

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

Ekologia Emozionala Lehen Hezkuntzan



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia Emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org

HITZAURREA

Askotan bizikidetza dugu hizpide. Edozein eremutan, helburu nagusi bat da elkarrekin ongi bizitzea; baina, zer da hori?

Gehienetan gatazkarik ezarekin lotu dugu. Gaur badakigu gatzaka lagungarria dela aurrera egiteko eta behar bezala garatzeko. Horretarako, ongi bideratu behar dugu gatazka, errespetutik eta komunikazio onetik. Oinarrizko baloreak dira enpatia, elkartasuna eta samurtasuna.

Alderdi horretan hazteko, lehenik eta behin ongi egon behar dugu geure buruarekin, hau da, zentzia eman behar diogu gure bizitzari, gure erantzukizunak onartu, emozioak kudeatu eta edozein egoeratan aukera bat ikusi geure burua eta inguruko mundua hobetzeko.

Estrategia sortzaile eta motibagarriak erabili behar ditugu, jakin behar baitugu pertsona bakoitza denaren eta egiten duenaren ondorioa dela mundua.

Ikuspuntu horretatik, eta ikastetxeen lana aitortuz, Hezkuntza Departamentuko Bizikidetzaren arloko Aholkularitza Bulegoak hezkuntza emozionala biziki indartu eta bultzatu nahi du hezkuntza arloan, zeharkako ikuspegitik eta horri balioa emanez.

Orobat, laguntza eman nahi du hezkuntza egiturak eta testuinguruak sortzeko ikasgeletan, emozioak erregulatzeko eta gatazkak konpontzeko asmoz, horrela hezkuntza komunitatean elkarbizitza erraztuz.

Hezkuntza emozionalaren ezarpena Laguntza Programaren barnean dago. Prozesu honetan ikastetxeei irakasleentzako prestakuntza emanen zaie, bai eta tresnak eta laguntza ere eskoletan oreka emozionala garatzeko; izan ere, baliabideak emango zaizkio pertsona bakoitzari bere garapen pertsonalerako.

Gure emozioa kudeatzen dugunean, ikasketak hazkundera bultzatzen du, eta gure hurbileko ingurunea eraldatzen du. Hain justu, gure aldaketa txikiak testuinguru bihurtzen dira mundu atseginagoa sortzen laguntzeko.

Gure barne oreka eta sormen bakezalea tresnak izanen dira mundua hobetzeko; bertan, ingurumenaren zaintzari, ekologiarri eta proiektu komun baterako ekarpen indibidualei esker, nahi dugun planeta lortuko dugu, baketsua eta osasuntsua, bai eta maitasuna oinarri duten harremanak ere.

M^a José Cortés Itarte

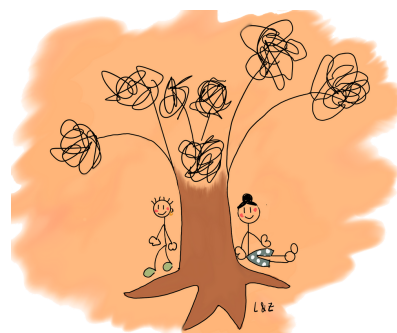
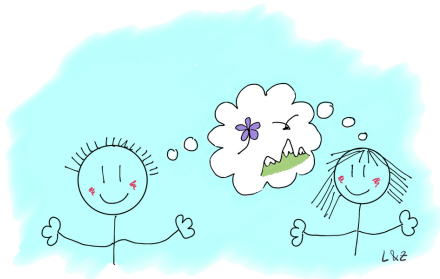
Inklusio, berdintasun eta Bizikidetzaren Zerbitzuaren Zuzendaria



EKOLOGIA EMOZIONALEKO GIDA DIDAKTIKOA IRAKASLEENTZAT

"Bihotzetik akonpainatzeko artea"

Ekologia emozionala Lehen Hezkuntzan





«Egin zeure barru-barrurainoko bidaia. Aurkitu zure izena daraman altxor hori. Behatu arretaz altxor horri. Unibertsoko baliabide guztiak dituzu. Ikusten, pentsatzen, entzuten, usaintzen, mugitzen ahal duzu, behar duzuna hautatzen ahal duzu. Zuretzat noizbait funtsezkoa izandako zerbait alde batera uzten ahal duzu, gaur egun jada interesatzen ez bazaizu. Orain, esan hau zeure buruari: «Gai naiz, lortu nahi dudan edozein helburu erdiesten ahal dut. Lurrean egoteagatik lortzen dut energia, zeruarekin dudan konexioagatik, besteekin ditudan harremanengatik. Gai naiz, edozer egiteko gauza naiz, ahal dut, balio dut».

Virginia Satir



AURKIBIDEA

1. Sarrera	4
2. Testuingurua	4
3. Helburu orokorrak	5
4. "Bihotzetik akonpainatzeko artea" eskolako ekologia emozionaleko proiektuaren planteamendu esparrua	5
- Jarduera fitxetarako legenden kodeak.....	6
- Zer landuko dugu ekologia emozionaleko arlo bakoitzean.....	7
- Oharrak	8
- Jardueren diseinua	8
5. Irakasleen rola ekologia emozionaleko lidergoan eta fasilitate lanetan: "Izaten jakin", "Egoten jakin", "Egiten jakin"	9
6. Ekologia emozionaleko ereduaren printzipio metodologikoak. "Hezi ideiatik fasilitatu ideiara"	13
- "Inplikaziorik ezaren" eredu. Axolagabekeriaren eta inplikazio emozionalaren artean	13
- Ekologia emozionaleko trebetasunak, jarrerak eta balioak irakasleentzat.....	14
7. Funtsezko ibilbideak akonpainamendu emozionaleko prozesuan.....	26
- Espazio emozional babestua.....	26
- Ekologia emozionaleko saioaren erritua	27
- Gogoan izan... Indar ideiak akonpainamendu emozionaleko prozesuan.....	28
8. Jardunbide egokiak. Ekologia emozionala hezkuntza komunitatean	29
9. Bibliografia	30

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoaren planteamendu esparrua

Ekologia emozionala Lehen Hezkuntzan

«Gure denbora orain da. Gaur da gure bizitzako gainerakoaren
lehen eguna. Gaur egiten dugunak ekarriko du bihar izanen garena».
Soler&Conangla

SARRERA

Hau da esku artean duzun gidaren helburua: zure ikasleen kudeaketa emozionala errazteko diseinatu dugun Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa ulertzen, erabiltzen eta ezartzen laguntzea.

Maletatxoetan ikasgelan aplikatzeko aurkituko dituzun jardueraz eta materialez gain, garrantzitsua da adieraztea irakasleen rola funtsezkoa dela akonpainamendu emozionaleko prozesuan, bai maila metodologikoan, bai maila kualitatiboan. Horregatik, honako hauek aurkituko dituzu hurrengo orrialdeetan: testuinguruaren azalpen labur bat, batetik, eta gida didaktiko bat, bestetik. Gidan, hain zuzen, honako hauek azpimarratzen dira: ekologia emozionalaren ereduaren adimen emozionala eta hazkunde pertsonala garatzeko ezinbestekoak diren alderdiak: balioak, trebetasunak, jarrerak eta printzipioak.

Zorionak eman nahi dizkizugu proiektu berritzaile honetan parte hartzeagatik, eta eskerrak ere zure konfiantzagatik, eta ilusio handiz hartuko dugu zure ikastetxean hain garrantzitsua eta berezia den bide hau elkarrekin sortzeko ahalegina.

TESTUINGURUA

Nafarroako Foru Komunitateko **Laguntza Programa: Eskola jazarpenaren aurreko prebentzio eta esku-hartze programa** da proposamen honen abiapuntua.

Laguntza Programaren bidez, hezkuntza komunitateak gonbidatu nahi dira ibilbide bat egitera, jazarpen edo ziberjazarpen arazoaren gaia arrakasta lortzeko moduan arautzeko tresnak bildu ahal izateko. Helburua da ikastetxeek eskola jazarpenaren arloko prebentzio eta esku-hartze programa bat zehaztea eta aplikatzea.

Eta berri honetan beste aurrerapauso bat eman nahi da, **prebentzio eta hezkuntza emozionala sistematikoki txertatuz** Haur Hezkuntzan, Lehen Hezkuntzan, Bigarren Hezkuntzan eta Batxilergoan, bai eta zuzendaritza taldeen, eragileen eta irakasleen prestakuntzan ere.

HELBURU OROKORRAK

- Laguntza Programa identitatez eta edukiz hornitzea.
- Illdo estrategiko batzuk ezartzea, Nafarroako ikastetxeetan hezkuntza emozionala ezartzen aurrera egin ahal izateko, apustu instituzional global eta integral gisa.
- Kontzientzia sortzea eta zuzendaritza taldeak eta talde eragileak indartzea, hezkuntza taldeen bultzatzaile izan daitezen, ikasleekin ondoezen eta emozioen inguruan lan egiteko, arazoak gatazka sutsu bihurtu aurretik, eta ikasleen ongizate emozionala ziurtatuz.
- Ikasleei kudeaketa emozionalako tresnak eta baliabideak ematea, Haur Hezkuntzatik Batxilergora arte, desoreka emozionalak prebenitzeko, bai eta ongizate handiagoa eta osasun integrala sortzeko ere.

"Bihotzetik akonpainatzeko artea" eskolako ekologia emozionalako proiektuaren planteamendu esparrua

- Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoak Lehen Hezkuntzako etaparako dira, eta hiru adin tarte hartzen dituzte, maila hauetan banatuta: 1. eta 2. mailak; 3. eta 4. mailak; 5. eta 6. mailak.
- Gure proposamena **Ekologia emozionalako ereduan** (Soler&Conangla, 2002) sartzen da.
- Hau da proposameneren helburua: ikasleek beren energia **maitasunezko sormenaren** ildotik bideratzea. Izan ere, Erich Frommen esanetan: "Sortzera bideratzen ez dugun energia guztia energia suntsikor bihurtzen da".
- Maila bakoitzean, **hiru dimentsio** hartuko ditugu aintzat, ekologia emozionalako metafora hau erabiliz: **"Hiru hankako aulkia": Harremanak nirekin – Harremanak beste pertsona batzuekin – Harremanak munduarekin / ekosistemarekin**. Hala, lantzen dena lantzen dela, ikuspegi ekosistemiko bat baliatuko da proposamen eta jardura guztietan. Ekologia emozionalan, oso garrantzi handia ematen diegu bi balio hauei: gure ekintzen eragin globalaren kontzientzia, batetik, eta erantzukizun pertsonala, bestetik.
- Jardura bakoitzean, ekologia emozionalako beste metafora bat ere kontuan hartu da: **PEE (Pentsamendua - Emozioa - Ekintza) ardatza**. Gogoan izan behar da dimentsio mentalaren eta emozionalaren arteko sinergia zirkuituak sortu behar direla (sentitzen eta pentsatzen duen izakia), barne koherentzia sortu eta mundua hobetuko duten ekintzak bultzatzeko.
- Ekologia emozionalako ereduan, **4 arlo handi** lantzen dira (**lurraldeak - energiak - klima – loturak**). Horrenbestez, askotariko jarduerak sartuko ditugu, arlo horiek guztiak kontuan hartzeko.
- Dimentsio bakoitzeko, 5 jardura proposamen aurkituko dituzu; beraz, **15 jardura izanen dituzu bi mailako etapa bakoitzeko (1. eta 2. maila; 3. eta 4. maila; 5. eta 6. maila)**. Dimentsio eta hezkuntza maila bakoitzak bere identifikazio kodeak ditu.
- **Lehen Hezkuntzarako, 45 jardura daude guztira**. Jardura horiek osatzeko, irakasleentzako gida hau eta bibliografia daude, bai eta onlineko baliabideak ere, material osagarri gisa.
- **Gomendagarria da material horiek erabiliko dituzten irakasleek metodologia erabiltzeko prestakuntza egitea, baliabide horien erabilera egokia bermatzeko.**

JARDUERA FITXETARAKO LEGENDEN KODEAK

EKOLOGIA EMOZIONALEKO METAFORA: HIRU HANKAKO AULKIA



HARREMANAK NIREKIN



HARREMANAK BESTE
PERTSONA BATZUEKIN



HARREMANAK
MUNDUAREKIN /
EKOSISTEMAREKIN



Jarduera bakoitzean, ikasleentzako ikaskuntza fitxa bat dago, "**Koadernoak: ekologista emozionalak ekinean**". Jarduera egin ondoren egiten da, eta gainera, irakasleek ebaluazio tresnatzat erabili ahal izanen dute.

"**Emoziometroa**" atalean: bizipenaren arabera, markatu dagokion aurpegia X batez.

Ekologia emozionala Lehen Hezkuntzan

Zer landuko dugu arlo bakoitzean?

HARREMANAK NIREKIN



5 JARDUERA FITXA

- Barne ezagutzarekin lotutako jarduerak.
- Kontzientzia emozionala eta lexiko emozionala.
- Norberaren mapa emozionala egitea.
- Emozioen erregulazioarekin lotutako jarduerak.
- Amaierako helburua autokonfiantza eta autonomia maila ona lortzea da; beraz, autoestimu orekatua lortzea.



HARREMANAK BESTE PERTSONA BATZUEKIN



5 JARDUERA FITXA

- Inguruan ditudan pertsonen kontzientziatzearekin lotutako jarduerak.
- Esker ona, eskuzabaltasuna sustatzea.
- Arretaz entzutea eta empatia sustatuko dira.
- Hitzeko eta hitzik gabeko komunikazioa landuko da.
- Asertibitate estrategiak landuko dira.
- Gatazken prebentzioa eta konponbidea.

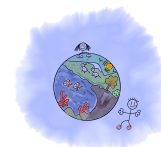


HARREMANAK MUNDAREKIN / EKOSISTEMAREKIN



5 JARDUERA FITXA

- Munduaz kontzientziatzeko jarduerak.
- Bizitzarekiko sentsibilitatea.
- Aniztasunaren balioa.
- Naturaren eta haurren mundu emozionalaren arteko paralelismoa.
- Ontasuna eta bakearen kultura.
- Sormenerako eta zaintzarako joerak.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURKODU PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUTU ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

«Gizakiak berezkoa duena doakoa eta baliotsua da, guztion eskura dago hori eskaintzea. Hor datza berezitasun eta kalitate emozionala»
Soler&Conangla

OHARRAK

Maletatxoaren egiturari eta proposatutako jardueren tipologiari buruzko azalpena berdina da ikasturte guztietarako, **Lehen Hezkuntzako etapan zehar garatzeko prozesu dinamiko** gisa ikusten baitugu.

Hiru hankako aulkiaren arlo bakoitzeko jarduerak (harremanak nirekin, harremanak beste pertsona batzuekin eta harremanak munduarekin) honela garatuko dira: **ikasturte batean eraikitako oinarria hurrengo urterako estratua izanen da**. Irakasle talde bakoitzak une bakoitzean erabaki ahal izanen du zer proposamen landu ikasleekin.

Funtsezkoa da gogoratzea **hezkuntza emozionala continuum bat dela**, eta, bertan, ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoko proposamenak aplikatuz zehazki lantzen denaz gain, ikasleek **beren irakasle eta familiengandik izateko eta egiteko eredu gisa** jasotzen duten guztia ere sartzen dela. Hori dela eta, gomendatzen dugu, gutxienez, familientzako, hezitzaileentzako eta ikasleentzako jardunaldi bateko jardura bat sartzea ikasturte bakoitzean.

JARDUEREN DISEINUA:

Jarduera edo proposamen bakoitzak atal hauek izanen ditu:

- Zenbakia eta izenburua.
- Lantzen den ekologia emozionaleko arloa (lurraldeak, energiak, klima, loturak).
- Helburuak.
- Esparru teoriko laburra.
- Dinamikaren proposamena (banakakoa edo taldekakoa).
- Gako hitzak (edukiak).
- Behar diren materialak.
- Jarduerari buruzko gogoetak (irakasleentzako iratzargailu galderak).
- Zenbait ondorio, eztabaida aberasteko edo gauzak argitzeko.
- Bibliografia eta beste baliabide batzuk (estekak: bideoak, musika eta/edo material osagarriak).
- Irudia (metafora gisa), ikasleek jarduera errazago ulertzeko eta gogoratzeko.
- "Koaderno: ekologista emozionalak ekinean" (jarduera egin ondoren betetzen da).
- Jarduera aurkezteko bideoa.
- Hezkuntza baliabideen material osagarria: jarduera bakoitzari buruzko ikuspegi zabalagoa izateko.

Irakasleen rola ekologia emozionaleko lidergoan eta fazilitatze lanetan

“Izaten jakin”, “Egoten jakin”, “Egiten jakin”

«Maitasuna dagoen lekuan, bizitza dago» Mahatma Ghandi

Hazteko eta eboluzionatzeko lana, bai maila pertsonalean, bai hezitzaile gisa, ez da batere erraza. Mugen eta malgutasunaren arteko oreka aurkitzen jakitea; pentsatzen, sentitzen eta egiten ditugun gauzetan koherenteak izatea; espazioak eta erritmoak errespetatzea... horiek guztiek osatutako bidea, lehenik eta behin, guk geuk geure barruan egin beharreko bidea da, gure jatorretik akonpainatu ahal izateko.

Funtsezkoa da **des-ikastea**, zenbait sinesmen baztertzea, mugak zeharkatzea eta hesi mental eta emozionalak desmuntatzea. Kalitate handiagoko hezkuntza nahi badugu, gu geu hobeak izateko lan egin behar dugu. Horretarako, honako hauek egin beharko ditugu: hondakin emozional kutsagarriak alde batera utzi, geure barne espazioak errespetatu, energia iturri garbi, berriztagarri eta jasangarriz elikatu, eta askatasun arduratsuan eta konfiantzan oinarritutako harremanak eraiki. Izan ere, gu hobetzean, mundua ere hobetzen da.

