, gorputz adierazpenarekin lotu genuen. Modu honetan, Gorputz Adierazpena eta Mindfulness-a landu genuen ikasleekin.

Unitate didaktiko honek helburu asko izango ditu. Helburu kurrikularrak gorputz adierazpenarekin lotutak egongo dira. Hurrengo hauek izango dira:

- Hautemate-gaitasunak eta gaitasun motorrak aztertzea, nor bere buruarengan konfiantza izatea eta norberaren ongizatea sustatuz, osasunerako onuragarria izan dadin.
- Trebetasun eta gaitasun fisikoak garatzea, haurren eboluzio-prozesuarekin bat, jolasa erabiliz, oinarrizko baliabide den aldetik.
- Problema motorrak ebazteko printzipioak eta arauak ezagutzea, hautatzea eta aplikatzea, jarduera fisikoak, kirol-jarduerak eta arte- eta adierazpen-jarduerak

praktikatzean eraginkortasunez eta autonomiaz aritzea, ahalegina erregulatuz, dosifikatuz eta balioetsiz, eta norberaren aukeren eta zereginaren nolakotasunaren arabera maila jakin batera iristea, nor bere buruari ezartzen dion eskakizunean.

- Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko.
- Jarduera fisikoa neurritz eta maiz egitearen garrantzia balioestea, norberarekiko nahiz besteekiko erantzukizuneko jarrera erakusteko, eta ariketa fisikoak, higieak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean dituzten eraginak aintzat hartzea.
- Jarduera fisikoetan parte hartzea, besteekin batera talde-harremanak sustatzen dituzten proiektuak garatuz, eta aisia-kultura aberasgarri baten oinarriak eraikiz.

### **3.2. Hurbilketa kurrikularra**

236/2016 Oinarrizko Hezkuntza Dekretuak biltzen dituen konpetentzia ezberdinak jorrotzen dira diseinuan zehar. Jarraian, diseinuak gorputz-hezkuntza diziplinaren konpetentzia motorrari eta zehar konpetentziei zer nolako ekarpenak egiten dizkion ematen da aditzera:

Unitate didaktiko honetan adierazpen- eta arte-ekintzen ikaskuntzak lantzeko, ikasleek gorputz-adierapenaren bitartez gorputza erabiliko dute. Unitate didaktiko honek bi oinarri izango ditu: komunikazioa eta adierazpena. Horrekin batera Mindfulness-a landuko da ere.

Horretarako ikasleak rol desberdinak izango dituzte saio desberdinen arabera. Bakoitzak bere burua askatzeko eta gorputza sentitzeko aukera emango zaie. Saio guztiak gimnasio barruan egingo dira. Gainera hainbat material desberdin erabiliko dira. Gehiengo eskolako materiala izango da, baina ikasleei etxetik ekartzeko aukera badago ere.

Ikasleak batzuetan banaka egingo dute lan, baina beste batzuetan taldeetan arituko dira (bikoteka, hirukoteka edota talde handiagoetan). Hori dela eta, taldekatzeak orekatuak eta heterogeneoak izatea bermatuko da.

Oinarrizko bost zehar konpetentziak landuko dira unitate didaktikoan zehar. Gainera, modu desberdinetan agertuko dira bostak. Beraz, %100ean landuko dira bost konpetentziak:

### **1. Hitzez, hitzik gabeko eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia.**

- Hitzez aginduak eta gomendioak ematean, estrategiak adostean eta bizipenak, emozioak eta pentsamenduak adieraztean, era autonomo, sortzaile eta eraginkorrean aritzea.
- Gorputzaren adierazpen-baliabideak eta mugimendua ulertzea eta errespetatzea, eta gorputzarekin adierazteko autonomia izatea.

### **2. Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia**

- Gorputz-adierazpena erabiltzean norberaren ezaugarriak, trebetasunak eta mugak ezagutzea, eta gorputzaren adierazpen-baliabideak ulertzea eta barneratzea (pentsamendu analitikoa).
- Egindako praktikan, norberaren erantzun motorrak eta jarrerak aztertzea, ebaluatzea eta norbera erregulatzea (pentsamendu kritikoa).
- Gorputzaren bidez adierazteko eta komunikatzeko estrategiak sortzea eta aukeratzea (pentsamendu sortzailea).
- Ikasitakoa beste egoera batzuetan erabiltzen jakitea.

### **3. Elkarbizitzarako kompetentzia**

- Saioaren bukaeran norberaren bizipenak, pentsamenduak eta sentimenduak modu asertiboan adieraztea eta, aldi berean, besteenak entzutea eta kontuan hartzea.
- Taldean lan egiten ikastea: estrategiak adostea, helburu berarekin elkarlanean aritzea, eta rol bakoitzari dagokion funtzio eta betebeharrak onartzea.
- Jolas-arauak errespetatzea eta betetzea.
- Gatazka-egoerak elkarriketaren bidez bideratzea eta konpontzea.

### **4. Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako kompetentzia**

- Ekintza-arauak eta -printzipioak sortzea eta ikaskuntzan aurrera egiteko proposamenak egitea.
- Planifikatutako ekintzak gauzatzea eta beharrezkoak diren egokitzapenak egitea.
- Egindako jarduerak ebaluatzea eta saioaren bukaeran hobetzeko proposamenak egitea.
- Norberaren lana hobetzeko eta besteei laguntzeko prest egotea.
- Erronka berrien aurrean erabakiak hartzeko gaitasuna lantzea.

## **5. Izaten ikasteko konpententzia**

- Norberaren pentsamendua eta ikasteko estilo kognitiboa erregulatzea.
- Norberaren jokabide morala erregulatzea.
- Norberaren motibazioa eta nahia erregulatzea.
- Norberaren garapenean, ariketa fisikoaren eta ohitura osasungarrien garrantziaz jabetzea.
- Gorputzaren irudia erregulatzea.
- Norberaren emozioak ezagutzea eta kudeatzea.
- Norberaren kontzeptu eta estimu ona edukitzea.
- Nork bere erabakiak gero eta autonomia handiagoz hartzea eta erabakitakoen gaineko erantzukizuna onartzea.

Oinarrizko disziplina barneko konpententzien artean hainbat konpententzia agertuko dira unitate didaktikoan zehar. Gainera, hainbat konpetentzia modu desberdinean landuko dira. Agertuko diren oinarrizko disziplina barneko konpetentziak hurrengo hauek izango dira:

### **1. Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako konpetentzia**

- Pentsamenduak, sentimenduak eta gertaerak adierazteko gorputz-adierazpena erabiltzea.
- Komunikatzeko ahozko hizkuntza erabiltzea.
- Gorputz-adierazpenarekin lotutako lexikoa ezagutzea eta erabiltzea.
- Jardueren praktikan aginduak ematea zein jasotakoak ulertzea eta interpretatzea.
- Jendartean hitz egiteko oinarrizko arauak ezagutzea eta erabiltzea.
- Nork bere ideiak era egokian azaltzea eta besteenak entzutea.
- Nork bere erantzun motorrak, bizipenak eta emozioak taldean ahoz azaltzea.
- Ahozko komunikazioan hizkuntza ez-sexista eta ez-baztertzaila erabiltzea.

### **2. Matematikarako konpetentzia**

- Denboraren, espazioaren eta erritmoaren kontzeptuak aplikatzea.

### **3. Zientziarako konpetentzia**

- Gorputzaren adierazpen-baliabideak eta mugimenduak ezagutzea eta errespetatzea.
- Higienearekiko eta osasunarekiko jarrera arduratsua izatea.
- Aisialdia betetzeko jarduera fisikoa balioestea.

### **4. Gizarterako eta herritartasunerako konpetentzia**

- Sentimenduak eta emozioak adierazteko modu positiboak ezagutzea, balioestea eta erabiltzea.
- Taldean rol bakoitzari dagozkion funtzioak eta betebeharrak adostea.
- Inhibizioa eta lotsa gainditzeko estrategiak erabiltzea.
- Jolasen eta jardueren arauak errespetatzea eta betetzea.
- Gatazkak bideratzeko eta konpontzeko, elkarrizketa erabiltzea.
- Jarrera ez-baztertzaila izatea, aniztasuna balioestea eta lagunekiko errespetua izatea inor baztertu gabe, gaitasun, genero, maila sozio-ekonomiko, jatorri edo beste edozein arrazoi dela.
- Nork bere ekintzen ondorioez hausnartzea.
- Elkarlana ulertzea eta era positiboan balioestea.
- Emozioak azaleratzea eta, emaitzaren gainetik, autoerregulatzea.
- Besteei laguntza emateko prest egotea.
- Frustrazio-egoerei aurre egiteko, estrategiak ezagutzea, balioestea eta erabiltzea.
- Autonomia izatea.
- Zailtasunei aurre egiteko eta arduraz jokatzeko, jarrera positiboa izatea.

### **5. Arterako kompetentzia**

- Dantza eta gorputz-adierazpena kulturatzat hartzea.
- Gorputzaren bidez ideiak edo sentimenduak adieraztea.
- Jarrera sortzailea izatea.

### **6. Kompetentzia motorra**

- Egoera motorretan gorputzaren mugimendu-aukerez baliatzea.
- Emozioak, sentimenduak eta iritziak adierazteko gorputza erabiltzea.
- Ekintza-egoeretara etengabe egokitzea.
- Gorputz-adierazpena alderdi ludikotik lantzea.
- Sortzaile- eta antzezle-rola eta ikusle kritikoaren rola onartzea.

Eduki kurrikularrekin jarraituz, hurrengo eduki hauek agertu eta landuko dira unitate didaktikoan zehar:

- Gorputza eta bere mugimendua: gorputz-adierazpena
- Gorputz-adierazpena: keinuen eta mugimenduen bidezko emozioen adierazpena
- Emozioen azterketa: imitazio- edota identifikazio-jolasak eta sormen-jolasak (sentimenduak, keinuak...)

- Antzezpena: esketxak eta antzezpen laburrak
- Denboraren pertzepzioa: mugimenduen abiadura eta hainbat erritmo
- Espazioaren pertzepzioa: antolaketa (antzezlekua, ikusleria...)
- Emozioen azterketa: emozioen kontzientzia hartzea eta norberaren erregulazioa
- Ahalegina, parte-hartze aktiboa eta jarrera positiboa
- Errespetua: norberarekiko, lagunetikiko, irakaslearekiko eta materialarekiko
- Osasun- eta higiene-ohiturak

Ebaluazio irizpideak bi izango dira unitate didaktikoan zehar:

- Jarrera aktiboa izatea eta jarduerak egitean kontuan hartzea norberaren gorputzaren eta mugimendu-gaitasunaren aukerak eta mugak.
- Norberaren ahalegina eta taldearekin ezartzen diren harremanak identifikatzea jolasen eta jardueren oinarritzko balio diren aldetik, eta haiekin bat jotzea.

Horiek izango dira baloratuko diren bi irizpide nagusiak. Horretaz aparte, ikasleak kalifikatzeko irizpide batzuk ere egongo dira. Lehenik irizpide espezifikoa (%45ko balioa izango du). Honetan jokabide motorra kalifikatuko da. Bestalde irizpide orokorra (%55ko balioa izango du). Honetan berriz, ikasleen ahalegina, parte-hartze aktiboa, jarrera positiboa, errespetua (norberarekiko, lagunetikiko, irakaslearekiko eta materialarekiko) eta arreta baloratuko dira. Hau guztia ebaluatzeko errubrika bat beteko du irakasleak unitate didaktiko osoaren bukaeran (ikusi 6. eranskina).