Ekologia emozionalaren kosmobisiotik, **heztea argia ematea da, adimena irekitzea eta bizitza zaintzea**. Eskola autoezagutzarako eta munduaren ezagutzarako lekua dela esan nahi du, nor bere buruaren eta gure testuinguruaren historia eraikitzeko lekua, gauza sinpleenetatik gauza konplexuenera, bizipenetatik gauza abstraktuetara, hurbileko gauzetatik urruneko gauzetara. Eskola eta hezkuntza elkarbizitzarako eta inklusiorako lurraldetzat planteatzea esan nahi du, non aukera izanen dugun gainerako pertsonekin izaten, egoten, egiten, pentsatzen eta sentitzen jakiteko/ikasteko.

Gure ustez, **belaualdi berriei laguntzeko**, beren biziarekin pertsona arduratsuak izan daitezten eta beren ekintzek besteengan eta munduan sortzen dituzten ondorioez jabetu daitezten, hiru dimentsio garatu behar dira, ahalik eta gehien, pertsona horiek maila oneko gaitasun pertsonal eta profesionala lor dezaten: **Jakitea (ezagutzak), egiten Jakitea (trebetasun teknikoak eta abileziak) eta IZATEN Jakitea (jarrerak, balioak, emozioak eta harremanetarako trebetasunak)**. Azken dimentsio hori izango da gure akonpainamendu emozionaleko prozesuaren muina, **DIMENTSIO AFEKTIBOA** deritzogun horretan sartuta. Ikaskuntza esperientzia emozional bat da. Arreta jartzeko eta ikasteko gaitasuna gure egoera emozionalaren araberakoa da, erabat eta zuzen-zuzenean.

IZATEAREN dimentsio hori landuta, sortuko diren hezkuntza espazio eta testuinguruak emozionalki ekologikoak izanen dira eta Jakitearen eta Egiten Jakitearen ikaskuntza sustatuko dute, eta pertsona koherenteak heziko ditugu, osotasun bat garelako jabetzen direnak: Adimena-Emozioa-Ekintza. Lehen urratsa norberari dagokio beti.

Akonpainatzeko tresnak izateak esan nahi du jada integratu ditugula eta tresna horiek erabiltzen dakigula.

Zer nahi dugu haientzat? Zer-nolako mundua eta ondarea utzi nahi diegu? Zein da gure ekarpena bide horretan guztian? Zer tresna pertsonal ditugu erronka horiei guztiei aurre egiteko? Zer balio ditugu gure bizitzan? Nola kudeatzen ditugu gure emozioak? Eredu koherenteak al gara?

Emozioei eta balioei buruz hitz egiteak zentzua izateko, ezinbestekoa da **ekologia emozionalako printzipio** hau aplikatzea: **aurretiko autoaplikazioaren printzipioa**, alegia. Gure ikasleentzat nahi dugunaren eredu bihurtzen bagara, geure barne munduari arreta ematek eta "izaten jakitearen" dimentsioa zaintzetik hasteak bi zentzutan ematen ahal ditu irtenbideak: irakasleak hobeki prestatuta egonen dira akonpainamendu emozionalako prozesuan laguntzeko, eta haien oreka emozionala ere hobea izanen da.

Funtsezkoa da belaunaldi berriak arazoimena zentzuz erabiltzen jakiteko hezteak, bai eta beren emozioak ekologikoki kudeatzen jakiteko gaitzea ere. Horretarako, balio sendoak eman behar zaizkie, gaitasuna izan dezaten elkarrizketarako, tolerantziarako, elkartasunerako eta sortzen zaizkien erronkei sormenezko konponbideak emateko. Hezkuntza integrala, era guztietako paisaia eta klima emozionalan bizitzen jakiten ikasteko, bizitzaren alderdi erraz, eroso edo atseginetik harago joanda.

Askatasunean hezteak pentsatzen, sentitzen eta bizitzen akonpainatzea da, bizitzaren alderdi desberdinak erakutsiz, eta azalduz ia beti daudela alternatibak, hautatzen ahal dugula, eta askatasuna erabiltzeak honako hauek dakartzala: erantzukizunak hartzea norberaren gain, eta bide batzuk beste batzuen ordez erabiltzeak eragindako ondorioak onartzea. Hezkuntza emozionala ekologikoan, pertsona bakoitzak norberaren buruaren narratzaile izan behar du, eta, beraz, hezkuntza horren helburua honako hauek sustatzea izanen da: autonomia, zentzu kritikoa, irizpidea, eta norberaren existentziaren kudeaketa emozionala ekologikoa bere gain hartzeko gaitasuna, bai eta existentzia hori zentzuz bizitzeko gaitasuna ere. Alde horretatik, **"fazilitatzea" eta "akonpainatzea" hitzak ezinbesteko terminoak dira hezkuntza emozionalaren garapenean.**

Irakasleok, gurasook, familia, laguntzaileok... Gure ustez, belaunaldi berriei bizitzeko mundu hobea uzteko nahia partekatzen dugu, eta, hori lortzeko, beharrezkoa da pertsona gisa hobetzea eta bizitza osoan zehar geure burua hobeki sortzen eta eraikitzen lagunduko diguten balio eta ikaskuntzetan oinarritutako hezkuntza sustatzea

«Gau hartan, bat-batean, gauza batez jabetu nintzen, hau da, gure arimaren eta gure gorputzaren artean leiho asko daudela; leiho horiek irekita badaude, emozioak igarotzen dira, baina itxita badaude, asko kostata igarotzen dira. Maitasunak soilik irekitzen ahal ditu leiho horiek guztiak batera eta bat-batean, haize bolada batek bezala». Susana Tamara

Zer nahi dugu gure ikasleentzat? Zer-nolako mundua eta ondarea utzi nahi diegu? Zein da gure ekarpena bide horretan guztian? Zer tresna pertsonal ditugu erronka horiei guztiei aurre egiteko? Zer balio ditugu gure bizitzan? Nola kudeatzen ditugu gure emozioak? Eredu koherenteak al gara?

Bizitzearen artean hezten duen hezkuntza komunitateak arreta ematen die pertsonaren funtsezko osagai guztiei, gure esentzia pertsonala zehazten duten elementu ukiezin guztiei (pentsamenduak, oroimena, ezagutzak, afektuak, harremanak, desioak, ametsak, ikaskuntzak, gaitasunak eta trebetasunak, balioak...).

Kalitatezko hezkuntza nahi badugu, hezteko prozesuan sortzen diren emozioak kudeatzen ikastera gonbidatzen zaituztegu. Haurrei pertsona bihurtzeko prozesuan laguntzeko artea erantzukizun handia da, haien bizitzaren parte garen helduok partekatzen duguna, eta ikuspegia aldatzea eskatzen du.

Misioa:

Nor diren eta nondik datozen dakiten pertsonak prestatzea, baterako gogoeta egiten jakin dezaten, erabakitzeko norantz joan nahi duten bakarka eta kolektibo gisa, erreleboa hartuko duen belaunaldia diren aldetik.

- Adimena-emozioa-ekintza ardatza ongi lerrokatzeko hezteak; hau da, gure pertsona osatzen duten elementuen artean **koherentzia** pertsonala eta talde lana sustatzea. **Jakitea, egiten jakitea, izaten jakitea eta egoten jakitea bateratzeko gaitasun hori ongizate iturri bat da**, eta, horri esker, etorkizuneko belaunaldiek beren gaitasunetan konfiantza handiagoa izateko aukera izanen dute.
- **Kudeaketa, birbideratze eta egonkortze emozionalerako baliabideak areagotzea, curriculu-metan zeharkako gaiak sartuta:** meditazioa, kontenplazioa, bisualizazioa, musika, gorputz lana eta artea, bai eta emozionalki ekologikoak diren autokudeaketa estrategiak ere.
- **Jakin-mina piztea**, enigmak ebazteko, **(geure buruari) galderak egiteko eta esploratzeko** gogoia aktibatuz.
- **Espiritu kritikoa** sustatzea maila guztietan, gauzak zalantzan jartzeko, galderak egiteko eta norberaren erantzunak bilatzeko gaitasuna sustatuta, eta gauzei begiratzeko beste modu batzuk beti bilatuta. Horrela, **adimen malguagoak eta plastikoagoak** eratuko ditugu, ingurune desberdinetan egokitze eta aniztasuna ulertzeko gai direnak.
- **Autonomia pertsonala** sustatzea, indibidualismoaren eta mendekotasunaren arteko oreka puntu hori, alegia, belaunaldi berrikoak asertiboagoak eta ausartagoak izan daitezen, beren balioak defendatzeko eta beren ametsak betetzeko borroka egiteko.

- Haur, nerabe, heldu bakoitzaren **talentuak bereizten** ikastea, haien helburuak eta interesak hautemateko denbora emanda.
- **Amets egiteko, imajinatzeko eta sortzeko espazioak** eskaintzea, non den-dena posible den, banakako ametek gizarte hobekuntzako amets komunitarioetan txertatzeko modua aurkitu ahal izan dezaten.
- Pertsona bakoitzak **gizartea**, ingurumena, kultura, hezkuntza, osasuna eta abar **hobetzeko proiektuetan borondatez eta irabazi-asmorik gabe parte har dezan** bultzatzea, pertsonaren gaitasunaren edo bizi unearen arabera. Hori egiteak behar-beharrezko balioak sustatuko ditu (elkartasuna, enpatia, anaitasuna eta altruismoa), eta lagungarria izanen da egiten dugun edo egin gabe uzten dugun guztiak giza familia osoari eragiten diola ulertzeko.



Ekologia emozionaleko ereduaren printzipio metodologikoak

Hezi ideiatik fazilitatu ideiara

«Interakzio ororen aurrean galdera hau egin behar da: interakzio horretan, nor du beste pertsona bat behartzeko indarra? Zer-nolako interakzioa da, berdinen artekoa ala maila berean borrokatu ezin diren desberdinen artekoa?» E. Fromm

Hezkuntza emozionalean akonpainatzeko arteak **prozesuen fazilitatzaile bihurtzea** eskatzen du. Ekologia emozionalaren planteamendu metodologikoan kosmobisio honetatik abiatzen gara: hezi ideiatik fazilitatu ideiara igarotzea.

Beste pertsona bati konpetentzia emozionalean akonpainatzea ardura handia da, afektuak, emozio atseginak eta desatseginak sakontzea, iraultzea eta lantzea eskatzen baitu, bai eta etengabeko hobekuntzarako konpromiso pertsonala hartzea ere, gure onena eskaini ahal izateko, koherentziak ematen duen apaltasunez.

"Inplikaziorik ezaren" eredia. Axolagabekeriaren eta inplikazio emozionalaren artean

Fazilitatzaileak ez ditu jarraibide itxiak markatzen, bideak irekitzen ditu eta enpatikoa da. Ez da protagonista. Esperientziaren subjektua taldea da, eta arretaren objektua ere taldea da. Helburua **erantzukizun pertsonala eta autonomia indibiduala ahalik eta gehien sustatzea da**. Beste harreman mota batzuk ezartzen baditugu, zailagoa da akonpainatzeko behar den distantziari eustea emozionalki inplikatu gabe.

Ez du konpromisorik eza esan nahi, inola ere. Akonpainatzeko konpromisoa bai, baina pertsona bakoitzaren tempoa eta prozesua errespetatuz. Horretarako, oinarrizkoa da galderak beste pertsonetikiko gogoeta une gisa sustatzea, jakinik ez dugula konponbidea ematea bilatzen, baizik eta **neska-mutilek berek beren erantzuna aurkitzea**.

Talde bakoitza errealitate zehatz eta aurreikusi ezina da, eta, horregatik, fazilitazio lanerako, gure arreta beharrezkoa da, sortzen den eta haurrak sentitzen duen guztiari adi egotea eta harrera egitea, baina **diskurtso arrazionalen eta emozioetan inplikatu gabe**. Enpatia lagungarria da kasu askotan, baina, une batzuetan, komeni da gure fazilitatzaile rolera itzultzea, pertsonari akonpainatu ahal izateko eta haren emozioan trabatuta ez geratzeko.

"Neutraltasun" hori beste pertsona nolakoa den sakon errespetatzea da. Ekologia emozionalaren esparru teorikoarekin bat etorriz, bakoitzak bere mapa mentala du. Pertsona bakoitza bakarra eta errepikaezina da. Neutraltasuna, halaber, beste pertsona ez epaitzearekin du zerikusia. Mendekotasun jarrerak ez sustatzearekin ere zerikusia du. Adibidez, mendekotasuna sortzea izanen litzateke dinamika baten ondoren ikasleei esatea zer egin behar duten maila emozional edo pertsonalean, edo haientzat erabakiak, erantzunak edo ekintzak bilatzea, guri oso logikoak, beharrezkoak eta egokitzapenezkoak iruditu arren.

Irakasle gisa argitzeko eta orientatzeko adibideak ematen ahal ditugu, beren esparru mentala zabaltzeko galderak egiten ahal ditugu, bai eta ohitura berriak azaldu ere, baina ikasleek berek bilatuko dituzte beren jasangarritasun emozionaleko ekintzak, ikasitakotik abiatuta. Gure gidaliburuaren, hausnarketaren eta, batez ere, bere bizipenen bidez aurkituko beharko du haur bakoitzak bere bidea.

Ekologia emozionaleko trebetasunak, jarrerak eta balioak irakasleentzat

Bihotzetik akonpainatzeko prozesurako, helduak garen aldetik, lan egin behar dugu gure barneko zenbait baliabide identifikatzeko, sustatzeko eta aktibatzeke. Baliabide horiek, hain zuzen ere, **prozesuak fazilitatzeko arte horretarako aukera emanen digute, gure ikasleak beren ongizate emozionalera eta hazkunde pertsonalera gidatu ahal izateko.**

Garapen pertsonaleko taldeak gidatzen, balioetan hezten eta emozioak kudeatzen dugun esperientziatik abiatuta, honako premisa hauek proposatzen dizkizuegu zuen hezkuntza komunitatean ekologia emozionala biziarazteko:

ENTZUTEA:

Taldearekin entzute maila ona izatea. Entzutean, isilik egotea ez da "ez hitz egitea" soilik (ezta ikaslearen esaldiak ez etetea edo ez osatzea ere). Barne isiltasuna ere beharrezkoa da, benetan entzuten eragozten digun pentsamendurik ez izatea: "gure barne irratia" itzaltzea da.

Askotan eta askotan, entzuten ari garela uste dugu, baina benetan, geure buruari entzun baino ez dugu egiten.

Hitzetatik harago entzutea da kontua, hitzak pertsonaren adierazpen osoaren zati oso txiki bat baitira; horrenbestez, hitzen atzean dagoen beharra ere entzun behar da.

Entzutea beste pertsonarekiko errespetuan oinarritzen den arreta mota da, eta bi alderdi ditu: interesa eta ulerkortasuna. Arreta eta berotasuna eskaintzea, beste pertsonarekiko interesarekin eta konfiantzarekin batera. Behaketa sustatzearekin lotuta dago, hainbat ikuspegiatik pertzepzio ona izatearekin.

Sentitzen dugunari arreta ematea esan nahi du. Zentzumen guztiak trebatu behar dira: entzumena, gorputza, begirada, ukimena eta isiltasuna. Isiltasuna entzute aktiboaren tresna indartsua da, eta maiz oztupoekin topo egiten du: ingurune fisiko desagokia, hitz egiten duenaren eta entzuten duenaren oztupo emozionalak, oztupo kognitiboak (aurreiritzi kulturalak, moralak, distortsioak, sinesmenak, estereotipoak), antsietatea, azalekotasuna, ezinegona, presak, pasibotasuna, bestea kontrolatzeko joera. Irakasle garen aldetik, behatu behar dugu ea distortsio horiek gertatzen zaizkigun, entzuten ari garenean. Baten bat besteak baino gehiago?



APALTASUNA:

Lotura du sentrazioak, emozioak eta pentsamenduak adierazteko gardentasunarekin. **Sentitzen duguna egokitzapenezko modu batean adieraztea ongizate iturri bat da.** Emozioak energia dira, eta ongi kudeatuz gero, ondorio positiboak eragiten dituzte. Emozioak inhibitzen baditugu edo haiei eusten asmatzen ez badugu, desegokitzapenezko energia suntsikorra bihurtzen dira, gure barnean harrapatuta geratzen uzten badiegu, energia horien iturria garbia eta berriztagarria izan arren (hala nola poza, ilusioa, itxaropena, jakin-mina), eta zer esanik ez, energia iturri kutsatzailea denean (desengainua, inbidia, jelskortasuna...).

Ikasleak ere maisu izaten ahal dira gure hazkuntzan, beren ekarpenen, gogoeten, jokabideen eta erantzunen bidez. Beraz, arreta jarriko diegu **"jakinduria perla"** horiei, bildu eta indartzeko; izan ere, bitamina emozional bihurtzen ahal dira, bai igortzen dituen pertsonarentzat (autoestimua sendotuz), bai taldeko gainerakoentzat edo guretzat, inspirazio-iturri bihurtuz.

Onartzen eta baliatzen al dut nire ikasleengandik ikasteko aukera?
"Jakinduria perla" horiek jasotzen al ditut eta arreta ematen al diet?

PRESTASUNA:

Presentziaren kalitatea adierazi nahi dugu horren bidez. Lotura du entzutearekin, enpatiarekin eta beste pertsonaren pentsamendu eta afektuekin erresonantzian jartzeko jarrerarekin. Presente egotea.

Presente eta nire buruarekin konektatuta sentitzen al naiz?
Ikasgelan eragiten ahal duten kezketatik libre sentitzen al naiz?
Eta horrela ez bada, ba al dakit nola utzi kezka horiek alde batera?
Gertatzen ahal da taldeari buruzko juzguak izatea, eta horregatik saioan izan beharko nukeen presentzia galtzea? Libre al nago horrelako juzguetatik?