Unitate didaktikoaren saioetan sartu aurretik saio sekuentzia azalduko da. Lehenengo saioan, unitate didaktikoaren aurkezpen bat eramango da aurrera. Lehenengo saio hau Mindfulness-ean enfokatuta egongo da batez ere. Bigarren saioan, gorputz adierazpenarekin zer ikusia duten jarduera eta ariketak landuko dira bereziki. Unitate didaktikoko hirugarren saioan gorputz adierazpena eta mindfulness-a modu orekatuan landuko dira. Denbora aldetik modu orekatuan emango da saioa, gorputz adierazpeneko bi ariketa egingo dira, eta mindfulness-eko ariketa luze bat. Unitate didaktikoaren azkeneko saioan ere modu orekatuan emango dira bi edukiak. Unitate didaktikoa 4 saioetan emateko prestatuta dago.



### 3.3. Saioak

#### 1. Saioa

HASIERAKO FASEA				
1. J A R D U E R A	JARDUERA	Aurkezpena	DENBORA	10 minutu
	MATERIALA	Ez	TALDEKATZEA	Talde osoa
	<b>AZALPENA</b> Lehen saioarekin hasteko umeei unitate didaktikoa aurkeztuko zaie. Ikasle guztiak batera. Ikasleak borobilean eseriko dira, eta irakasleak unitate didaktikoaren aurkezpena egingo du. Ikasleek gaiaren inguruan zer dakiten esango dute. Ondoren, bizipenak ikaskideekin elkar banatuko dituzte.			
	HELBURUAK	- Gaiari sarrera bat ematea - Umeen aurrezagutzak ikustea		

FASE NAGUSIA				
2. J A R D U E R A	JARDUERA	Erlearen harnasketa	DENBORA	10 minutu
	MATERIALA	Ez	TALDEKATZEA	Talde osoa
	<b>AZALPENA</b> Ikasleei aretoan zehar nahi duten tokian esertzeko eskeiniko diegu. Horrela bakoitzak bere eremua lasai aukeratzeko eta egin beharrekoan gehiago zentratzeko. Behin bakoitza nahi duen tokian eserita dagoela behatzak erabiliz belarriak estaltzeko eskatuko diegu. Estalita dituzten bitartean “mmm” esateko eskatuko diegu. Geroz eta azkarrago, matsoago, ozenago, baxuago eta abar esateko eskatuko diegu. Honi esker, ikasleak beraien harnasketak konzentratzeko aukera izango dute.			
	HELBURUAK	- Ikasleek beraien harnasketak konzentratzea.		

FASE NAGUSIA				
3. J A R D U E R A	JARDUERA	Harnasketa laguntzailea	DENBORA	20 minutu
	MATERIALA	GH-ko mintegi/biltegitik hartutako edozer	TALDEKATZEA	Banaka eta binaka
	<b>AZALPENA</b> Saioko hirugarren jarduera harnasketarekin erlazionatuta jarraitzen du. Oraingoan ikasle bakoitzari objektu bat emango diegu. Behin objektua emanda, ikasleei lurrean edo koltxoneta gainean etzateko eskatuko diegu. Bertan, objektua sabel gainean			

<p>jartzeko eta harnasketaren bidez objektua altxatzeko esango diegu. Beraien denbora hartu dezaten eskeiniko diegu. Horren ondoren, objektua bular gainean ipintzeko eskatuko diegu eta bertan altxatzeko. Behin hori lortu dutela binaka ipintzeko eskatuko diegu eta oraingoan bi objektuak erabiliko ditu bikote kide batek. Honek objektu bat sabelean eta bestea bularrean ipiniko du. Oraingoan bata eta gero bestea altxatzeko eskatuko diegu eta baita biak batera ere. Bikoteko kideak beraien artean lagundu beharko dira. Modu honetan harnasketa desberdinak ikusi ditzazkete eta harnasketan zentratu.</p>	
<b>HELBURUAK</b>	- Harnasketa diafragmatiko zer den ikusteko

AMAIERAKO FASEA				
4. JARDUERA	JARDUERA	Eskuak juntatzea	DENBORA	5 minutu (moldagarria)
	MATERIALA	Ez	TALDEKATZEA	Talde osoa
	<p><b>AZALPENA</b>            Saioarekin amaitzeko kontzentrazio jarduera bat egingo dute ikasleek. Ikasleei aretoko nahi duten lekuan esertzeko eskatuko diegu. Bakoitza lasai eserita dagoenean ikasleei besoak irekiko dituzte. Besoak 5 minututan zehar ixten joan behar dira, 5 minutu pasatzen direnean biak juntatzeko. Horretarako begiak ixteko eskatuko diegu ere. Ikasle batek bukatzen duenean, soinurik egin gabe altxatzeko esango diegu beste kideei ez molestatzeko.</p>			
	<b>HELBURUAK</b>	- Kontzentrazioa lantzeko		

## 2. Saioa

HASIERAKO FASEA				
1. JARDUERA	JARDUERA	Aurkezpena	DENBORA	5 minutu
	MATERIALA	Ez	TALDEKATZEA	Talde osoa
	<p><b>AZALPENA</b>            Bigarren saioarekin hasteko ikasleak borobilean eseriko ditugu (eguneroko rutina jarraituz). Bertan saioan zehar egingo duguna azalduko diegu.</p>			
	<b>HELBURUAK</b>	- Eguneroko rutina jarraitzea		

FASE NAGUSIA				
2. J A R D U E R A	JARDUERA	Musikaren doinua	DENBORA	10 minutu
	MATERIALA	Musika bozgorailua eta mugikorra	TALDEKATZEA	Talde osoa
	<p><b>AZALPENA</b></p> <p>Bigarren saioko lehenego jarduera “Musikaren doinua” jolasa izango da. Honetan bozgorailua eta mugikorraren laguntzaz abesti desberdinak ipiniko dira aretoaren barruan. Ikasleei musikaren erritmora mugitzeko eskatuko diegu. Horretara abesti lasaiak (musika klasikoa eta horrelakoak) eta abesti mugituagoak (Rock-a, Ska eta abar) ipiniko ditugu. Hasieran lasaiak jarriko ditugu eta gero lasaitasun hori kentzen joango gara modu progresibo batean. Horrela azkeneko abestiak oso mugituak izateko. Behin 7 minutu inguru pasa direla, musika kendu eta ikasleei lurrean esertzeko eskatuko diegu. Bertan begiak itxi eta eskua bihotzean ipintzeko esango diegu. Horrela bihotz taupadak sentitzeko, eta baretzen nola doazen ikusteko.</p>			
<b>HELBURUAK</b>	<p>- Ikasleen bihotz taupadak igotzea.</p> <p>- Ikasleen taupadak asko direnean, bihotza nola baretzen den ikustea eta horretan atentzioa jartzea</p>			

FASE NAGUSIA				
3. J A R D U E R A	JARDUERA	Hizkiak sortzea	DENBORA	15 minutu
	MATERIALA	Prestatutako papertxo zatiak	TALDEKATZEA	6ko taldeak
	<p><b>AZALPENA</b></p> <p>Hurrengo jarduera taldeko jarduera izango da. Honetan, 6 kideko taldeak sortuko ditugu. Irakasleok papertxo zatiak izango ditugu bote batuan sartuta. Papertxo bakoitzean hizki bat jartzen du. Taldeko kide bat guregana etorri eta papertxo bat hartu beharko du. Papertxo horretan agertzen den hizkia taldeko kide guztien hastean sortu beharko dute (Akrosport balitz bezala). Behin kide guztien artean hizkia sortu dutenean klaseko beste 3 taldek onartuta bezala eman beharko dute. Horrela talde guztien artean pasako gara bi alditan.</p>			
<b>HELBURUAK</b>	<p>- Akrosport moduan, hizkiak sortzea</p> <p>- Taldekako lana lantzea</p>			

FASE NAGUSIA				
4. J A R D U E R A	JARDUERA	Hizkiak sortzea	DENBORA	15 minutu
	MATERIALA	Prestatutako papertxo zatiak eta petoak	TALDEKATZEA	6ko taldeak
	<p><b>AZALPENA</b></p> <p>Hurrengo jarduera aurrekoaren oso antzeko da, baina oraingoan taldeko 3 kideek peto bat jantziko dute. Ikasle horien artean sortu beharko dute tokatutako hizkia.</p>			

E R A	Beste hiru kideek eitura egiten edo mantetzen lagundu beharko dute. Aurrekoan bezala beste taldeek onartu beharko dute hizkia egiten lortu duten edo ez. Behin taldeak lortzen duenean, taldeko beste hiru kideek jarriko dute petoa eta horrela taldeko kide guztiek parte hartuko dute bi roletan. Bitan egingo du talde bakoitzak.		
	<b>HELBURUAK</b>	- Akrosport moduan, hizkiak sortzea - Taldekako lana lantzea	

AMAIERAKO FASEA				
5. J A R D U E R A	<b>JARDUERA</b>	Konfiantza jolasa	<b>DENBORA</b>	10 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Ez	<b>TALDEKATZEA</b>	Binaka
	<b>AZALPENA</b> Saioko azkeneko jarduera konfiantza jolasa izango da. Honetan ikasleak binaka ipiniko dira. Bikoteko kide bat besteari atzean ipiniko da eta aurrean dagoen kidea atzeraka erortzen utzi beharko da. Modu honetan, atzean dagoen kidea erortzen utzi den kidea besotan hartu beharko du lurrera erori aurretik. Modu honetan kidearekiko konfiantza lantzen saiatuko gara. Geroz eta gehiago lantzeko, 5 minutu emango dizkiegu eta gero bikoteak aldatuko ditugu. Horrela bi kide desberdinekin lantzeko.			
	<b>HELBURUAK</b>	- Klaseko kideen arteko konfiantza lantzea		

### 3. Saioa

HASIERAKO FASEA				
1. J A R D U E R A	<b>JARDUERA</b>	Aurkezpena	<b>DENBORA</b>	5 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Ez	<b>TALDEKATZEA</b>	Talde osoa
	<b>AZALPENA</b> Hirugarren saioarekin hasteko ikasleak borobilean eseriko ditugu (eguneroko rutina jarraituz). Bertan saioan zehar egingo duguna azalduko diegu.			
<b>HELBURUAK</b>	- Eguneroko rutina jarraitzea			

FASE NAGUSIA				
2. J A	<b>JARDUERA</b>	Giza estatua	<b>DENBORA</b>	10 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Bozgoragailua eta mugikorra	<b>TALDEKATZEA</b>	Talde osoa

R D U E R A	<b>AZALPENA</b>			
	Saioko lehenengo jarduera giza estatuen jarduera izango da. Aretoan musika ipiniko dugu bozgoragailua eta mugikorra erabiliz. Ikasleei aretoan zehar mugitzeko eskatuko diegu eta musika gelditzen denean estatua itxura hartu beharko dute. Hau da, geldirik gelditu beharko dira musikarik ez dagoen bitartean. Gero musika berriz ipini eta kenduko dugu.			
	<b>HELBURUAK</b>	- Gorputz adierazpenari sarrera egitea		