«Irakasle batek ikasgelan bere bihotza irekitzen badu, bihotz horren taupada bereziak haurren bihotzak kutsatuko ditu, eta irekitzera animatuko ditu, jada frogatu den erresonantziaren fenomenoaren ondorioz. Irekierarik gabe, ez dago ez erresonantziarik, ez kutsadurarik, ezta inolako "transfusiorik" egiteko aukerarik ere. (...) Ireki aditza da ikasgelan etengabe jokatu behar dena, denbora, modu, leku eta pertsona guztietan: gure begirada eta gure entzutea irekitzea; gure eskuak eta gure gorputzeko giltzadurak irekitzea; gure pentsamoldea irekitzea gauzak ulertzeko beste moduetara; eta gure bihotza irekitzea, besteei sartzan uzteko». J.M. Toro



ABAGUNEA:

Jarduerak edo elkarrizketa nola kudeatu erabakitzeke gaitasuna da, aurretik taldea, pertsona bakoitza eta premiak eta emozioak nola doazen behatuta, eta bakoitzak lan edo dinamika jakin batzuk proposatzean zer nolako prestasun pertsonala duen aztertuta. Horrek esan nahi du **"AURRE - ezarritako" gidoitik ateratzeko malgutasuna izatea, taldearen bizitzaren arabera**. Ikaskuntza ez da agertzen diren sentimenduetatik bereizita edo isolatuta gertatzen.

Baliabideen maletatxoan egindako proposamenak ez dira jarduera itxiak, eta bizitza propioa dute, irakaslearen nortasunaren arabera, bai eta taldearen unearen eta aukeraren arabera ere.

Ekologia emozionalaren ereduak bizitzeko modu jakin batera gonbidatzen gaitu, eta, beraz, gure proposamena da **hezkuntza emozionala aplikatzea**, ez soilik ikasgelan akonpainatzeko jarduera horiek egiten ditugunean, baizik eta **eguneko une** giltzarri **guztietan** ere, sortzen den edozein gertakari, egoera edo gatazkatan. Nola "bizitzen" dugu taldeko guztiok ikasgelan gertatzen dena? Badaude unez une gertatzen diren "bizitzako ikasgaiak", eta ikasgai horiek baliatzen ahal ditugu.

**Akonpainamendu emozionalak ematen dituen aukerak hautematen al ditut?
Nola hautematen ditut? Abagune gisa ala oztopo gisa?**

AUTOBEHAKETA:

Taldean bizipenen bidezko metodologia batekin lan egitean, garrantzitsua da **taldearen dinamikek sortzen dizkizuten emozioen eta sentimenduen autoanalisi pertsonala egin ahal izatea (eskaner emozionala)**. Irekierari eta taldearekiko arretari eustea da helburua, eta, aldi berean, norberaren buruarekin kontaktua ez galtzea, taldeari buruz ditugun pertzepzioak ere ebaluatuz, bai eta maila pertsonalean ditugunak ere.

Bestalde, argi izan behar da zein diren gure mugak edo hobetu beharreko arloak, **taldearen aurrean ditugun jarreraren autoebaluazioa eginez**: taldeko gainerako pertsonetik harremanek sortzen dizkiguten segurtasunik eza, autosufizientzia, identifikazioak, kointzidentziak, sinpatiak.

«Gure harreman pertsonaletan, askotan, funtsezko elementu psikologiko bat dago: proiektzioa. Proiektzioa oinarrizko defentsa mekanismo bat da, eta, aldi berean, kalteberak eta iragazkorak egiten gaitu gainerakoekiko kontaktuan. Besteak gure ispilua dira, eta gu, berriz, besteena. Prozesu horretan argi izan behar da non hasten naizen ni eta nire sentimenduak eta non hasten diren besteena». Soler eta Conangla

Gai sentitzen al naiz nire gaien proiektzioak ez egiteko taldeari emandako erantzunetan? Ba al ditut hori lortzeko tresnak?

Gure proposamena ez da **ekologia emozionaleko** proiektu hau ikasleentzat soilik izatea, irakasleekin zerikusirik ez duen zerbait izatea, baizik eta proiektu hau irakasle taldeak **persona eta profesional gisa garatzeko** bide eder bat jorrazteko aukera izatea, beren bizitzarako estrategia emozionaleko baliabideak lortuz.

Zer espazio gordetzen dituzu zeure gogoetarako eta autozaintzarako?

KOHERENTZIA PERTSONALA:

Ekintzak dira edozein pertsonaren eraginaren muina. **Irakasten dena iraungi egiten da, bizitzen dena ikasi egiten da.** Ekologia emozionalean ez dira teknikak eta estrategiak soilik sartzen, eguneroko bizitzako jarrera eta ekintza pertsonalak ere sartzen baitira.

“Pentsamendua-emozioa-ekintza ardatzak” zure koherentzia pertsonalari arreta ematera bultzatzen zaitu. Lotura dinamikoa dago pentsatzen, sentitzen eta egiten dituzun gauzen artean. Honako hau esan zuen Gandhik: “Izan zaituz munduan ikusi nahi duzun bakea”.

Koherentziaren proiektzioak, benetakoa izateko, aldi berean zenbait baldintza betetzea eskatzen du: ahots tonua, begirada, gorputz hizkuntza. Horrela soilik lortuko dugu autoritate morala.

Koherentea al naiz pentsatzen eta sentitzen dudanarekin?

Ba al dago ikasgelan ekintzak eta eguneroko keinuak garatzeko eta bizitzeko beste moduren bat, hezkuntza emozionalarekiko koherentzia izanda?

Pentsatzen ahal duzu zugar eragin positibo izan duen norbaiti bati buruz?

Zer hiru ezaugarri azpimarratuko zenituzke pertsona horretatik?

NORBERAREN EKINTZEN AUTOKONTROLA:

«Sentitzen duguna hautatu ezin badugu ere, emozioa adierazteko edo azaleratzeko jokabide egokiena hautatzen ahal dugu». Soler eta Conangla

Maiz, eguneroko bizitzan pilatzen den motxila emozionala arintzeko erantzunak tentsioa, haserrea, umore txarra, frustrazioa, erresumina, errua eta nahigabea izaten dira. Gure zabor emozionalak, gaizki bideratuta eta kudeatuta badago, desegokitzapenezko ondorioak sortuko ditu gugar eta gure ingurunean.

Zenbaitetan, pertsona helduok jaso dugun heziketa edo prestakuntza ez da nahikoa jokabide jakin baten atzean zer emozio dagoen hautemateko. Baina hori hautematea beharrezkoa da, emozioak eratuko baititu barne espazioa eta ekitean izanen dugun ikuspegia. Dinamika autopertzeptibo hori beharrezkoa da, afektuak zeregin ororen oinarria baitira. Emozioa aldatzen denean, harremanak izateko modua, pentsatzeko modua eta gauzak ikusteko modua ere aldatzen dira.

Beraz, beharrezkoa da "geldialdia" egiteko uneak ezagutzea eta lantzea, higiene emozional ona egiteko eta taldea emozionalki ez kutsatzeko.

Ba al duzu autokontrolerako estrategiarik?

Gelditzeko eta sentitzeko denbora hartzen al duzu?

Zerk bultzatzen zaitu modu jakin batean jardutera, bestean modu batean jardun beharrean?

Zer emoziotan oinarritzen da zure jokabidea?

Zer pentsatzen duzu horri guztiari buruz?



HIZKUNTZAN ARRETA JARTZEA:

Sentimenduak eta bizipenak berbalizatzean edo esperientziak azaltzean, hizkuntzaren balioa oso garrantzitsua da. Hitz edo esamolde berak oso bizipen desberdinak adierazten ahal ditu. Elkarrekin hitz egiten edo hausnartzen dugunean, erabilitako hitzak zaintzea eta **azalpenak baliatzea** metodo ona da. Halaxe da, halaber, beste pertsonak dioena **ez interpretatzea**; izan ere, horien gaineko balio-juzgua egiten ahal dugu. **Ez da joan behar bakoitzak nahi duenetik baino harago.**

Hizkuntza emozionalki ekologikoa erabiltzea **hitzez arduratzea da**. Sentsazioak, emozioak eta pentsamenduak adieraztean, apaltasunez eta gardentasunez adierazten jakitea. **Hizkuntza neutroa ez dela** jakitea, **karga afektiboa** duela; beraz, **arreta berezia** jarri behar da **erabilitako hitzetan eta erabiltzeko moduan (nola esan esaten dudana).**

Erabiltzen ditugun hitzak elkartzen gaituzten zubiak izaten ahal dira. Zubi hitzek pertsonari akonpainatzen diete, horiekin elkar sendotzen ahal dute eta hitz atseginagoak erabiltzera bultzatuko dituzte. Gezi hitzak ere izaten ahal dira. Hitz horiek zauritu egiten dute, mugak eta harresiak altxatzen dituzte, eta erresistentziak sortu.

*Ad. **Gezi hitzak:** "Bai esajeratua zu! Horrekin ikaratzea ere!"*

*Vs. **Zubi hitzak:** Beldurra sentitzen al duzu? Zerk lagunduko lizuke konfiantza handiagoa sentitzen?*

Irakasle garen aldetik, taldeari behatzeko modu berriak bilatzen laguntzen ahal diogu, bere begirada zabaltzen, beste hitz batzuk aurkitu ditzan, aukera desberdinak izateko, bai eta beren adimenetan eta ekintzetan aukera handiagoak ematen dituzten alternatibak izateko ere.

Hizkuntza emozionalki ekologiko baten oinarritzko premisak:

1. **"CAPA hizkuntza" arduratsua erabiltzea:** Hausnarketatik sortzen da eta isiltasuna du abiapuntu (pertsona sortzailea), beste pertsonarekiko afektua eta interesa izanik, autoestimua babestuta (pertsona maitekorra), lasaitasunez hitz eginez (pertsona baketsua), eta galderak erabiliz. Bestalde, zuhurtzia du abiapuntu eta autonomia sustatzen du (pertsona autonomoa).
2. **GURE KOHERENTZIA ARDATZAREKIN KONEKTATZEA (PENTSAMENDUA-EMOZIOA-EKINTZA).** ... pentsatzen dut ... sentitzen dut, etaeskatzen dizut.
3. **Esaten dugunak** inguruan ditugun pertsonetan eta munduan izaten ahal duen eraginaren balorazioa egitea.
4. **ERANTZUKIZUN PRINTZIOA APLIKATZEA:** Esaten ditudan hitzen gaineko ardurak dagokit. Forma inpersonalak ez erabiltzen saiatuko naiz. Lehen pertsonan hitz egiten dut (NI).
5. **HITZ EGOKIA HAUTATZEA.** Saiatu hiz absoluturik, orokortasunik eta aginduzko hitzik ez erabiltzen.
6. **ERRESPETUAREN PRINTZIOA APLIKATZEA** (autoestimua).

7. GALDETZEA, AUTONOMIA AREAGOTZEKO.

8. BAIEZKOAN hitz egitea sustatzea.

9. ASERTIBITATEZ KOMUNIKATZEA ETA SORTZERA BIDERATUTAKO ADITZAK ERABILTZEA

10. HIZKUNTZA INKLUSIBOA ZAINZEA. Maitasunezkoa, errespetuzkoa, erraza, argia, zehatza, arduratsua, sortzailea, adoregarria, harmoniatsua, poetikoa, samurra, orekatua. Generoagatiko diskriminazioa saihesten du, bai eta arraza, kultura, erlijio eta abarren aniztasunagatik mespretxuzkotzat har daitezkeen esamoldeak edo esaldiak erabiltzea ere.

Zer hitzek/esaldik lagundu dizute gehien zure akonpainatzeko prozesuan?
Zer dira nagusi zure hizkeran, zubi hitzak ala gezi hitzak?

GALDETZEA:

Ez epaitzea, suposiziorik ez egitea, pertsonak hitzez hitz esandakoa soilik jasotzea eta galdera gisa itzultzea, erantzukizuna zein ikertzeko eta argitzeko autonomia pertsonala sustatzeko. Ez ematea ezer ziurtzat, jakitun izanik hautematen dena desberdina izaten ahal dela, hitz egiten ari garen pertsonaren mapa mentalaren eta une emozionalaren arabera.

Enpatiazko erantzun motak (Conangla, 2014)

Ikertzeko erantzuna: Beste pertsonarekiko interes maila ona dugula eta ulertzeko gogoia dugula adierazten du. Beste pertsonari aukera ematen zaio sentitzen duena aztertzeko, sentimendu horri izena eta zentzua emateko, egoeraren mapa eginez:

- *Zergatik esaten du hori? Eta zuk zer diozu, zer pentsatzen duzu horri buruz? Nola sentitzen zara gaur? Egiten ahal dut zerbait zuri laguntzeko?*

Berresteko erantzuna: Helburua da hauteman ditugun seinaleengatik jasotako irudipena berrestea, ongi ulertu dugun jakiteko:

- *Urduri zaudela iruditu zait. Hala al da?*

Berradierazteko/parafraseatzeko erantzuna: jaso dugun mezua labur errepikatuko dugu, zuzen ulertu dugula ziurtatzeko:

- *... esaten ari al zara?*

Nondik sortzen dira nire galderak? Entzute aktibotik sortzen al dira?
Zer sormen eta intuizio mailan nago galderak egitean?
Ikertzen al dut? Argitzen al dut? Beste pertsonak esan nahi duena jakintzat ematen al dut?

PAZIENTZIA LANTZEA:

Garrantzitsua da kontuan hartzea parte-hartzaile bakoitzak zenbat denbora duen eta zenbat behar duen dinamika hauek egiteko. Lankidetzazko metodologiak, besteak beste, tolerantzia, pazientzia, esker ona eta antzeko beste balio batzuk sustatzen ditu, eta balio horiek oso ekologikoak dira. **Hobekuntza eta ikaskuntza emozionalerako prozesuek denbora behar dute**; guk geuk erantzuna oso argi ikusita ere, dagokion pertsonak egin behar du bere hausnarketa, ikasitakoa haren mapa mentalean sartu, eta ohitura bihurtzeko.

Prozesu emozionalak egiteko irimotasuna behar da; beraz, gai jakin baterako, **denboran irautean duen lan jarraitua** beharko da, **eta kolektiboa (hezkuntza komunitate osoaren lana)**.

Pazientzia izaten al dut neure buruarekin?
Zerk eragiten dit pazientzia galtzea? Eta zerk pazientzia hartzea?

BARNE MOTIBAZIOA BULTZATZEA:

Honen abiapuntua da pertsona guztiok ditugula hobetzeko arloak (ez ahulguneak), baina oso baliabide baliotsuak ere baditugula eta erreskatatzen ahal ditugula, paisaia emozionalak guk nahi bezalakoak ez direnean.

Honako hau eskatzen du: ikasleen eta hezkuntza komunitateko kide guztien garapenaren bidean, errefortzu positiboak eta aitortza ematen eta jasotzen ikastea .

Errefortzu positiboak ematen al dizkiot neure buruari? Eta nire lankideei?

AKATSAK ONARTZEA:

Jakinda hazkunde prozesuaren parte direla eta ikaskuntzaren iturria direla. Egiten den hautapen orok arrisku bat dakar. Akatsak egiteko arriskuarekin bizitzea frustrazio egoerak bizitzen ikastea da, eta **ikaskuntza erabilgarriak ateratzen ahal dira** egoera horietatik.

Proposamena, **emozioak ulertzearen fenomenoari** buruz ari garenean, **ona/txarra paradigma moraletik irtetea** da. Bizitzan emozio atseginak eta desatseginak sentitzen ditugu. Egoera guztietatik eta espero genuen bezala funtzionatzen ez duten gauza guztietatik, sendagoak izateko zerbait ikasten ahal dugu.

Baterako proiektu batean gaude, eta hor garrantzitsua da inplikaturako pertsona guztiek arreta jartzea funtzionatzen duen guztian eta baita funtzionatzen ez duen horretan ere, eta **hobetzeko eta hazteko marjina aurkitzea**, ikaskuntzaren ikuspegi horretatik esponentzialki haziko den proiektu ireki bihurtu ahal izateko.

Nola bizitzen dituzu zure akatsak, akats gisa ala porrot gisa?
Huts egitea onartzen al diozu zeure buruari? Zer pentsatzen, sentitzen eta egiten duzu hori gertatzen denean?



ESKER ONA BULTZATZEA:

Esker ona **bitamina emozional onenetako bat dela** ohartzea: **baikortasuna eta automotibazioa sustatzen ditu eta eskuzabaltasunezko jokabideak bultzatzen ditu**. Bumeran efektu positiboa sustatzen du; hau da, gizakiok igortzen duguna handiagotuta/areagotuta itzultzen zaigu, eta beste pertsonak gizaki gisa hobetzera animatzen ditu. Irakasle gisa, esker onaren aldeko jarrerak sustatzen ahal ditugu taldekideen artean, eta ikasleen esku-hartzeetan lagundu:

Ad. "Eskerrik asko sentitzen duzuna adierazteagatik", "Eskerrik asko, zure ideiak partekatzean erakutsitako ausardiagatik", "Eskerrik asko zure sormena erakusteagatik!"

Zer nolako "eskerrik asko" ematen dizkiozu zure buruari zure bizitzako une hauetan?

ANIZTASUNA:

Pertsona guztiak diren moduan onartzea, aniztasuna baita taldearen aberastasuna. Onarpenak baldintzarik gabea izan behar du, beste pertsonaren pentsatzeko eta sentitzeko modua erabat errespetatuta (ez da onartzea nahasi behar desegokitzapenezko jokabideak edo jokabide arriskutsuak ontzat ematearekin edo toleratzearekin).

Aniztasuna ulertzea ez da esparru mentalaren barruan soilik egin behar, maila afektiboan ere egin behar da, enpatiaren bidez. Talde baten barruan, egoera jakin batean, oso bizipen emozional desberdinak aurkitzen ahal ditugu. Beste pertsonak diren moduan maitatzen ahal ditugu? Pertsona bakoitza bakarra eta berezia da; beraz, ezin da alderaketa egin.