FASE NAGUSIA				
3. J A R D U E R A	<b>JARDUERA</b>	Antzerkia	<b>DENBORA</b>	20 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Paperezko papertxoak	<b>TALDEKATZEA</b>	6ko taldeak
	<b>AZALPENA</b>			
	Hurrengo jardueran ikasleak 6ko taldeetan ipiniko ditugu. Irakasleak bote batean hainbat papera izango ditu. Bertan hainbat egoera desberdin egongo dira (arraun lasterketa, musika kontzertu bat, hondartzan, saskibalo partidu bat, zirkua, ikasgela batean, gimnasioan eta kartetan jolastea). Talde bakoitzak paper bat hartu eta egoera hori antzestu beharko du 1-2 minutuko iraupenarekin.			
	<b>HELBURUAK</b>	- Gorputz adierazpena lantzea		

AMAIERAKO FASEA				
4. J A R D U E R A	<b>JARDUERA</b>	Erlaxazio grabaketa	<b>DENBORA</b>	15 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Bozgorailua eta mugikorra	<b>TALDEKATZEA</b>	Talde osoa
	<b>AZALPENA</b>			
	Saioarekin bukatzeko ikasleei koltxonetetan etzateko eskatuko diegu. Behin etzanda daudela begiak isteko esango diegu eta orduan grabaketa ipiniko diegu. Bideoan zehar esaten diren egoerak edo akzioak egin beharko dituzte. Erabiliko den grabaketa hurrengo hau da: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eWMqH2z1iH4&amp;ab_channel=MarinaPintos">https://www.youtube.com/watch?v=eWMqH2z1iH4&amp;ab_channel=MarinaPintos</a>			
	<b>HELBURUAK</b>	- Norberak bere gorputzaren erlaxazioa eta kontrola izatea.		

#### 4. Saioa

HASIERAKO FASEA				
1. J A	<b>JARDUERA</b>	Aurkezpena	<b>DENBORA</b>	5 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Ez	<b>TALDEKATZEA</b>	Talde osoa

R D U E R A	<b>AZALPENA</b>		
	Laugarren saioarekin hasteko ikasleak borobilean eseriko ditugu (eguneroko rutina jarraituz). Bertan saioan zehar egingo duguna azalduko diegu.		
	<b>HELBURUAK</b>	- Eguneroko rutina jarraitzea	

FASE NAGUSIA				
2. J A R D U E R A	JARDUERA	Danborraren erritmoa	DENBORA	10 minutu
	MATERIALA	Danbor bat	TALDEKATZEA	Talde osoa
	<b>AZALPENA</b>			
	Azkeneko saioaren lehenengo jardueran danbor bat erabiliko dugu. Ikasleei danbor golpeak jarraitzeko eskatuko diegu, hau da, danbor golpe bakoitzean ikasleek pauso bat eman beharko dute. Hasieran mantso emango ditugu golpeak eta erritmoa igotzen jungo gara, modu progresibo batean. Honen bidez, ikasleen bihotz taupadak igoko ditugu. 8 minutu inguru pasa direnean ikasleei lurrean esertzeko eskatuko diegu. Eta beste jarduera baten antzera, bihotz taupadak sentitzeko eskatuko diegu. Modu honetan, nola erlaxatzen diren sentitzeko aukera izango dute.			
	<b>HELBURUAK</b>	- Ikasleen bihotz taupadak igotzea - Ikasleek bihotz taupadak sentitzea eta erlaxatzen ikastea		

FASE NAGUSIA				
3. J A R D U E R A	JARDUERA	Semaforoaren jolasa	DENBORA	10 minutu
	MATERIALA	Ez	TALDEKATZEA	Binaka
	<b>AZALPENA</b>			
	Bigarren jarduera semaforoaren jolasa izango da. Honetan, ikasleei binaka ipintzeko eskatuko diegu. Gimnasioan zehar mugitu beharko dira bata bestearen atzetik. Irakasleak eta biok hiru kolore oihukatuko ditugu: Berdea esaterakoan bikoteko kideak tokiz aldatu beharko dira eta mugitzen jarraitu. Laranja esaterakoan atzekoak aurrekoari itzuli bat eman beharko dio eta gero aurrera jarraitu. Eta azkenik, gorria esaten dugunean, geldirik geratu beharko dira.			
	<b>HELBURUAK</b>	- Konzentrazioa lantzea		

FASE NAGUSIA				
4. J A R D U E R A	JARDUERA	Itxuak gidatu	DENBORA	20 minutu
	MATERIALA	4 antifaz eta peto bat	TALDEKATZEA	6ko taldeak

<b>D U E R A</b>	<b>AZALPENA</b> Hurrengo jolasa aurrera eramateko 6ko taldeak sortuko ditugu. Modu honetan 4 talde aterako dira eta talde bakoitza aretoko ezkina batean ipiniko da. Talde bakoitzeko kide bat beste ezkinan ipiniko da eta begiak estaliko dizkiogu antifaz batekin. Irakasleak eta biok peto bat ipiniko dugu aretoan zehar eta taldeko kideek gidatu beharko dute petora iritxi eta hartu arte. Modu honetan, begiak estalita dituen ikasleak bere taldekoek dioten adierazpenetan zentratu beharko da.	
	<b>HELBURUAK</b>	- Ikasleen arteko arreta eta konfidantza lantzea

AMAIERAKO FASEA				
<b>5. J A R D U E R A</b>	<b>JARDUERA</b>	Telegrama maseja	<b>DENBORA</b>	10 minutu
	<b>MATERIALA</b>	Ez	<b>TALDEKATZEA</b>	Bi talde
	<b>AZALPENA</b> Saioa eta unitate didaktikoarekin bukatzeko telegrama masajea egingo dute ikasleek. Hau aurrera eramateko bi talde sortuko ditugu irakasleak eta biok. Behin taldeak sortuta daudela, borobil itxi batean lurrean esertzeko eskatuko diegu. Honetan, ikasle guztiak masajea eman eta jaso egiten dute. Lehenik, eskubikoari masajea emango diote eta 5 minutu pasa ondoren ezkerrekoari emango diote.			
	<b>HELBURUAK</b>	- Ikasleen artean masajea ematea, horrela beraien arteko konfiantza lantzea eta baita erlaxatzea ere.		

### 3.4. Nola jarri da martxan unitate didaktikoa

Unitate didaktikoa magisteritzako laugarren mailako praktikaldian eraman da aurrera Zarautzeko Orokieta Herri Eskolan. Zehazki 2021eko Martxoaren 1eko astetik Martxoaren 15eko atera bitartean. Lau saioko unitate didaktiko bat denez, bi astetan zehar eraman zen aurrera. Bertan, Gorputz Hezkuntzako irakasle batek eta bostgarren mailako hiru tutorek parte hartu zuten. Hiru ikasgela desberdinetan aplikatu zen unitate didaktikoa, hau da, 70 ikasle inguruk parte hartu zuten unitate didaktikoan.

### 2.4. Unitate didaktikoarekin lortutako emaitzak:

Egia da 4 saioko unitate didaktiko batekin Mindfulness-aren ondorioz emaitza esanguratsuak lortzea oso zaila dela. Hori dela eta, mindfulness-aren aplikazioak ekartzen dituen hobekuntzak ikusteko unitate didaktiko luzeago bat egin behar dela. Unitate didaktiko luze bat egiteko aukera ez badago, Gorputz Hezkuntzako saio bakoitzean mindfulness

ariketa txiki bat sartu daiteke. Horrela, Mindfulness-a landu daiteke ikasturte osoan zehar, bai harnasketa jarduerak eginez, edota erlaxazio jarduerak.

Epe luzean agertzen diren onurak alde batera utzita, nahiko onura ikusi nituen saioaren ondorengo orduetan. Hau aztertzeko, Gorputz Hezkuntzako saioaren ondoren ikasleekin joaten nintzan klasera, eta hurrengo saioko ordu erdi bat egoten nintzen ikasgelan. Honen konparaketa bat lortzeko unitate didaktikoa aplikatzen hasi ginen aurreko astean ikasgelara joaten egon nintzen ere. Ordu erdi horietan oso argi ikusi nuen saioaren onurak. Ikasleei arreta mantentzea asko erraztu zitzairen aurreko saioekin konparatuz. Bazegoen bereziki ikasgela oso aztoratu bat, eta horretan oso argi ikusi zen Mindfulness-aren aplikazioaren onurak. Gorputz Hezkuntzako saioaren aurreko saioak normalean oso zaratatsuak ziren eta Gorputz Hezkuntzako saioaren ondoren klaseak isilagoak ziren. Gainera, ikasgela askoz lasaiago egoten zen. Hau da, isiltasun gehiago zegoen eta irakasle batek esan zidan arabera ikasgelak isilaraztea askoz errazagoa egiten zitzaion unitate didaktikoaren saioen ondoren.

Ikasgelan egon ondoren, hainbat tutoreekin hizketan gelditu nintzen. Hitz egin nuen tutore guztiei galdetu nien ea zeozer nabaritu zuten saioan zehar. Eta guztiek esan zidaten lasaiago ikusten zituztela ikasleak: “nola nabaritzen da mindfulness-a egin duzuela gaur...” “vaya diferencia las clases de la mañana y la de la tarde”. Saioa aurrera eramatea nahiko erraza egin zitzaizela egun horietan. Normalean, Gorputz Hezkuntzako saioaren ondoren nahiko aztoratuta joaten dira ikasgelara, eta egun horietan bestalde, nahiko lasai nabaritu zituztela esan zidaten.

#### **4. Ondorioak:**

Lan honen bitartez, hainbat ondorio atera daitezke. Lehenik eta behin, aurrera eramandako galdetegiari esker argi ikusi daiteke badaudela irakasle askok ez dakitenak zer den mindfulness-a edota zer onura ekartzen dituen. Hori dela eta, oso zaila egiten da irakasle horiek Mindfulness-a eskola batean aplikatzea. Gainera, eta galdetegiarekin jarraituz, oso argi ikusten da erantzunetan irakasle izango diren eta irakasle diren ia guztiek Mindfulness-a aplikatuko zutela ikasgela batean. Beti ere, irakasle horiek teknika hau zer den eta ekartzen dituen onurak ezagutu eta baita formakuntza bat jaso ondoren.

Lortutako emaitza direla eta, unitate didaktiko bat prestatu eta aurrera eraman genuen eskola batean. Honetan, Mindfulness-ak ekartzen dituen zenbait onura argi ikusi



ziren. Onura hauek momentuko onurak izan ziren: lasaitasuna, kontzentrazio hobekuntza eta konfiantza beraiengan areagotzea batez ere.

Kontuan izan behar dugu, aplikatutako unitate didaktikoa bi asteko iraupena izan zuela. Hori dela eta, epe luzean agertzen diren onurak ez ziren agertu. Horretarako unitate didaktiko luzeago bat egin edota ikasturte osoan zehar Mindfulness ariketak aurrera eraman beharko lirateke.

Mindfulness-a aplikatzea oso erraza da. Egunero 10 minutuko harnasketa edo erlaxazio ariketa bat egitearekin balio du. Hori dela eta, eskola batean Mindfulness-a aplikatzea oso erraza da. Honen aplikazioa ez da ematen bi arrazoiengatik. Lehenik, irakasleek ez dutelako ezagutzen Mindfulness-a. Eta bestetik, Mindfulness-a ezagutzen duten irakasleek ez dakitelako nola aplikatu. Ekartzen dituen onurak eta aplikatzearen erraztasuna jakinda edozein irakaslek aplikatuko luke bere ikasleekin.