Bihotzaren hizkuntzak elkartu egiten gaitu eta desberdintasun mentalen hesiak gainditzen ditu. Ekologia emozionalak ahalmen hau du: mundu emozionalean sartzeko aukera ematen du, izaki desberdinak garelako sinetsi izanak sortutako oztipoa gainditzeko (beste pertsona legitimoa dela onartzea).

Zer gaitasun eta trebetasun direla-eta zara berezia eta bakarra?

MALGUTASUNA ETA SORMENA:

Pentsamenduen/ideien mailan malgua izatea dakar berekin, eta taldean sortzen denaren aurrean, norberaren eskema mentala aldatzeko gai izatea, ezagutzen denaren zurruntasunetik aterata eta norberaren sormena bilatuta. Malgutasun mental hori izatea, **sortzen dena hartzeko**. Gakoa ez da soilik dakizkizun eta funtzionatzen duten ariketak eta/edo dinamikak egitea, baizik eta **baliabide berriak sortzeko gai izatea, taldeak eskatzen eta behar duena asetzeko**. Hazteko erronka sortzen dizun dinamikaren baten aldeko apustua egitea da. Bestalde, **gure jardueren formatua egokitzea da, ikasleen arabera eta ikasturteko unearen arabera, bai eta zenbait arlotako beste irakasle batzuekin lankidetzan aritzea** ere.

Non mugitzen zara, ziurgabetasun zonan ala segurtasun zonan?
Noiz ikasi zenuen zerbait berria azken aldiz?

DENBORA KUDEATZEA:

Kontua da **jarduera egiteko nahikoa denbora ematea, behar dena**, jarduera presaka eta korrika egin gabe, baina denborak neurtuz. Ikasle bakoitzak erantzuteko, introspektzioa egiteko eta proposatutako dinamika garatzeko denbora izanen du. Norbaitek besteak baino lehenago amaitzen badu, beste galdera batzuk egiten ahal zaizkio, edo bitxia, garrantzitsua iruditu zaion zerbait azaltzeko eskatu, edo gutxi garatuta dagoen zerbaitetan sakontzeko. Batzuetan, zain eta isilik egotea lagungarria da jendeak barnean dituen gauza gehiago atera ditzan. Zenbait ikaslek besteak baino gehiago beharko dute irakaslearen presentzia, bai eta haren laguntza ere, jarduera ulertu eta egin ahal izateko. Une nahiko pertsonalizatuak dira.

Arreta jarri behar da puntu honetan; izan ere, maiz esaten dugunez, **emozioen munduak errituak behar ditu**. Garrantzitsua da jardueraren **hasiera eta amaiera/itxiera egitea**, gogoetak partekatzeko, feedbacka edo egokitzen jotzen duguna eskatzeko. Ez da jarduerarik itxi gabe utzi behar.

Behar adina denbora ematen al dut fase bakoitzean (hasiera, garapena, amaiera/itxiera)?

GATAZKA KUDEATZEA:

Gatazka **taldearen ikaskuntza eta bilakaera prozesuaren parte dela** uste dugu. Desadostasunaren ondorioz sortu ohi da, baina **kanalizatzen eta birbideratzen ahal da, adostasunerako aukera izan dadin**. Gatazkak aukera ematen du heltzeko, berreraikitze eta berrintegratzeko. Gatazketan, agerian jartzen dira bateraezintasunak edo ideia, jokabide edo afektu talkak, eta askotan, inplikaturako pertsonen barne kaosa ere bai. Gatazkak atseginak ez badira ere, konpontzen direnean, bizikidetzaren sendotzen da eta loturak indartsuak izaten dira. Ikasgelan ateratzen den guztia ikasleei itzultzen ahal zaie, ikas dezaten eta atera den horren kudeaketari buruzko gogoeta egin dezaten. Gatazkaren konponbidea **ez da** elementu **funtsezkoena**, garrantzitsuagoa baita **gatazka egoki kudeatzea eta gatazkaren gorabeherak pedagogia eta hezkuntza esperientzia izatea inplikaturako dauden ikasleentzat**. Gatazka bakoitza dagokion moduan kudeatu behar da, bere berezitasunak kontuan hartuta.

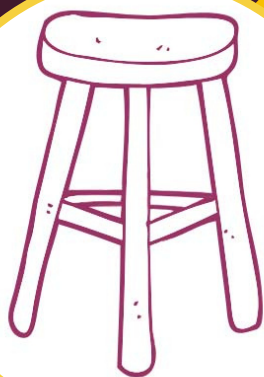
Zer-nolako posizioa hartzen dut gatazkaren aurrean?

Nola ikusten dut, arazo gisa, aukera gisa ala erronka gisa?

Zer-nolako emozioak sentitzen ditut gatazkaren bat gertatzean?

Gatazkari heltzeko, zer estilo erabiltzen dut gehien?

Ihes egitea, besteak nahi dutena egitea, lehian edo borrokan aritzea, adostasunak lortzea edo konpromisoak hartzea?



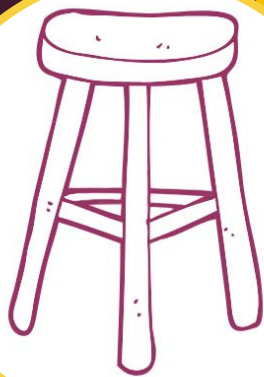
Trebetasunak, jarrerak eta balioak

CAPA ereduarekiko eta ekologia emozionaleko arloekiko lotura

a. AULKIAREN LEHENBIZIKO HANKA: Harremanak nirekin (Aurkikuntza pertsonala)

1. Aurkikuntzak egiteko eta zona ezagun eta erosotik irteteko jakin-mina eta ekimena izatea. (Lurraldea: Lu) (Ziurgabetasunaren kudeaketa)
2. Norberaren aukerak aztertzea eta ezagutzea: gorputzekoak, emozionalak, sentsorialak eta pertzepziozkoak, motorrak, afektiboak eta harremanetakoak, adierazpenekoak eta kognitiboak. (Lu) (Aukeren kudeaketa).
3. Norberaren ezaugarriak positiboki onartzea, bai gaitasunak bai muga pertsonalak. (Lu)
4. Jarrera baikorra, ahaleginak egiteko gogoia eta ekimena izatea egoera zailak konpontzen joateko: fisikoak, emozionalak, harremanetakoak eta intelektualak. (Energia: E) (Aukeren kudeaketa)
5. Norberaren emozioak identifikatzea, horiek definitzen eta ñabardurak bereizten jakinda. (Ukiezinen kudeaketa)
6. Norberaren emozioak adieraztea hizkuntza desberdinen bidez: gorputz hizkuntza, hizkuntza plastikoa, musikala eta hitzen bidezkoa. (E) (Aukeren kudeaketa)
7. Konfiantzarekin konektatzea ziurgabetasuna kudeatzean. (Lu) (Ziurgabetasunaren kudeaketa)
8. Norberaren defentsa mekanismoak hautematea sufrimendutik babestean. (Lu) (E) (Klima: KI)
9. Norberaren CAPA profila eta profil horrek ekinean duen bilakaera ezagutzea. (Lu)
10. Auditoretza emozionala aplikatzeko eta hobekuntzarako ondorioak ateratzeko gaitasuna, koherentzia printzipioa aplikatuta. (Pentsamendua-emozioa-ekintza ardatza) (Lu) (Aukeren kudeaketa)





Trebetasunak, jarrerak eta balioak

CAPA ereduarekiko eta ekologia emozionaleko arloekiko lotura

b. AULKIAREN BIGARREN HANKA: Harremanak beste pertsona batzuekin

1. Pertsona guztien alderdi bereizgarriak aztertzea, onartzea, errespetatzea eta positiboki balioestea, aurreiritziak edo estereotipoak kontuan hartu gabe. (Lu) (Loturak: Lo) (KI)
2. Ingurukoekiko benetako interesa eta enpatia izatea, errespetuzko distantzia egokia hartzeko, besteek beren berezko moduan hazteko aukera izan dezaten. (Lu) (Lo)
3. "Inplikaziorik ezaren" rola hartzea, pertsonen erritmoak eta lurraldeak errespetatuz, aldi berean samurra izanik eta jarrera abegitsua izanda. (Lo)
4. Interakzio eta harreman egoeretan arauak eta mugak behar direla pixkanaka ulertzea eta balioestea. (KI) (Lo)
5. Zuhurtziaz eta prebentzioz jokatzeko talde barruko eta talde arteko arrisku egoeretan eta gatasketan. (Lu) (KI) (Lo)
6. Hitzen bidez eta hitzik gabe adierazteko gaitasuna izatea, hizkuntzaren ñabardurak menderatuta. (E) (KI) (Lo)
7. Prozesuak eta emaitzak berbalizatzea, egindako esperientzia gogoraraziz eta gainerako pertsonen ekarpenak balioetsiz eta txertatuz. (Lo)
8. Gertuko eta eguneroko inguruneetan behatzen ahal diren rola identifikatzea eta interpretatzea. (Lo)
9. Gatatzak elkarrizketaren bidez konpontzeko eta erantzukizunak hartzeko prestasuna izatea, bai eta akordioak lortzeko sormena eta pentsamendu malguak izateko ere, akordioak lortze aldera. (Lu) (E)(KI) (Lo)
10. Intuizioa, inprobisazioa, fantasia eta sormena erabiltzea, bai behaketan, bai sormen artistikoko prozesuetan, maitasun loturak ezartzeko zubiak aurkitzeko. (E) (Lo)





Trebetasunak, jarrerak eta balioak

CAPA ereduarekiko eta ekologia emozionaleko arloekiko lotura

c. AULKIAREN HIRUGARREN HANKA: Harremanak munduarekin / ekosistemarekin. (Zentzuaren kudeaketa)

1. Konfiantza eta adierazteko aukerak sustatzen dituzten gune babestuak sortzeko gaitasuna izatea.
2. Edertasuna eta harmonia hautemateko eta sortzeko gaitasuna izatea.
3. Objektu eta espazio kolektiboen zaintzan eta mantentze lanetan parte hartzea; pertsonen zaintza bikaina.
4. Osasun pertsonal eta kolektiborako ohitura onuragarriak txertatzea.
5. Parte hartzen den ekosistema guztietan, proposamenak egiteko, esperientziak komunikatzeko eta bakerako kulturaren aldeko parte-hartze aktiboa izateko ekimena eta gaitasuna izatea.
6. Natura eta ingurunearen ezaguera prestakuntza jardunbidean sartzea. Lurrarekiko eta Lurreko izakiekiko harremanak sustatzea.
7. Bio-psiko-aniztasunari behatzea eta hura babestea (ohiturak, errealitatea interpretatzeko moduak, jatorriak, hizkuntzak, erlijioak, adierazpen emozionalerako moduak, hiztegi afektiboak...), eta errealitate hori ikasteko modutzat onartzea.
8. Ipuinak, mitoak, fantasia eta hizkuntza alternatiboak esploratzea eta ezagutzea, eta mundu emozionalarekin konexioak bilatzeko eta hura esploratzeko materialak sortzeko motibazioa izatea.
9. Ikasleak bere buruari galdera adimentsuak, ingurukoei nahiz munduari buruzkoak, egiteko trebetasuna lantzea pixkanaka.
10. Misterioa onartzea eta errespetatzea, bizitzako eta pertsonen funtsezko elementua den aldetik.



Funtsezko ibilbideak akonpainamendu emozionaleko prozesuan Espazio emozional babestua

Talde bakoitzarekin, **akonpainamendu emozionaleko edozein prozesu abiatu aurretik**, funtsezkoa eta beharrezkoa da **"ikaskelan emozionalki babestutako espazio" bat adostea**, taldekoek –beste inork epaitu gabe– zer sentitzen duten edo zer pentsatzen duten adierazi ahal izateko testuinguru bat sortze aldera.

Ekologia emozionalean lan egiteko erabiltzen den materiala pertsonen barnealdea da. **Afektuen mundua oso material sentibera da, eta seriotasun eta errespetu handiz tratatu behar da.** Horregatik, premisa honekin burutuko dugu gida metodologiko hau.

Talde batean ideia bat, pertzepzio bat edo sentimendu bat adierazten dugunean, epaitzen gaituztela sentitzen badugu, hurrengo ekarpenak mozorrotu egingo ditugu, eta gehienek ongi onartuko ez dutena edo gogoko izanen ez dutena guretzat gordeko dugu, ez dugu adieraziko; beraz, ez gara benetan garen moduan azalduko, eta talde osoak pertsona bakar horren ekarpen baliotsua galduko du.

Ekologia emozionalean metafora hori dugu abiapuntu, **gutako bakoitza pertsona bakar eta berezi bat dela** azaltzeko, ez baita inoiz izan, ez eta izanen ere, gure berdinek; hau da, guk bizitzan izandako esperientziarik edo sentimendurik izan duenik ez da; edota guk ikusitako paisaia berak ikusi dituenik, eta, zoritxarrez, hori guztia, gu desagertzean desagertuko da. Beraz, pertsona bakoitza desagertzeko arriskuan dagoen espezie bat da. Naturan bezala, emozionalki babestutako espazioak sortu behar ditugu, pertsona bakoitzak pertsona bakar bihurtzen duten berezitasun horien ekarpena egin ahal izateko, errespetua eta askatasun pertsonala izanda.

EMOZIONALKI BABESTUTAKO EREMU HORREK BETE BEHAR DITUEN OINARRIZKO BALDINTZA BATZUK:

- **Adierazteko askatasuna** (zer pentsatzen den eta zer sentitzen den, errespetu pertsonala eta taldearen aniztasunarekiko errespetua izanda).
- **Isilik egoteko askatasuna** (ez dugu inor behartu behar partekatu nahi ez duen informazioa adieraztera).
- **Konfidentzialtasuna** (taldean hitz egiten den guztia taldean geratuko da). Ikaskuntzak partekatzen ahal dira, baina ezin da esan nork zer esan duen, ezta beste pertsona batzuei buruz hitz egin ere, bertan ez badaude.
- **Hunkitzeko/emozionatzeko baimena.**
- **Oinarrizko hitza: Errespetua** (pentsatzeko eta sentitzeko moduekiko, hitz txandekiko).
- **Lehen pertsonan hitz egitea (Ni)**, hizkera arduratsua sustatzeko ("Ni sentitzen naiz; nik sentitzen dut; ... hauteman dut).

Irakasleen rola. Oso garrantzitsua da irakasleak ez jartzea espazio emozional babestuaren sorrerarako arauak; taldeak adosten duena bildu behar du. Irakaslearen rola espazio horren sorrera fasilatzea da. Azkenean, hitz egin denari buruzko azalpenak eta/edo ekarpenak egiten ditu, eta parte hartzen duten ikasleen elkarrizketaren bidez, **taldeak adostutakoa ekintza zehatzetan gauzatzea** sustatuko du (Adibidez, errespetuaren moduko balio bat ekintza hau bihurtzen ahal da: "Ez dut barre egiten norbaitek sentitzen duena adierazten duenean"). Gogoan izan talde barruko ituna dela eta ikasturtean zehar ezarrita geratuko dela. Betetzen ez bada, gogora ekarri behar da, eta behar bezainbeste aldiz berrikusi behar da.

Nola sortzen ahal dugu konfiantza eta askatasun giro hori?

Zer osagai behar ditu talde zehatz horrek?

Eta nola bihurtzen dira jarrera edo balio horiek taldeak ikusteko moduko ekintza?

EKOLOGIA EMOZIONALEKO SAIOAREN ERRITUA:

1. HASIERA.

- a. **Zentratzea:** presentzia, irekiera eta motibazio giroa lortzeko, landu behar diren edukiekiko.
- b. Lan testuingurua azaltzea.

2. JARDUERA EGITEA. Jarduera baten iraupena irakaslearen ustez egokia eta beharrezkoa dena izaten ahal da. Halaber, hasitako proposamen bat berreskuratzen ahal da, beste ikaskuntza une batean eta/edo beste hezkuntza espazio batean jarraitzeko.

3. SAIOA AMAITZEA/IXTEA: Ez itxi/amaitu saioa emozioak adierazi gabe utzita edo gaiak azaldu gabe utzita, inkubazio foku toxikoak izaten ahal baitira. Jardueraren amaierarako/itxierarako, honako hauek hartu behar dira kontuan:

- a. **Biltzeko feedbacka, bi funtzio betetzeko:** irakasleak feedbacka biltzea, taldeari zerk balio eta lagundu izan dion eta zerk ez jakiteko, eta ikasgelan bizi izan diren ikaskuntza adierazgarrienei buruzko gogoeta egiteko aukera izateko.
- b. **Ekintzak egitera animatzea.** Ikasgelan hausnartzen den guztia ekintza pertsonal edo talde ekintza zehatzetan gauzatu behar da. Ekintza edo helburu xumeak, lortzeko modukoak, neurgarriak, ekologia emozionaleko estrategia horiek eguneroko bizitzan gauzatzeko aukera ematen dutenak.

Horretarako, jarduera bakoitzaren ondoren, ikaskuntza fitxa bat proposatzen dugu, **KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"** izenekoa. Garrantzitsua da fitxa hori egitea. Izan ere, lagungarria da ikasleek ikaskuntzak eta bizipeak integratzeko, eta horrez gain, dinamika bakoitzean "eskaner emozional" bat egitera animatzen ditu, eta horrela, kontzientzia emozionala eta lexiko emozionala lantzen dira. Neska-mutilen jasangarrtasun emozionalera begira, interesgarria da haurrek identifikatzea nola funtzionatzen duen beren barne koherentziako ardatza, bai eta konpromiso pertsonaleko ekintzak egitera ohitzea ere.

EBALUAZIO FITXATEGIA: Irakasleek ikaskuntza fitxa horiek bildu ahal izatea proposatzen dugu, jardueraren ebaluazioa egiteko balioko baitute, bai eta taldearen prozesuaren balorazioa egiteko eta ikasturtean ekologia emozionala nola aplikatu den erakusteko modua izateko ere.

GOGOAN IZAN...

INDAR IDEIAK AKONPAINAMENDU EMOZIONALEKO PROZESUAN

1. **Emozioak ez dira ez onak ez txarrak**, atseginak edo desatseginak dira, egokitzapenezkoak edo desegokitzapenezkoak, eta denek ematen digute gure bizitzarako informazio garrantzitsua.
2. **Sentimenduak eta emozioak garrantzitsutzat eta eragin handikotzat hartzea**. Gure elementu ukiezinen kudeaketa nolakoa, gure oreka eta ongizatea halakoak. Begiek ez dute funtsezkoa dena ikusten: gure oinarriaren arabera egonen gara ur gainean edo hondoratuko gara.
3. **Afektuen aniztasunaren eta aberastasunaren legea: esperientzia emozionala subjektiboa da**. Bizipen beraren aurreran, pertsona bakoitzak sentimendu desberdinak izaten ahal ditu. Ez da ezer ziurtzat jo behar, eta beste pertsonaren errelatura hurbildu behar da, aniztasuna onartuta.
4. **Haur batek une jakin batean bizi dituen edo adierazten dituen sentimenduak ez baztertzea**.
5. **Emozioari izena jartzen laguntzea**. Kausa identifikatzea.
6. **Emozio desatseginak ikaskuntza pertsonalerako eta ikasgelan hezkuntza emozionala lantzeko aukera direla ulertzea**.
7. **Emozio desatseginak izatean, kontuan hartzea ulertzeko eta kontsolatzeko beharrak lehenetsun handiagoa dutela, konponbideak baino**. Zer esan nahi dute? Zer adierazten dute?
8. **Neska-mutilen emozioak bene-benetan errespetatzea**:
 - Nola sentitu behar duten esaten diet ala beren emozioa berresten dut?
 - Haien sentimenduak baztertzen, mespretxatzen edo barregarri uzten al ditut? Iseka egiten al diet sentimendu horiei?
 - Interesa erakusten al dut adierazi edo komunikatu nahi duten gauza horrekiko?
 - Garrantzia kentzen al diet sentimendu horiek eta sentimenduak sorrarazi dituzten gertakariei?
 - Benetako emozioak adieraztera animatzen al ditut, komunikaziorako zubiak jarrita?
9. **Beren emozioa berradierazten laguntzea**. Entzuten diegula eta onartzen ditugula sentiaraztea.
10. **Mugak finkatzea, argitasunez, sendotasunez eta koherentziaz**. Zilegi da emozio bat sentitzea, baina ez edozein jokabide izatea; batez ere, beste pertsona batzuen segurtasunerako, osotasunerako eta zorionerako arrisku edo mehatxu bat bada.
11. **Manipulazio emozionalak identifikatzea**: “botere borrokak” saihestea, krisi emozionaletan posizionatzen ez saiatzea, ezta modu beligerantean aritzea ere. Zerbait lortzeko gezurrezko edo itxurazko emozioen aurrean, ezin da emozio horiek berretsi edo onartu; deuseztatu egin behar dira. Begiradari eustea, ulerkortasunez eta maitasunez.
12. **Taldean gertatzen diren gatazka egoeretako "pertsona salbatzailearen" rola betetzeari uztea**. Esku hartzeari uztea, egiten uztea; PRESENTZIA izanda jardutea da (gatazka konpontzeko segurtasun eta askatasun marjina bat sortzea). Ikasleek beren sentimenduekiko eta emozioekiko konfiantza lantzeko modu bat da. “Gaizki ateratzen” den guztia zuzentzeko gogoia ez izatea, eta gertaerak sakon ulertu behar direla onartzea.
13. **Autobehaketa, koherentzia, lotura segurua eta hizkuntza emozionalki ekologikoa**, eraginkorra eta afektiboa!



Jardunbide egokiak

Ekologia emozionala hezkuntza komunitatean

Jardunbide egokiak: Hezkuntza komunitatearen balioen adierazpen zehatzak, ageriko portaera gisa. Balio teorikotik "baliozko ekintzetara" igarotzeko aukera ematen dute, komunitatearen zentzua bideratzen duten balioekin lotutako jokabide zehatz, objektibo eta neurgarrien bidez. Kalitate etikoa eta emozionala hobetzen dute maila ekosistemikoan.

1. Ongietorriak eta agurrak zaintzen dira.
2. Esker ona lantzen da eta arrazoia adierazten da.
3. Astean denbora tarte bat ematen da irakasleen artean hezteko rolari buruzko kezak eta bizipenak partekatzeko.
4. Ohiko komunikazio emozionala dago familiekin.
5. Familiek balioen berri dute eta hezkuntza proiektuarekiko konpromisoa dute.
6. Jardunbide etiko eta emozional onen eskuliburua dago eta etengabe berrikusten da.
7. Kontratu emozionala ezartzen da, irakasleen, ikasleen eta familien arteko harremanak arautzeko.
8. Ikastetxea auzoarentzat, herritarrentzat irekitzeko lan egiten da. Mundua, bizitzako ikasgela gisa.
9. Ingurumena eta natura zaintzearen aldeko konpromiso zehatza dago.
10. Biodibertsitatea balioesten da eta haren adierazpenak errespetatzen dira.



BIBLIOGRAFIA

EKOLOGIA EMOZIONALAREN arloko bibliografia espezifikoa

- Conangla M, Soler J. Donar temps a la vida. Pleniluni, 2001
- Conangla M. Cómo convivir y superar las crisis emocionales. Amat, 2002
- Conangla M, Soler J. La Ecología emocional. Amat, 2003 / RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. Aplícate el cuento. Amat, 2004 / Booket
- Soler J, Conangla M. Juntos pero no atados. Amat, 2005/ RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. Ámame para que me pueda ir. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. Juntos pero no revueltos. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Soler J, Conangla M. La vida viene a cuento. Integral, 2008
- Soler J, Conangla M. Corazón que siente, ojos que ven. Zenith, 2010
- Soler J, Conangla M. Ecología emocional para el nuevo milenio. Zenith, 2011
- Conangla M, Soler J eta Soler L. Emociones las razones que la razón ignora. Obelisco, 2012.
- Conangla M, Soler J. Exploradores emocionales. Parramón, 2013
- Conangla M, Soler J. ¡Cómo está el clima! Parramón, 2013
- Conangla M, Soler J. Energías y relaciones para crecer. Parramón, 2013
- Soler J, Conangla M. Sin ánimo de ofender, Obelisco, 2013
- Soler J, Conangla M. Las veinte perlas de la sabiduría. Lectio, 2014
- Soler J, Conangla M. El cansancio moral. Cuadrilátero de libros, 2015
- Conangla M, Bisquerra R, Soler J. La fuerza de la gravitación emocional. Ed.B, 2016
- Soler J, Conangla M. Cosquillas para el corazón. Parramon, 2017
- Soler J, Conangla M. Posverdades emocionales. Amat, 2018
- Soler J, Conangla M. Cuadernos de expresión creativa. Trilogía. Alma, 2018
- Soler J, Conangla M. Bondad en acción. Amat, 2020.

BIBLIOGRAFIA

Osagarria, hezkuntza emozionalaren arlokoa

- BISQUERRA, R. (2000, 2008): Educación emocional y bienestar. Bartzelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 2003, 21. liburukia, 1 zenbakia, 7.-43. or.
- BISQUERRA, R. (2009): Psicopedagogía de las emociones. Bartzelona: Síntesis.
- Branden (1995). Los seis pilares de la autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia. Bartzelona: Paidós
- CZISCENMIHALYI, M. (1997): Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Bartzelona: KAIRÓS. (34.-44. or.; 68.-73. or.)
- DAMASIO, A. (1996): El error de Descartes. Bartzelona: Crítica.
- Gallego D, Gallego MJ. Educar en la inteligencia emocional en el aula. Madril: PPC. 2004.
- GOLEMAN, D. (1996): Inteligencia emocional. Bartzelona: KAIRÓS.
- MAYER, J. & SALOVEY, P. (1997): "What is emocional Intelligence". In P. Salovey eta D.J. Sluyter, Emocional Development and Emocional Intelligence. 3.-31. or. New York: Basic Books.
- Pellicer I. NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia. Bartzelona: Inde; 2015, 97.-128. or.
- Pellicer I. Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica. Bartzelona: INDE. 2011.
- SEGURA, M. & ARCAS, M. (2003): Educar las emociones y los sentimientos. Introducción practica al complejo mundo de los sentimientos. Madril: NARCEA.
- SIEGEL, D. & PAYNE, B. (2011). El cerebro del niño. Alba.
- TORO, J.A. Educar con Co-razón. Bilbo: Desclee de Brouwer. 2008.
- TORRE, S. & MORAES, M.C. (2005): Sentipensar. Fundamentos y estrategias para reencantar la educación. Málaga: Aljibe.
- VALLÉS, A. eta VALLÉS, C. (2007): Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Algete (Madril) EOS.

«Bizirik irauteko modu bakarra ikastea eta gero eta jakintsuagoa izatea da. Jakinduria horri dagokionez, ez da informazioan eta edukietan oinarritutako jakinduria, ezta pentsamendu abstraktuan oinarritutako jakinduria ere, baizik eta bihotzaren eta arimaren jakinduria, borondatearen, isiltasunaren, ezagutzaren eta maitasunaren jakinduria».

Jaume Soler eta Mercé Conangla



EKOLOGIA EMOZIONALEKO GIDA DIDAKTIKOA IRAKASLEENTZAT

Ekologia emozionala Lehen Hezkuntzan

"Bizikidetzeta hobetzea" (Laguntza programa)
Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentua

Maletatxoaren egilea:

Fundació Ambient Ecologia Emocional
Institut Ecologia Emocional
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso
08029 Bartzelona
www.fundacioecologiaemocional.org

Institut EE-ren zuzendaritza:

María Mercè Conangla i Marin

Edukien sorrera:

M.Mercè Conangla i Marin, Isabel Cordón eta Paula Gelpi

Ilustrazioen diseinua:

L&Z Laia Soler eta Zulma Martínez

Erabilitako irudiak:

Unsplash





Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

EKOLOGIA EMOZIONALEKO GIDA **DIDAKTIKOA IRAKASLEENTZAT**

Ekologia emozionala Lehen Hezkuntzan

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

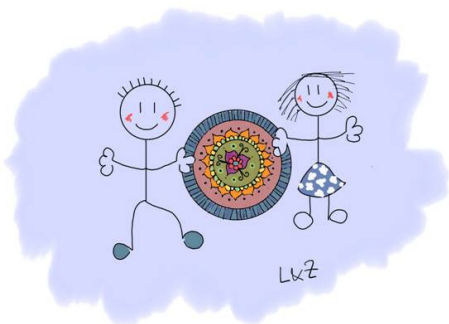
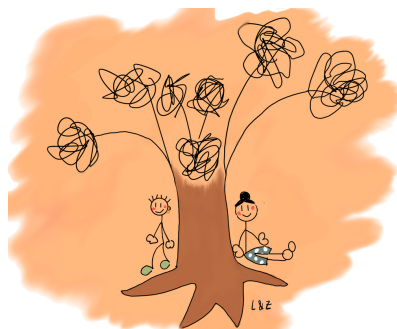
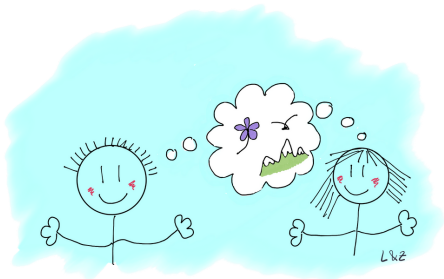
Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

"Bihotzetik akonpainatzeko artea"

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila



JARDUERA FITXETARAKO LEGENDAK

EKOLOGIA EMOZIONALEKO METAFORA: HIRU HANKAKO AULKIA



HARREMANAK NEURE
BURUAREKIN



HARREMANAK BESTE
PERTSONA BATZUEKIN



HARREMANAK
MUNDUAREKIN/
EKOSISTEMAREKIN



Jarduera bakoitzean, ikasleentzako ikaskuntza fitxa bat dago, "**Koadernoak: ekologista emozionalak ekinean**". Jarduera egin ondoren egiten da, eta gainera, irakasleek ebaluazio tresnatzat erabili ahal izanen dute.

"**Emoziometroa**" atalean: bizipenaren arabera, markatu dagokion aurpegia X batez.



Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila Zer landuko dugu arlo bakoitzean?

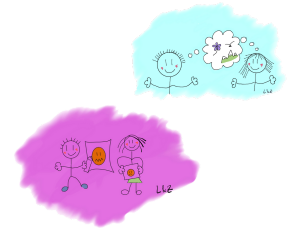
HARREMANAK NEURE BURUAREKIN



JARDUERA FITXAK:

- Barne ezagutzarekin lotutako jarduerak.
- Kontzientzia emozionala eta lexiko emozionala.
- Norberaren mapa emozionala egitea.
- Emozioen erregulazioarekin lotutako jarduerak.
- Amaierako helburua autokonfiantza eta autonomia maila ona lortzea da; beraz, autoestimu orekatua lortzea.

1. ... BANINTZ, ... IZANEN NINTZATEKE
2. JARRI IZENA ZURE DRAGOIEI
3. NEURE BURUA ESPLORATZEN
4. EMOZIOEN ZUHAITZA
5. HONELAKOA DA NIRE EMOZIOA



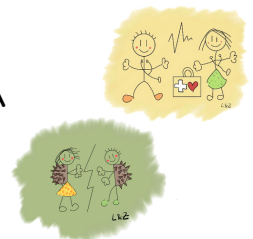
HARREMANAK BESTE PERTSONA BATZUEKIN



JARDUERA FITXAK:

- Inguruan ditudan pertsonez kontzientziatzearekin lotutako jarduerak.
- Esker ona, eskuzabaltasuna sustatzea.
- Arretaz entzutea eta enpatia sustatuko dira.
- Hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioa landuko da.
- Asertibitate estrategiak landuko dira.
- Gatazken prebentzioa eta konponbidea.

6. NIRE ARAZOEN ZUHAITZA
7. SENDAKETA EMOZIONALETARAKO BOTIKINA
8. BITAMINA EMOZIONALEN KONTSERBAK
9. GURE TRIKUA
10. IZENEZ BETETAKO HORMA



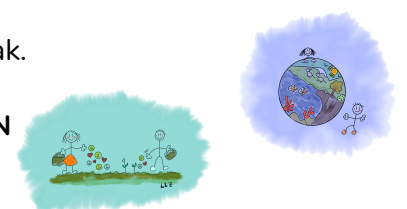
HARREMANAK MUNDUAREKIN/ EKOSISTEMAREKIN



JARDUERA FITXAK:

- Munduaz kontzientziatzeko jarduerak.
- Bizitzarekiko sentsibilitatea.
- Aniztasunaren balioa.
- Naturaren eta haurren mundu emozionalaren arteko paralelismoa.
- Ontasuna eta bakearen kultura.
- Sormenerako eta zaintzarako joerak.

11. HASERREA EREIN, BAKEA EREIN
12. ZORIONAREN LANDAREA
13. KOLAM: ESKERRAK BIZITZARI
14. ONTASUNA EKINEAN
15. ARNAS EGITEN DUEN EKOSISTEMA



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



1. ... banintz, ... izanen nintzateke

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Norberaren gaitasunak eta ezaugarriak bilatzea, naturako edo artearen munduko beste elementu iradokitzaile batzuekiko proiektzioa edo paralelismoa eginez: musika, paisaiak, urtaroa, koloreak, animaliak, formak, etab.
- Autoezagutza lantzea.
- Norberaren burua sormenez aurkeztea; adibidez, zure ezaugarriren bat edo gustatzen zaizun zerbait azalduz.

Esparru teorikoa

- Autoezagutza da gaitasun emozional nagusia, eta beste guztiak eraikitzeko oinarria.
- Gure barne lurraldea bere tamainaren 7/8 urpean dituen iceberg baten parekoa da. Icebergaren oinarria esploratu behar da, hor baitaude balio ukiezinak, norberaren balioen altxorra, gure ezaugarriak, gure premiak, gaitasunak, trebetasunak, esperientziak, sentimenduak. Eta horiek guztiak hauteman ahal izateko, ezinbestekoa da arreta jartzea.
- Neska-mutilei zuzenean galdetuz gero, baliteke haurrek zailtasunak izatea beren indargune diren balio ukiezin horien zerranda egiteko. Horregatik, alderaketak egitera jolastuz, ikasleek informazioa eskuratu ahal izanen dute, nork bere barne lurraldeen mapa egiteko.

Jardueraren deskribapena

- Irakasleak esaldi baten hasiera esanen du, eta ikasleek, zirkuluan jarrita, esaldia amaituko dute.

... banintz, ... izanen nintzateke

Planeta bat, landare bat, animalia bat, paisaia bat, urtaro bat, hilabete bat, doinu bat, kolore bat banintz..., ... izanen nintzateke.

- Ikasleek hautatzen dutena orri batean idatziko dute.

- Hautaketa guztiak egin ondoren, neska-mutil bakoitzak hiru ezaugarri idatziko ditu, bere buruarekin eta egin duen hautapenarekin lotura dutenak. Adibidez:

Urtaro bat banintz, ...

uda izanen nintzateke (goxoa, lasaia eta soziablea naizelako)

- Idatzi dutena batera jarriko dute eta eztabaida egingen da.

- Hori guztia partekatu ondoren, ikasleek antzeko zerbait hautatu duten ikasleekin elkartu ahal izanen dira, elkarrekin tartetxo batez hitz egiteko, eta ikusteko posible dela ezaugarri desberdinak adieraztea, gauza bera hautatuta ere.