Honekin amaitzeko, uste dut prestatutako unitate didaktikoan hainbat gauza hobetu daitezkeela. Lehenik, unitate didaktiko luzeagoa egingo nuke horrela Mindfulness ariketa desberdin gehiago ikasiko lukete ikasleek. Bestetik, zenbait saioetan denbora ez nuen oso ondo neurtu eta hori dela eta, ariketa oso motzak gelditu ziren batzuetan. Dena den, Mindfulness-arekin lehen kontaktu bat egiteko egokia dela iruditzen zait.

## **5. Erreferentzia bibliografikoa:**

Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Cisspraxis.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

Bizkarra, K. (2018, abuztuaren 29a). *Emozioen kudeaketa eta osasuna*. Berria.

<https://www.berria.eus/paperekoa/1896/013/002/2018-08-29/emozioen%20kudeaketa%20eta%20osasuna.htm> -tik berreskuratuta.

Davis, D.M. eta Hayes, J.A. (2011). *What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research*. *Psychotherapy*, 48(2), 198

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf> -tik berreskuratuta.

Fernández-Berrocal, P., eta Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf> -tik berreskuratuta.

Germer, C.K. (2005) Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.): *Mindfulness and Psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press, págs., 3-27.

<https://www.guilford.com/excerpts/germer.pdf?t> -tik berreskuratuta.

Germer, C.K. (2011). *The Mindful Path to Self-Compassion*. Espasa Libros.

Giraldo, L. F. G., eta Zuluaga, C. G. (2018). Emociones en aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios. *Sophia*, 14(1), 75-86.

<http://www.scielo.org.co/pdf/sph/v14n1/1794-8932-sph-14-01-00075.pdf> -tik berreskuratuta

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Gozalo, R. G., Tarrés, J. F., Ayora, A. A., Herrero, M. A., Kareaga, A. A., eta Roca, R. F. (2019). Aplicación de un programa de mindfulness en profesionales de un servicio de medicina intensiva. Efecto sobre el burnout, la empatía y la autocompasión. *Medicina Intensiva*, 43(4), 207-216.

Kocovski, N.L., Segal, Z.V. eta Battista, S.R. (2011). *Mindfulness y psicopatología: formulación de problemas*. En Didonna, F. (ed.), *Manual Clínico de Mindfulness*. Desclée de Brouwer, 179-200

Konstan, D. (2004). *Aristotle on anger and the emotions: The strategies of status*. in BRAUND, Susanna and MOST, Glenn W. (eds.). *Ancient Anger: Perspectives from Homer to Galen*, Yale Classical Studies.

[https://static1.squarespace.com/static/58d6b5ff86e6c087a92f8f89/t/5913e820c534a5e3456b1e68/1494476841971/Ancient Anger Perspectives from Homer to Galen Yale Classical Studies XXXII .pdf](https://static1.squarespace.com/static/58d6b5ff86e6c087a92f8f89/t/5913e820c534a5e3456b1e68/1494476841971/Ancient+Anger+Perspectives+from+Homer+to+Galen+Yale+Classical+Studies+XXXII+.pdf) -tik berreskuratuta.

Lacunza, M. (2004). *Un enfoque neoaristotélico en la reflexión ética sobre las emociones*. La posición de Martha Nussbaum. UNLP V Jornadas de Investigación en Filosofía.

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev103> -tik berreskuratuta.

Mayer, J. D., eta Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* P. Salovey eta D. Sluyter-n (Edk.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (oo. 3-31). New York: Basic Books.

Moñivas, A., García-Diex, G., eta García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.

<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf> -tik berreskuratuta.

Palomero, P. eta Valero, D. (2016). *Mindfulness y educación: posibilidades y límites*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3)

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510> -tik berreskuratuta.

Payne, F. E. (1989). A definition of emotions. *Journal of Biblical Ethics in Medicine*, 3(4), 1-9.

[https://bmei.org/wp-content/uploads/2017/07/payne\\_a\\_definition\\_of\\_emotions.pdf](https://bmei.org/wp-content/uploads/2017/07/payne_a_definition_of_emotions.pdf) -tik berreskuratuta.

Salovey, P., eta Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

SIEGEL, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. Norton & Company. New York. London

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5- 30

[https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness\\_y\\_neurobiologia.pdf](https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf)  
-tik berreskuratuta.

Soriano, R. L. eta Cruz, P. (2014), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*. Aconcagua Libros.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791> -tik berreskuratuta.

Tébar, S. eta Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de Educación Infantil. ENSAYOS. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30 (2), 85-97.

<https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/viewFile/912/789> -tik berreskuratuta

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99

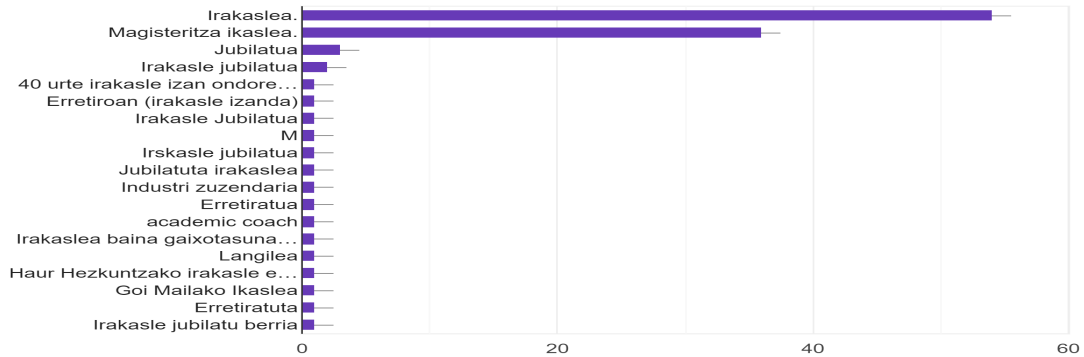
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827204.pdf> -tik berreskuratuta.