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURKOKO PREBENTZIO E INTERBENTSION
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

1. ... BANINTZ, ... IZANEN NINTZATEKE



Gako-hitzak

#autoezagutza
#autoestimua
#sormena
#aniztasuna
#ukiezinak
#nortasunezaugarriak

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, arbela, itsasgarria, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Jarduera hau egitean aurkitu dituzun zure ezaugarri guztien zerrenda egin al dezakezu?
- Zaila izan al da hautatu dituzun ezaugarriak ateratzea? Nola sentitu zara?
- Zer ondorio atera dituzu zeure buruari buruz? Eta taldeko besteei buruz?
- Ba al daude aniztasuna eta desberdintasunak zure taldean?

Lanerako ondorioak

- Entzuteko prest bagaude, naturak esaten digu nolakoak garen.
- Inguruan dugun guztia gure isla da. Oso garrantzitsua da begiratzen jakitea.
- Ariketa bera une desberdinetan egiten bada, emaitzak desberdinak izaten dira.
- Gure emozioak ez dira estatikoak, eta unearen arabera aldatu ahal izaten dira. Gure nortasun ezaugarriak, ordea, egonkorragoak dira, eta bilakaera geldoagoa izaten dute.
- Alde horretatik, baliteke orain pozik egotea, goizean triste sentitu ondoren. Hala ere, pertsona goxoa baldin bazara, halaxe izaten jarraituko duzu ziur asko, sentitzen zaren moduan sentitzen zarela.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

- § Fitxa aurkezteko bideoa
- § Hasierako musika-bideoa: What a wonderful world.
- § Buletinak eta kapsulak: Autoestimua, hiztegi emozionala
- § Bibliografia espezifikoa:
 - Ecología Emocional. Jaime Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
 - Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaime Soler. Editorial Parramon
- § Ikusi Baliabide osagarrien maletatxo



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURROKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxo • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



1. ... banintz, ... izanen nintzateke

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



2. Jarri izena zure dragoiei

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Kontzientzia emozionala areagotzea.
- Gure beldur nagusiei izena jartzea eta zer azaltzen diguten jakitea.
- “Beldurra” planetatik “Konfiantza” planetara aldatzea.

Esparru teorikoa

- Gure barnean, esploratzeko mundu bat dago, aberastasunez eta ezkutatutako altxorrez betea. Jaiotzen garen unetik, mundu horretako bideetan gabiltza. Zerbait ikasten dugunean, gure barne mapara gehitzen dugu. Zerbait ongi doanean, “Bidea libre” adierazten duten seinaleak jartzen ditugu, eta zerbait gaizki doanean, berriz, arrisku seinaleak.
- Norbaitek min egiten digunean, harresiak altxatzen ditugu, defendatzeko. Harresi horiek babesten gaituzte, baina arriskua dago bakarrik eta isolatuta geratzeko. Irtenbide onena bide onak bilatzen ikastea da, eta hori lortzeko, ezinbestekoa da konfiantzarekin bat egitea.
- Gure bizitzan, dragoiek beldurrak adierazten dituzte. Beldur horiek geldiarazten gaituzte, edo gauza berriak ezagutzeko eta bizitza eremuak irabazteko aukerak eragozten dizkigute.
- Dragoien aurrean bi aukera ditugu: haiei aurre egitea, arriskuak hartzea eta irtenbide onena aurkitzen jakinen dugula pentsatzea, edo lozorroan geratzea, ezer egin gabe, gure ingurunetik deskonektatuta.
- **Beldurra** ez da alde batera utzi behar, kontuan hartu behar da. Zerbait “arriskutzat” hartzen dugula esaten digu. Entzun egin behar zaio, baina gu mendea hartzen utzi gabe. Emozioen kudeaketak beldur hori **konfiantza** handitzeko aukera bihurtuko du.

Jardueraren deskribapena

- Ikasle bakoitzari kartoi mehe bat emanen zaio, eta bere bizitzako esparru nagusien mapa marrazteko esanen zaio: familia, eskola, lagunak, egiten dituen jarduerak. Eremu horietako bakoitzak ikaslearen bizitzan duen garrantziaren tamaina izan beharko du.
- Bestalde, ikasle bakoitzak zenbait tamainatako dragoiak marraztuko ditu, gero ebakitzeko.
- Ariketan, ikasleek dragoiak jarri beharko dituzte eremu bakoitzean, eremu horretan ari direnean sortzen zaizkien beldurrak kontuan hartuta.
- Dragoi asko daude zelatan: “Beldurra” dragoia, “Egitekoak” dragoia, “Porrota” dragoia, “Zer esanen dute?” dragoia, “Lotsa” dragoia, “Erosotasuna” dragoia, “Sufrimendua” dragoia, “Hobeki egin behar duzu” dragoia, “Barregarri geratzea” dragoia... Dragoi bakoitza dagokion eremuan itsatsi ondoren, ikasle bakoitzak aukera berriak esploratzea eragozten dion **dragoi zelatariaren** izena idatzi beharko du.
- Jardueraren emaitza partekatuko da, eta hauteman diren dragoi mota guztien zerrenda egingen da.
- Gero, dragoiei izena aldatzea iradokitzen da, izen positiboak izan dizaten eta aukera onak adieraz dizaten. Esaterako, dragoi batek “ez naiz hori egiteko gai” izena badu, “hori egiteko prestatuko naiz” izena jarriko diogu.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZA E INTERVENCIÓN
ETA ESKOLA-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCIDENTE ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

2. JARRI IZENA ZURE DRAGOIEI



Gako hitzak

#autoezagutza
#autonomia
#kontzientziaemozionala
#emozioenkudeaketa
#beldurra
#konfiantza

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, arbela, itsasgarria, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.
- Tamaina desberdineko dragoiak marraztu ahal izateko orriak, ebakitzeko eta itsasteko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola egokitzen gara aldaketetara? Gogoko al ditugu? Ondoeza sortzen al digute?
- Zeri diogu beldur handiena zerbait berria egin behar dugunean?
- Zure bizitzako zer eremutan daude dragoiak? Nolakoak dira, handiak ala txikiak? Zer izen dute?
- Batzuetan, hasieran beldur ematen dizkiguten gauzak oso gustura egiten ditugu geroago. Gertatu al zaizu horrelakorik noizbait? Pentsatu.
- Denon artean, egiten ahal duzue zuen beldurrak uxatzeko erabiltzen dituzuen estrategien zerrenda?

Lanerako ondorioak

- Dragoiaren ikurrak honako hau esan nahi zuten: "Abenturazalea, bide honetatik jarraitzen baduzu, ezin dizugu esan zer aurkituko duzun, esploratu gabeko eremua baita". Beldurrak ohartarazten gaitu, baina badaude guk geuk sortzen ditugun beldur ikasiak.
- Dragoiei aurre egiten diegunean eta zuzenean begiratzen diegunean, desagertu egiten dira, edo ez dira jada hain mehatxagarriak.
- Lurralde berri bat zeharkatzeak aukera ematen digu lokartuta geneuzkan baliabide berriak aktibatzen.
- Dragoi bat aurkitzea hazkunde pertsonalerako eremu bat aurkitzea da.
- Beldurraren dragoiari aurre egiten diegunean, autonomoagoak bihurtzen gara eta konfiantza handiagoa izanen dugu geure buruarekin.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Zentratzeko musika

§ Buletina: Hábitat compartido "Miedo – Confianza"

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk

-Ipuina: Mapas y dragones (Aplicáte el cuento)

-"Planeta Miedo" pasarte, "La fuerza de la gravitación emocional" liburutik. Conangla. Bisquerra. Soler. Ediciones B)

-Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial

-Emociones, las razones que la razón ignora. M. Conangla, J. Soler eta L. Soler. ("Mapas y Dragones" metafora)

-Bideoa: Mapas y dragones. Mercè Conangla

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZARENAN: PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURROKO PREBENTZIO: E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



2. Jarri izena zure dragoiei

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

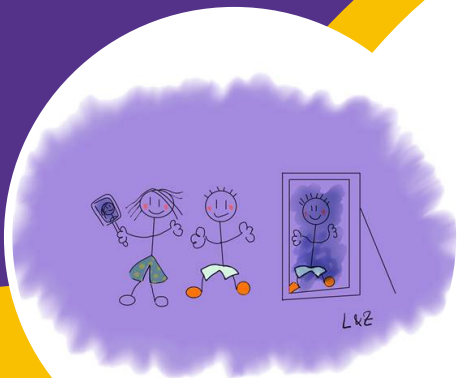
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



3. Neure burua esploratzen

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALAREN ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Geure mapa pertsonalean eta gorputz mapan ibiltzea, "altxorren" bila.
- Geure pertsonan gordetzen ditugun aberastasun guztiez ohartzea, eta ezagutza hori baliatzea geure burua gehiago balioesteko.
- Gorputza gure buruarekin eta gure emozioekin lotzea, eta atal batek besteengan eragina duela ohartzea.

Esparru teorikoa

- **Gorputzak, buruak eta emozioek** elkarri lotutako "osotasun" bat eratzen dute.
- Gure gorputza gure garraibidea da, bai eta geure buruarekin, besteekin eta mundu osoarekin komunikatzeko bitartekoa ere. Beraz, garrantzitsua da gure gorputza ezagutzea eta zaintzea.
- Gure zentzumenak esperientziari sartzen uzteko atak eta leihoak dira. Kontuan hartu beharreko funtsezko informazioa ematen digute. Batzuetan, gure gorputza gaixotu egiten da eta alarma seinaleak bidaltzen dizkigu.
- Zentzumenek eta haiek ematen dizkiguten informazioak emozio jakin batzuk eragiten dizkigute, edo zenbait oroitzapen berreskuratzen laguntzen digute. Esate baterako: jaki baten usainak gure amona ekartzen ahal digu gogora, eta maitasuneko eta esker oneko sentimenduak eragin.

Jardueraren deskribapena

- Ikasle bakoitzari kartoi mehe bat emanen zaio eta **persona baten silueta handi** bat marrazteko eskatuko zaio. Buruan, garuna marraztuko du; aurpegian, begiak, belarriak, sudurra eta ahoa; eta bularrean, bihotza.
- Gero, galdera hauek emanen zaizkie beste orri batean, eta ikasleek erantzun beharko dituzte. Gezi batzuen bidez, erantzun horiek lotu beharko dituzte dagokien gorputz atalarekin edo organoarekin:
 - . Zein dira bizitzan izan dituzun hiru ideia onenak?
 - . Zein dira ikusi dituzun hiru gauza ederrenak?
 - . Besteek esaten dizkizuten hitzetatik, zein dira gehien gustatzen zaizkizunak? Esan hiru hitz edo esamolde.
 - . Zein dira gehien gustatzen zaizkizun hiru zaporeak?
 - . Zein dira gehien gustatzen zaizkizun hiru usainak?
 - . Zein dira egiten eta ukitzen gehien gustatzen zaizkizun hiru gauzak?
 - . Sentitzen dituzun emozioetatik, zein dira gehien gustatzen zaizkizunak? Esan hiru.
 - . Nor daramazu zure bihotzean?
- Amaitzean, ikasleek beren aurkikuntzak partekatu dituzte.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRIKO PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

3. NEURE BURUA ESPLORATZEN



Gako hitzak

#autoezagutza
#autoestimua
#autonomia
#kontzientziaemozionala
#gorputzarenkontzientzia
#zentzumenak

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, errotuladoreak, koloreak, orriak, arbela, kartoi meheak, itsasgarria, biltzeko papera, etab.
- Silueta marrazteko orriak.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola sentitu zara jarduera hau egitean?
- Zer gorputz atal izan zaizu lantzeko errazena? Eta zailena? Zure ustez, zergatik da horrela?
- Nabaritu al duzu zer partekatzen duzun taldeko besteekin?
- Lantzen al dituzu gogoko dituzun gauzak? Besteek zuri hitz edo esamolde bat esatea gustatzen bazaizu, zuk esaten al diezu hori besteei? Ideia on bat baduzu, lantzen al duzu?

Lanerako ondorioak

- Gure gorputza, gure burua eta gure "bihotza" aurkitzen ahal ditugun altxorrez beteta daude.
- Gure zentzumenek errealitaterako ateak irekitzen dizkigute, gure buruak errealitate hori sortu eta hobetzen ahal du, gure sentimenduek adierazten digute zer erabaki diren komenigarriak guretzat, eta zein diren kaltegarriak.
- Ohartzen garenean, gure bizitza hobetzeko eta zoriona lantzeko erabiltzen ahal ditugu.
- Ideia onak izaten ahal ditugu, bai eta ideia onenak eta sentimendu bikainak ere, baina ez baditugu ekintza zehatzetan gauzatzen, ez dute ezertarako balio. Gure lurraldean altxor bat lurpean gordeta izatea bezala izanen litzateke. Zertarako balioko luke?
- Geure mapa eta bertako altxorrak ongi ezagutzeak aukera emanen digu beste pertsonen altxorrak ezagutzeko eta aurkitzeko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Nosotr@s

§ YouTubeko esteka: Busca lo más vital no más.

<https://www.youtube.com/watch?v=kTo8NYX78Ds&list=PLYGstoDQJEwf9XIHxcgeGJUo-lbnJTmPI&index=13>

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa. Bibliografia orokorra.

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

3. Neure burua esploratzen



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

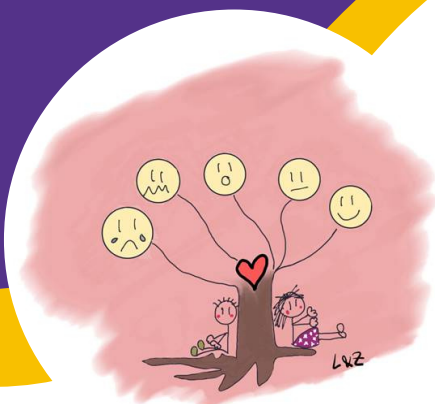
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



4. Emozioen zuhaitza

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Kontzientzia areagotzea eta lexiko emozionala lantzea.
- Gure emozioen kontzientzia sortzea, emozioei izena jartzea, haiek legitimatzea eta, emozioak nola kudeatzen ditugun kontuan hartuta, ikustea ea giro emozional atsegina edo desatsegina sortzen dugun.

Esparru teorikoa

- Ez daude emozio onak edo txarrak, positiboak edo negatiboak. Denak beharrezkoak dira, informazio garrantzitsua ematen digutelako: gure bizitzan egin behar ditugun aldaketak. Emozio atseginek saritu egiten gaituzte; desatseginek, berriz, zerbait gaizki doala ohartarazten gaituzte.
- Gure barnean, era guztietako klima emozionalak daude: egun hodeitsuak eta grisak, **ixaropenik** gabeak; egun eguzkitsuak, **alaitasunez eta zorionez** beteak; ezer ikusten uzten ez digun **itsumenaren** lainoak ilundutako egunak; batzuetan, haserreak eragindako txingorra eta euri zaparradak erortzen dira, eta min egiten digute. Egundak batzuetan, zerua urdina eta argitsua da, eta **bakez** beteak, eta beste batzuetan, **bakardadez** betetako lurralde hotzetan bizi gara.
- Batzuetan, **tristuraren** euri finak galdu dugun zerbait eramaten du, eta beste batzuetan, klima epel eta **maitagarri** bat dugu, **konfiantzaz** atsedean hartzeko.
- Denok bizi izan ditugu fenomeno emozional horiek. Eta batzuetan atseginenak soilik gorde nahi baditugu ere, bizitzak barne paisaia aldatzen digu, eta klima ere horrekin batera aldatzen da. Garrantzitsua da denak bizitzeko prestatuta egotea. Eta funtsezkoa da geure burua babesten jakitea, horiez guztiez gozatzeko!

Jardueraren deskribapena

- Ikasturte honetan, "Meteorologo emozionalak" izaten ikasi behar dugu.
- Ikasleei **Zuhaitz emozionala** emanen zaie, fotokopiatutako orri batean (ikusi eredu hezkuntza baliabideetan), edo, bestela, marraztu dezatela. Adar bat dago urteko hilabete bakoitzerako. Hilabeteak zenbat egun, horrenbeste hosto izango ditu dagokion adarrak.
- Bakoitzak sentitzen dituen emozioei erreparatu beharko dizkie, eta, koloreen bidez, egunaren tonalitate emozionala adierazi.
- Hostoak margotu aurretik, ikasleek, bakarka, erabaki behar dute zer kolore izanen duen emozio bakoitzak (kolore paleta bat egiten ahal dute). Edo, denen artean adosten ahal dute zer kolorekin lotzen duten emozio bakoitza: beldurra, tristura, haserrea, poza, nazka, inbidia, baretasuna, konfiantza, eta bertan agertu eta landu nahi direnak.
 - Konektatu egunean nagusi izan den emozioarekin (eskaner emozionala)
 - Jarri izena emozioari.
 - Margotu hilabete horretako egun hori sentitu den emozioaren kolorez.
 - Berrikusi hileroko eskaneraren emaitzak (auditoretza emozionala).
- Batzuetan, emozio bat baino gehiago izaten dira nagusi. Halakoetan, bakoitzak erabakiko du hostoa kolore batez edo gehiagoz marraztu nahi duen.
- Ikasgelan, ikasleen zuhaitzen hostoen bilakaera denen artean aztertu ahal izanen da, **IKASGE-LAKO BASO EMOZIONALA** eratzeko.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREROKO PREBENTZIOA E INTERVENCIÓN
ETA ESKOLA-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ALCOZ ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



Gako hitzak

#auditoretzaemozionala
#kontzientziaemozionala
#eskaneremozionala
#gogoaldartea
#klimatemozionala
#sentimendua

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, arbela, biltzeko materiala, denen artean horma irudi bat egiteko

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer aztertzen du meteorologiak?
- Nolakoa da zuen herrialdeko klima?
- Ba al dakizue gure barne lurraldeak bere meteorologia emozionala duela?
- Zer emozio izan dira nagusi hilabete honetan?
- Ba al dago zuen klima emozionala hobetzeko egiten ahal duzuen zerbait?

Lanerako ondorioak

- Kolore emozional guztiak ongi daude.
- Zuhaitz bakoitza bakarra da, eta, aniztasunari erreparatuta, ederra ere bai.
- Garrantzitsua da emozio guztiak onartzea, haiei gu mendea hartzen utzi gabe. Emozioei izena jartzea eta kolore bat esleitzea lagungarria da gure mundu emozionalarekin konektatzeko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

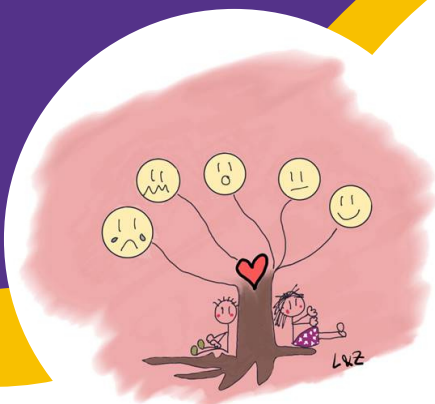
- § Fitxa aurkezteko bideoa
- § Bideoa: Happy People Dancing on Planet Earth. https://www.youtube.com/watch?v=M6-iC_aYcug
- § Bideoa: Cajitas de Colores. <https://www.youtube.com/watch?v=52U4gT-hxls>
- § Buletinak eta kapsulak:
 - o Emociones, Patrimonio de la Humanidad
 - o El árbol que halló su destino (ipuina)
- § Bibliografia espezifikoak:
 - o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
 - o Emociones, las razones que la razón ignora. M. Conangla, J. Soler eta L. Soler.
 - o ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramon
- § Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JAZOPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURROKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



4. Emozioen zuhaitza

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ACCESO ESCOLAR

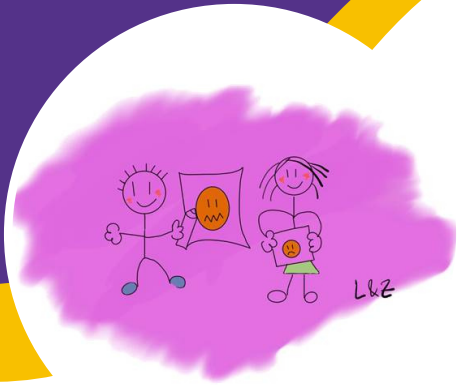
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



5. Honelakoa da nire emozioa

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Gure emozioak bereiztea eta gure lexiko emozionala handitzea.
- Identifikatzea zer egoerak, pertsonak, pentsamenduk eta abarrek eragin dituzten gure emozioak, eta emozio horiek adierazteko gaitasuna trebatzea.
- Identifikatzea zer gorputz ataletan sentitzen diren emozioak, eta zer sentipen izaten diren emozio horiekin batera.

Esparru teorikoa

- Mundu emozionala paisaietako koloreena bezalakoa da. Paisaiak bizi ditugun egoeren metaforak dira.
- Paisaia aniztasun handia dago, eta paisaia mota bakoitzak kolore desberdinak ditu, emozioen eta sentimenduen arabera. Sentimenduek, berriz, zenbait ñabardura eta intentsitate maila izaten ahal dituzte.
- Kolore primarioak ez dira kolore bakarrak, nahasketak egiteko aukera asko baitaude. Berdin gertatzen da emozioekin: gure mundu emozionalean, nekez agertuko da argi eta garbi emozio bakar bat.
- Maitasuna eta haserrea sentitzen ahal ditugu aldi berean, edo poza tristurarekin eta nostalgiarekin nahasita ere.
- Paisaia guztiek dute beren xarma eta izateko arrazoia. Basamortuko paisaia, adibidez, oso idorra eta zailtasunez betea da, baina hala ere, edertasuna eta bizia aurkitu ahal izanen ditugu bertan.
- Sentitzen ditugun emozioak eta haiek kudeatzeko moduak klima emozional bat eratzen dute. Klima hori gure bizitza bizitzeko moduaren parte da.

Jardueraren deskribapena

- Emozioei buruzko landa lan bat egitea proposatuko zaio ikastaldeari. Noizbait sentitu dituzten emozioei buruz pentsatzeko eskatuko zaie. Ikasleek emozio horiek kolore desberdinetako paperetan idatziko dituzte eta paperak kutxa batean sartuko dituzte. Talde bakoitzak astebete izanen du emozio horri buruzko informazioa biltzeko, eta gero, gainerako taldeei azalduko die.

- Lanerako irizpide hauek emanen zaizkie:

- Bilatu emozio hori adierazten duten argazkiak eta marrazkiak.
- Zure ustez, zer koloretakoa da emozio hori? Zergatik?
- Bilatu emozio bera adierazten duten beste hitz batzuk (sinonimoak).
- Egin emozio horren marrazkia.
- Eskatu norbaiti zuri argazki bat ateratzeko, emozio hori adierazten ari zarela.
- Zer gertatzen da zure gorputzean emozio hori sentitzen duzunean?
- Zer pentsamendu izan ohi dituzu emozio horrekin batera?
- Zer egoeratan izaten duzu emozio hori?
- Zer keinu mota egin ohi dituzu emozio hori sentitzen duzunean?
- Egun batez, izan "mimoak", eta antzeztu emozio hori gainerako ikaskideentzat.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERIKO PREBENTIBAZ E INTERVENCIÓN
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

5. HONELAKOA DA NIRE EMOZIOA



Gako hitzak

#autoezagutza
#gorpuztasuna
#emozioa
#emozioenadierazpena
#sentimendua
#pentsamendua

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, errotuladoreak, koloreak, orriak, arbela, itsasgarria, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.
- Argazkiak.
- Bideo pertsonalak.
- Aldizkariak, ebakitzeko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Bat etorri al zarete taldekide guztiak emozioa deskribatzerakoan?
- Emozio horrekin lotutako sintomak eta pentsamenduak berdinak al dira taldekide guztientzat?
- Batzuek besteek baino hobeki egiten al dute mimoarena?
- Bat etorri al zarete irudiak bilatzerakoan? Egon al da desadostasunik?
- Zuen ustez zer emozio dira identifikatzeko errazena? Eta zailena?

Orain, paperak kutxan sartuko ditugu berriz, eta ikasleen emozioak erakusten dituzten marrazkiak eta argazkiak nahasiko ditugu. Paper bat aterako dugu, eta talde osoaren artean, paperean idatzitako emozioa ongi adierazten duten marrazkiak eta argazkiak bilatu beharko dira. Gero, horma irudi handi bat egiten ahal da horiekin guztiekin, eta ikasleek izenburu egoki bat pentsatu beharko dute horma irudi horretarako.

Lanerako ondorioak

-Une batean edo bestean, pertsona guztiok sentitu ditugu lantzen ari garen emozioetako bakoitza. Denak dira erabat zilegiak.

-Emozio bati buruz zenbat eta informazio gehiago izan, orduan eta bizkorrago identifikatzen jakinen dugu. Emozio horrekin batera ageri ohi diren sintomak, keinuak eta pentsamenduak zein diren jakitea lagungarria izanen da emozio hori gure barnean eta besteengan identifikatzeko.

-Kalte egiten diguten emozio batzuek kontzientzia handiagoa izanda, hartu behar diren neurriak hartu ahal izanen ditugu, garaiz, emozio horiek toxiko bihurtu eta gu kutsatu baino lehen.

-Emozioak garaiz eta egoki adieraztea hasteko modu ona izaten ahal da. Horretarako, zenbait bitarteko ditugu: hitzak, irudiak, pentsamenduak, marrazkiak, etab.

-Eta hau da garrantzitsua: pertsona bakoitzarentzat, emozio bakoitzak esanahi eta adierazteko modu desberdina izaten ahal du. Ez dago erabateko erantzun absoluturik.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Escuela República Colombia_MX_emociones desagradables

§ Bideoa: Escuela República Colombia MX_emociones agradables

§ Buletinak eta kapsulak:

o Buletina: Emociones básicas

o Kapsula: Cosquillas para el corazón. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramon

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa eta bibliografia orokorra



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZAREN ANTIKORREKATZEA • PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREROKO PREBENTZIOA • E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

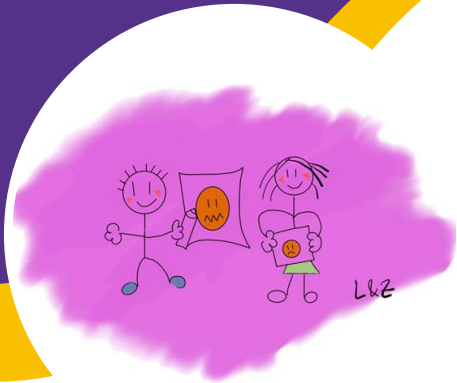
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



5. Honelakoa da nire emozioa

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



6. Nire arazoen zuhaitza

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /
Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Autokontrola eta emozioen kudeaketa emozionalki ekologikoa lantzea.
- Aintzat hartzea pertsona guztiok arazo edo kezka txiki zein handiak izaten ditugula egunero, eta horiek guztiak eragina dutela gure harremanetan eta errendimenduan.
- Arazoen eragina murrizteko estrategiak bilatzea.

Esparru teorikoa

- AUTOKONTROLA landu behar den gaitasun emozional bat da.
- ERREPRIMITZEAREN eta LEHERTZEAREN arteko erdibidean dago autokontrola. Gatazka bat dugunean sentitzen duguna erreprimitzen badugu, eutsitako emozio kaotiko horiek gure barnea desegonkortzen digute. Pentsatzen edo sentitzen duguna hausnartu gabe esaten badugu, besteei min egin diezaiekegu.
- Funtsezkoa da oreka puntua aurkitzea, pertsona bakoitzaren erdigunea.
- Zerbait kudeatu ahal izateko, zer den jakin behar dugu. Horregatik, funtsezkoa da denbora tarte bat hartzea gure arazoei buruz hausnartzeko (zer doa gaizki gure bizitzan?) eta horri izen bat jartzeko.
- Gero, garrantzitsua da arazo batean zentratzen garenean sentitzen ditugun emozioekin konektatzea. Hortik aurrera, gure zabor emozionalak desagerrarazteko aukera onena bilatu beharko dugu.
- Eta ezinbestekoa da gure alderdi emozionalean ordena nagusi izatea, gure buru pentsalaria gure arazoei irtenbidea bilatzeko gauza izateko.

Jardueraren deskribapena

- “Arazoen zuhaitz” bat eraikiko dugu ikasgelan. Jarduera egin baino astebete lehenago, ikasleei esanen diegu zuhaitz bat ikasgelan egiteko erabiltzeko moduko materialak ikasgelara ekartzeko. Zutikako esekitoki zahar bat, jada erabiltzen ez den zutikako lanpara bat, hildako zuhaitz baten enborra... erabiltzen ahal dira. Kartoia edo birziklatzeko materialak ere erabil daitezke; esaterako, plastikozko ur botilak, kutxak, poliestireno hedatua, koloreko pintura eta oihal zatiak.
- Baliabideen maletatxoan fitxa honi dagokion ipuina azalduko diegu neska-mutilei.
- Hortik aurrera, **talde osoa zuhaitz bat sortzen hasiko da, eskura dituen material guztiak erabiliz.** Garrantzitsua da zuhaitzak hostoak izatea, “arazoak” zintzilik jarri ahal izateko. Zuhaitza amaitzean, ikasgelaren sarreran jarriko dugu, **“ARAZOEN ZUHAITZA”** izena argi eta garbi jarrita, bai eta ohar hau ere: “Sartu aurretik, zintzilikatu zure arazoak zuhaitzaren hostoetan”. Zuhaitzaren ondoan, zakutxoak eta koloretako paperak utziko dira erretilu batean.
- Neska-mutilei proposatuko zaie beren arazoak sarrerako zuhaitzean zintzilikatzeko egunero, ikasgelan sartu aurretik. Irtetean, nahi izanez gero, berreskuratu ahal izanen dituzte, edo paper birringailu batekin apurtu (gailu hori zuhaitzaren ondoan jar daiteke).



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRITZU PREBENTIBO ETAKO PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#autokontrola
#zaboremoziala
#zailtasunak
#haserrea
#eremubabestua
#sumina
#umoretarra



MATERIALAK

- Koloretako paperak, komuneko edo sukaldeko paperaren tutuak, itsasgarria, kutxak, oihal puskak... Eskura ditugun materialak birziklatu behar dira, eta sormen handiz lan egin.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer iruditzen zaizue zurginak etxean sartu aurretik erabiltzen duen estrategia?
- Zuen ustez, eramaten al ditugu batzuetan etxera eskolako, laneko edo gure bizitzako beste arlo batzuetako arazoak?
- Garrantzitsua iruditzen al zaizue gure etxeko eta zuen eskolako klima emozionala babestea?
- Batzuetan, arazoak denbora tarte batez alde batera utzita, gero, berriz aztertzean, hain garrantzitsuak ez direla iruditzen zaigu, eragozpenak baino ez direla. Ematen ahal dituzue adibide batzuk?
- Zuen ustez, bidezkoa al da beste pertsona batzuekin izandako arazoen eragin dizkiguten umore txarra edo haserrea familiakoei ordainaraztea?
- Burutsua izanen al litzateke gure etxea edo zuen ikasgela EREMU EMOZIONAL BABESTUA izendatzea?
- Zer hiru gauza egiten ahal dituzue lasaitzeko? Partekatuko al ditugu?

Lanerako ondorioak

- Egunero, tentsioak eta zabor emozionala pilatzen ditugu.
- Garrantzitsua da zama hori murrizten ikastea.
- Zabor emozional horiek kudeatzeko ardua dugu, eta ez da bidezkoa sortu ez dituztenei ordainaraztea.
- Gure etxea eremu emozional babestua bihurtu behar dugu. Atetik sartu aurretik, garrantzitsua da denbora tarte bat hartzea higie afektibo on bat lantzeko. Horretarako, zabor emozionala, haserrea, umore txarra, gorrotoa edo ezintasuna bereizi egin behar ditugu emozio ekologikoetatik (maitasuna, samurtasuna, esker ona, poza). Hala, ez ditugu nahasiko.
- “Arazoen zuhaitza” mentalki bisualizatzen ahal dugu, eta gure kezkek hor zintzilikatu, besteak ez kutsatzeko eta “emozionalki garbi” egoteko, beste pertsona batzuekin elkartu ahal izateko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Habitat partekatua Haserrea – Baretasuna
- o Kapsula EE_El arte del sosegarnos

§ Artikulua: El equilibrio emocional

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAREN AURREKO PREBENTZIO ETAKI-PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



6. Nire arazoen zuhaitza

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /

Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA BAZARREN ENBAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZEA INTENSIBOAN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



7. Sendaketa emozionaletarako botikina

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Jasangarritasun emozionaleko laugarren urrezko araua lantzea: konpontzea.
- Aintzat hartzea lehen laguntzetako botikin honetako elementu guztiak gure barnean daudela.
- Egoera txarrak gainditzeko dugun gaitasunean konfiantza izaten ikastea.

Esparru teorikoa

- Izaki bizidunak garenez, batzuetan, kalteak pairatzen ditugu.
- Kalte mota bat kalte emozionala da. Kanpotik iritsita pairatzen ahal dugu, edo guk geuk egiten ahal diogu geure buruari. Eta min egiten digutenean, sufritu egiten dugu.
- Honako hauek eragiten ahal digute sufrimendua: besteek gu arbuatzea, irainak, baztertuta sentitzea, gezi hitzak (ez duzu deusetako balio, alfer hutsa zara, inork ez zaitu maitatuko...).
- Mintzen gaituztenean, tristura, bakardadea, arbuioa, haserrea, frustrazioa, bihozmina, etsipena... sentitzen ahal ditugu.
- Gaitasun emozionalen barruan, "geure burua zaintzeko gaitasuna" izan behar dugu, eta gure kaos emozionala kudeatzen, barrutik berrantolatzen eta zauriak konpontzen ikasi.
- Kudeaketa emozionalki ekologikoa egitea gure baliabide pertsonalez ohartzea da, desoreka egoeran gaudela sentitzean geure onera itzultzeko zer egin behar dugun jakiteko.

Jardueraren deskribapena

Lau lantalde sortuko dira. Talde bakoitzari jarraibide hauek emanen zaizkio:

BOTIKIN EMOZIONAL batean zer elementu sartu behar diren pentsatu behar duzue. Hasteko, botikin konbentzional batean dauden elementuen zerrenda egiten ahal duzue: tiritak, alkohola, gazak, termometroa, guraizeak, desinfektatzailea, erreduretarako pomada, etab. Ikertu eta, botikineko elementu bakoitzaren ondoan, idatzi zertarako balio duen.

Gero, imajinatu botikin emozionalean sartzeko asmatu dituzuen produktuak. Esate baterako, zauri emozionalak orbainduarazteko pomada, besteen mina kentzeko pilulak, irainak sendatzeko tiritak, etab. Erabili irudimena. Elementu horiek idazteaz gain, botikina eta haren edukia marraztu beharko duzue, eta ikaskideen aurrean aurkeztu. Besteak beste, azaldu beharko duzue zer egoeratan den egokia botikineko produktu bakoitza.