## 6. Eranskinak:

### 1. eranskina:

Zein da zure egoera momentu honetan?

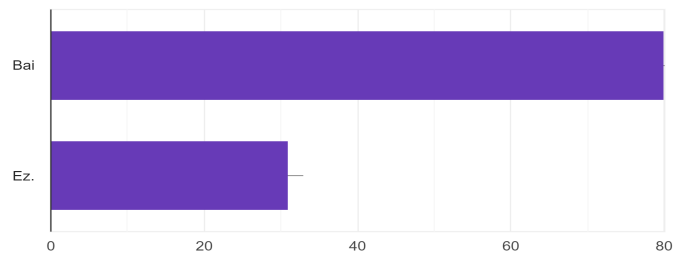
110 respuestas



### 2. eranskina:

Badakizu zer den Mindfulness-a?

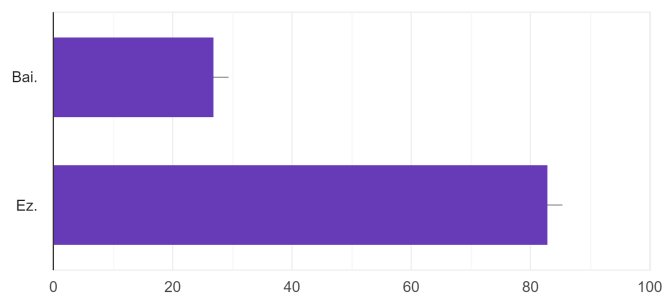
110 respuestas



### 3. eranskina:

Mindfulness-aren inguruko formakuntzarik jaso duzu inoiz?

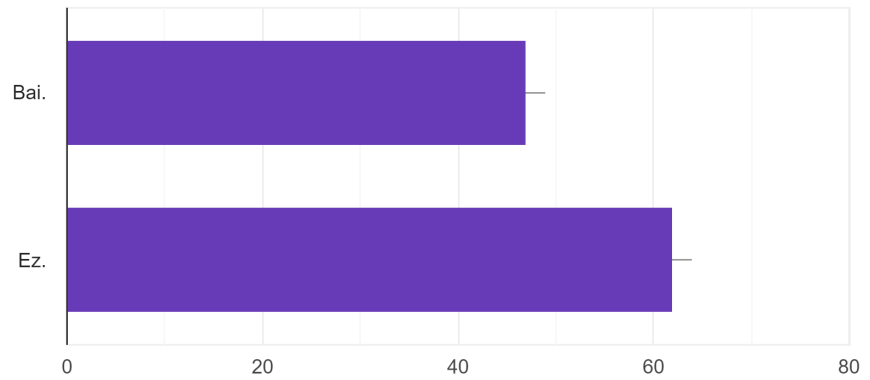
110 respuestas



4. eranskina:

Badakizu zein onura ekar ditzazkeen mindfulness-aren aplikazioak ikasgela batean?

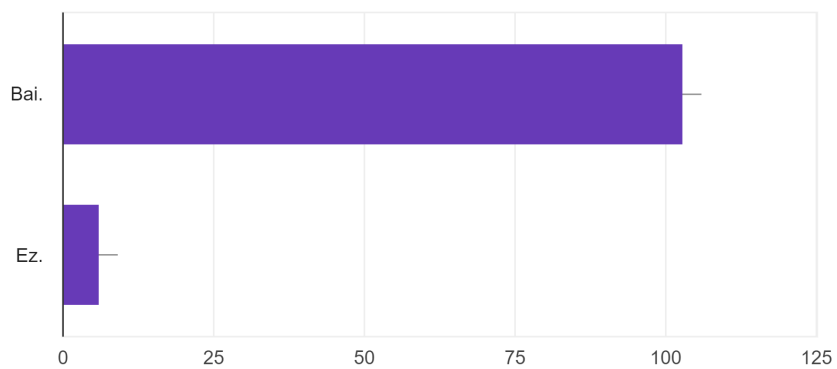
109 respuestas



5. eranskina:

Onura guzti hauek jakinda, aplikatuko zenuke Mindfulness-a ikasgela batean?

109 respuestas



6. eranskina:

Ikaslearen izena: _____ _	Gutxi	Nahiko/Ondo	Bikain
Arreta:	Ikasleak ez du kasurik egiten irakasleak edota beste ikasle batek hitz egiten duen momentuan.	Ikaslea batzuetan despistatu egiten da baina orokorrean arreta jartzen du bai irakasle eta ikasleei.	Ikasleak beti jartzen du arreta, bai irakasle eta baita ikasleei ere.
Jarrera/ parte hartzea	Ez du jarrera positiborik erakusten. Ez du jardueretan parte hartzeko gogorik.	Orokorrean jarrera positiboa erakusten du ikasgelan. Jardueretan orokorrean parte hartzeko gogoekin ibiltzen da.	Beti dauka jarrera positiboa eta parte hartze aktiboa dauka.
Ahalegina	Jardueretan ez du bat ere esfortzurik ipintzen.	Orokorrean jardueretan esfortzua ipintzen du, baina batzuetan kostatzen da egiten zaio.	Jarduera guztietan %100ean saiatzen da.
Errespetua	Ikasle, irakasle edota materialarekiko errespetu falta asko izan ditu.	Orokorrean errespetuz jokatu du bai ikasle, irakasle eta materialarekin.	Erabateko errespetuz ibiltzen da saioetan irakasle, kide eta materialarekin.
Jokabide motorrak	Arazo motorrak ditu jardueran edo ariketak aurrera eramateko.	Orokorrean ez du inolako arazo motorrik ariketetan baina noiz behinka kostatzen da egiten zaio.	Ez du inoiz arazo motorrik izan ariketa edo jardueran bat aurrera eramateko.