Jarduera egin ondoren, talde bakoitzak bere marrazkiak eta bere botikinaren edukia aurkeztera aterako da, eta elementu bakoitza nola erabili behar den azaldu.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRITZU PRESENTAZIO ETAKO INTERBENTZIOEN PROGRAMA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR



7. SENDAKETA EMOZIONALETARAKO BOTIKINA

Gako hitzak

#emozioenkudeaketa
#haserrea
#konpontzea
#jasangarritasuna
#bakardadea
#sufrimendua
#tristura



MATERIALAK

- DIN-A3 tamainako orri zuriak, taldean lan egiteko.
- Koloreak, margoak, ebakitzeko aldizkariak, itsasteko kola.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Triste zaudetenean, zer egiten ahal da, zuen ustez, emozio hori arintzeko?
- Zer jarriko zenukete botikinean, "ez duzu deusetako balio" esaldiak eragindako kaltea sendatzeko?
- Zertarako balio dezake musuen kutxa bat?
- Zuen ustez, baliagarria izanen al litzateke haserrea neurtzeko termometro bat izatea?
- Zuen ustez, zein dira norbaitek zuek ongi sentiarazteko esaten ahal dituen hiru esaldi onenak? Maiz esaten al dizkiezue esaldi horiek zeuen buruari?
- Zer mozten ahal dute guraize ekomagiko batzuk?
- Zer egoeratan izanen litzateke baliagarria bihotzak itsasteko kola?
- Zer musika jarriko zenukete zuen botikin emozionalean, hobeki sentiarazteko?
- Eta arima animatzeko, gauza eder baten argazkia jarri beharko bazenute, zeren argazkia izanen litzateke?

Lanerako ondorioak

- Izaki bizidunak gara; beraz, sentikorrak gara. Zaurgarriak gara, min egiten ahal digute eta min egiten ahal dugu. Baina irtenbidea ez da isolatzea, borrokatzea, koraza bat sortzea edo ezkutatzea.
- Garrantzitsua da geure burua babesten, zaintzen eta sendatzen ikastea, zauritu gaituztela sentitzen dugunerako.
- Harremanak izateko eta besteekin fidatzeko, oso garrantzitsua da jakitea zein diren gure gaitasunak eta gure baliabideak.
- Botikin emozionala ikusezina da, eta pertsona guztiok dugu gurea. Egoera onean izan behar dugu; flaskoak hutsik badaude, botikinak ez du deusetako balio.
- Zauritzen gaituztenean, garrantzitsua da zauria sendatzea, elementu toxiko emozionalak garbitzea, eta orbaintzen uztea, barkamenaren ukenduarekin lagunduta.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Musika: African Percussion

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Las 4 R de la Ecología Emocional

§ Artikulua: Reciclaje emocional.

Jaume Soler eta Mercè Conangla. Mente Sana. 3 zk.

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Crisis emocionales. Mercè Conangla. Amat Editorial

o Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalen baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

7. Sendaketa emozionaletarako botikina



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /

Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZKOPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZAZA INTENTZIOAN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



8. Bitamina emozionalen kontserbak

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Ohartzea gure bizitzan oso gauza onak gertatzen direla eta gauza horiek gure oroimen emozionalean gorde behar ditugula.
- Gauza positiboekin konektatzen ikastea, une zailak iristen direnean.
- Esker onarekin konektatzea. Gaitasun horri esker, jasotzen duguna balio handiko dohaintzat hartzen dugu, eta eskerrak emanez adierazten dugu hori.

Esparru teorikoa

- Hitz egiteko, lan egiteko, ikasteko... sortzeko, energia behar dugu.
- Energia kanpotik edo gure barnetik lortzen ahal dugu. Gure adorea elikatzeko, kanpo iturrien mende bagaude, adorerik gabe geratzen gara, behar ditugun mezuak edo errefortzuak jaso ezean. Emozionalki, beste pertsona batzuen mende gaude.
- Automotibazioa geure energia sortzeko gaitasuna da. Energia iturri emozionalki ekologikoenetako bat **ESKER ONA** da.
- Zerbait baliokoa dela ohartzea da esker ona, aintzat hartu, errespetatu eta zaindu behar den dohain bat.
- Zerbaitegatik eskerrak emateko, beharrezkoa da "zerbait" hori existitzen dela ohartzea. Horretarako, denbora tarte bat hartu behar dugu, eta gure bizitzan garrantzia duten gauzei buruz hausnartu.
- Jarduera honetan, ikasleei akonpainatu behar zaie, berez eta izatez balioa dutela ohar daitezen, duten onena bilatzen lagundu behar zaie, bai eta beren gaitasun eta ahalmen onenak bilatzen ere. Hala, beren energia emozionala areagotuko dute, eta bitamina horiek erabili ahal izanen dituzte, eskasiako garaietan.

Jardueraren deskribapena

- Hasteko, zentratze jarduera bat eginen dugu (musika, bisualizazio gidatua, kontakizuna...), ikasleak bere bizitzan balioa duen guztiarekin konektatzeko. Hala, kontzientzia eta esker ona agertzea sustatuko dugu.
- Ikasleak metalezko tapa duen kristalezko pota bat ekarri behar du (elikagaien kontserbetarako ontzi birziklatua).
- Ikasgelan, papertxo asko, laukizuzen formako koloretako oihalak eta errotuladoreak egonen dira.
- Lehenik eta behin, ikasleek, bakarka, zer kontserba mota egin nahi duten erabaki behar dute. Esaterako: "Une onen marmelada", edo "Bizi izan dudana gauza dibertigarriena", edo "Nik dudana onenaren marmelada". Etiketa bat diseinatu, eta kristalezko potoan itsatsiko dute. Izena, data eta "iraungitze data emozionalik gabe" esaldia idatziko dituzte etiketan. Beste etiketa bat ere egiten ahal da, honako hauek zehazteko: osagaiak eta erabiltzeko baldintzak.
- Hortik aurrera, ikasle bakoitzak bere une, oroitzapen, plazer eta abar onenak idatziko ditu papertxoetan. Bat papertxo bakoitzean. Gero, papertxoak kiribildu eta flaskoan sartu beharko ditu, bete arte. Ondoren, tapa oihal batez estali beharko du, eta begizta batekin itxi.
- Amaitzean, ikasle bakoitzak zer egin duen kontatuko die ikaskideei, eta bere lana erakutsiko die.
- Azaldu ikasleei kontserba emozionalen potoa irekitzen ahal dutela adoregabe edo triste sentitzen direnean, beren bizitzan merezi duten gauza asko daudela gogoratzeko.
- Jarduera hau beste modu batean planteatzen ahal da: "Oparitu bitamina emozionalak". Ikasle bakoitzak berak hautatutako beste pertsona bati opari berezia egiteko eginen du kontserba potoa."



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN AURRITZU PREBENTZIOA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

8. BITAMINA EMOZIONALEN KONTSERBAK

Gako hitzak

#eskerona
#poza
#adeitasuna
#automotibazioa
#ontasuna #eskertasuna
#energia
#motibazioa
#bitaminaemozionalak

MATERIALAK

- Birziklatutako kontserba potoak, oihal puskak (taparen estalkia egiteko), artilea edo zintak (potoa ixteko), etiketa itsaskorrak, errotuladoreak (etiketetan idazteko), kola, koloretako paperak, eta pertsona bakoitzari bere sormenaren arabera bururatzen zaion edozer.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola sentitu zara bitamina emozional bezalako zure kontserba egitean?
- Erraza izan al zaizu gauza, oroitzen, pertsona eta egoera atseginak aurkitzea?
- Zure ustez, egiten ahal dituzu marmelada emozionalak, beste pertsona batzuei oparitzeko? Zer irudituko litzaizuke “zugandik gehien gustatzen zaidanaren marmelada”?
- Nola sentituko zinateke, norbaitek horrelako zerbait oparitzeko balizu?
- Zure ustez, zer emozio sentituko lituzke norbaitek, antzeko opari bat emanen bazen?
- Zer irudituko litzaizuke denon artean, tamaina handiko kristalezko poto batean, “ikasturte honetako une onenen marmelada” egitea?

Lanerako ondorioak

-Bitamina emozionalak bizi izandako egoeretako oroitzen atseginak dira, eta gure oroimen emozionalan gordeta ditugu. Energia osagarria eman diezagukete, bai eta lasaitu ere, krisi eta zailtasun unetan.

-Zer bitamina emozional ditugu eskuragarri? Asko daude: besarkadak, irribarreak, barreak, musuak, eskerrak, errefortzu positiboak, ferekak, hitz goxoak, oroitzen atseginak, “maite zaitut” hitzak, une bereziak, poza partekatzea... Maiz ematen al ditugu horrelako bitaminak? Ba al dakigu bitamina horiek hartzen, oparitzen dizkigutenean?

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ [Fitxa aurkezteko bideoa](#)

§ Musika: Gracias a la vida. Joan Báez

§ Buletinak eta kapsulak:

o Energia emozionalako buletina

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Emociones, las razones que la razón ignora. J. Soler, M. Conangla, L. Soler. Obelisco (Conservas emocionales)

o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZPARENAN AURREKO PREBENTZIO ETAKO PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

8. Bitamina emozionalen kontserbak

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) /

Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

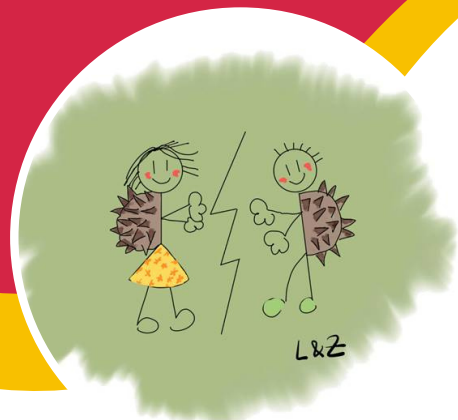
ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZEA INTENSIBOAK
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



9. Gure trikua

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala eta Lotura emozionalak / Pertsona baketsua eta maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- “Babes edo defentsa” emozionaleko mekanismo batzuk ikastea, tratu txarretatik eta abusuetatik babesteko.
- Defendatzeko "arantzak" zer egoeratan edo noren aurrean ateratzen ahal ditugun identifikatzen ikastea – norbaitek gure lurralde emozionala inbaditzea eta guri min egitea eragozteko–.
- Ohartzea zein garrantzitsua den pertsona bakoitzarekiko distantzia egokia aurkitzea.

Esparru teorikoa

- **TRIKUAK:** Animaliatxo horiek atseginak dira, baina arriskutsuak ere bai, arantzekin zizta eginez gero. Hau da ekologia emozionaleko metafora honen helburua: lurralde inbasioei eta haien eragindako ondorio emozionalari buruz hausnartzea. Zure barne eta kanpo espazioak nola kudeatzen dituzun, sufritu edo gozatu egiten duzu beste pertsonakiko harremanetan. Mugak eta defentsa edo babes mekanismoak ez sufritzeko estrategietako batzuk dira.
- Trikua animalia intsektujalea da, eta arantza zorrotzak ditu tartekatuta bizkarrean. Arantza horiek funtsezko defentsa mekanismoa dira, defendatzeko aukera ematen baitiote trikuari, gorputza kiribilduta, ia esfera perfektu bat eratuz. Horrela, bere burua babesteaz gain, mehatxua ere izaten ahal da harrapariarentzat.
- Gizakiok badakigu zaurgarriak garela, eta ez dugu sufritu nahi, baina beste pertsonengandik urrun bizitzea, zauririk ez izateko, geure pertsonatik eta geure gizatasunetik ihes egitea da.
- Kasu eta harreman guztietan distantzia egokia aurkitzeak trebetasun handia eskatzen du.

Jardueraren deskribapena

- Schopenhauer-en kontakizun batean oinarritutako ipuin hau irakurri, eta ikasleei emanen diegu:

Gau ilun eta hotz batean, triku batzuk ohartu ziren hotz gutxiago jasaten zutela, elkartuz gero. Gero eta gehiago hurbildu ziren, baina orduan, zizta egiten zioten elkarri. Beldurtuta, elkarrengandik urrunduta ziren. Urruntzean, atsekabetuta geratu ziren, beroa galtzen baitzuten, baina aldi berean, minaren beldur zeuden.

Handik gutxira, beldurrari aurre eginez, berriz elkartu ziren, eta berriz egiten zioten min elkarri. Hala ibili ziren denbora tarte batez, distantzia egokia aurkitu zuten arte: elkarri zizta egiten gabe berotzeko aukera ematen zien distantzia.

- Testuaren iruzkina egin ondoren, proposatu ikasleei nork bere trikua egiteko. Azaldu trikua ikaslearen isla dela. Zenbait material erabiltzen ahal dira triku hori egiteko: plastilina, bizkor lehortzen den buztina... Oinarria egin, eta forma emanen diote. Gero, begiak jarri eta margotuko dituzte, eta ondoren, zotzak edo makilatxoak sartuko dituzte gorputzean, arantzak, alegia.
- Jardueraren bigarren zatian, ikasle bakoitzak “defentsarako arantzak” aktibatzen edo handitzen dizkioten egoerak eta pertsonak aurkitu beharko ditu. Etiketa itsaskorrak erabiliz, izena jarriko dio horietako bakoitzari. Amaieran, esan ikasleei beren trikua partekatzeke, eta, nahi izanez gero, azaltzen ahal dute zer egoeratan edo zer pertsonarekin “ateratzen dituzten defentsak”, eta zer emozio izaten dituzten arantzak ateratzean.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRIBO PRESENTAZIO E INTERBENTZIOEN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuia

Gako hitzak

#oldarkeria
#asertibitatea
#autobabesa
#lurraldearendefentsa
#distantziaegokia
#haserrea
#mugak



MATERIALAK

- Oinarrizko materialak: pinturak, errotuladoreak, koloreak, kola
- Zotzak, makilatxoak, etiketa itsaskorrak

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zertarako dira trikuaren arantzak?
- Zertan dira lagungarriak eta zertan kaltegarriak trikuentzat?
- Zer estrategia erabiltzen dute hotzik pasatu gabe lo hartzeko?
- Sentitu al duzue inoiz beste pertsona batek sartu dizkizuen arantzen mina? Maiz uzten al diozue arantzak sartzen? Zergatik? Zer emozio sentitu zenituzten?
- Sartu al diozue inoiz zuen arantzarik inori?
- Zuen ustez, nola erregulatzen ahal dituzue zuen trikuaren arantzak?

Lanerako ondorioak

-Inbaditzen gaituztenean edo errespetatzen ez gaituztenean, "beste pertsonen arantzak" gure azalean sartuko balira bezala sentitzen dugu. Orduan, zenbait aukera ditugu: ezer egin gabe geratu eta mina jasan; pertsona horiengandik ihes egin; pertsona horiei gure arantzak sartu; edo gure arantzak atera, distantzia egoki bati eusteko.

-Honelakoak dira eraso egiteko arantzak: irainak, oihuak, inposizioak, kexak... Babesteko arantzak, berriz, honelako esaldiak dira: "orain ez", "hori da nire erabakia", "nik beste iritzi bat daukat", "ez nago ados eta ez dut eginen", "badakit hori ez dela ona niretzat" ...

-Arantza guztiek mugak markatzen dituzte, eta mugak beharrezkoak dira. Eta distantzia egokiak honako ezaugarri hauek izan behar ditu: beste pertsonen beroa, afektua eta laguntasuna sentitu behar ditugu, baina haiei gutaz gehiegi baliatzen utzi gabe, haiek gu erabili gabe, gudan agindu gabe eta errespetua izateari utzi gabe.

-Kasu batzuetan, pertsona batzuei asko hurbiltzen utziko diegu, gu kuitu arte: maite gaituzten pertsonak dira eta "beren arantzak" sartuko ez dizkiguten lagunak. Beste batzuetan, egokia da gure arantzak zabalduta izatea, pertsona horiei gure bihotzean sartzen uzteko moduko konfiantza izan arte.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Musika: Stand by me

§ Bideo honetarako esteka: Metáfora de los erizos:
<https://www.youtube.com/watch?v=DgkhjAcZjyg>

§ Buletinak eta kapsulak:

o Ekologia emozionaleko buletina: Vínculos

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografia espezifikoa

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Emociones, las razones que la razón ignora. J. Soler, M. Conangla, L. Soler. Obelisco (Conservas emocionales)



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAEN
AURREKO PREBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INTERVENCIÓN
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

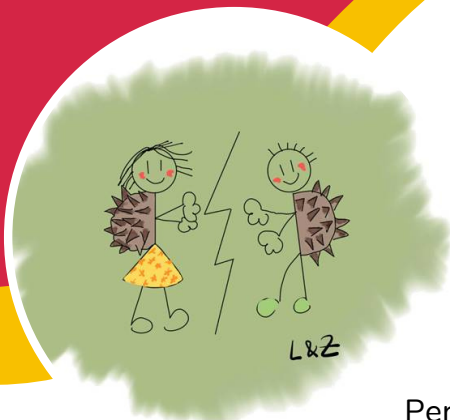
Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

9. Gure trikua



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala eta Lotura emozionalak /
Pertsona baketsua eta maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

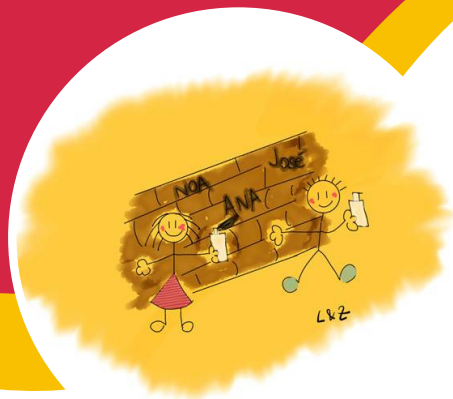
ESKOLA HAZIARRERAN ENTRAZKO PREBENTZIOA
ETA HAZIARRERAN ENTRAZKO PREBENTZIOA

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



10. Izenez betetako horma

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Ohartzea gu garen eta izanen garen pertsona talde lanaren eta pertsona garrantzitsu askoren ekarpenen emaitza dela, gu hezten laguntzen baitute.
- Ohartzea zer pertsonak laguntzen gaituzten hobeak izaten.
- Eskerrak ematea, haien guztien izenak bihotzaren "gure horman" idatziz.

Esparru teorikoa

- Jarduera hau ekologia emozionaleko ereduko Loturak arloan sartzen da eta CAPA delakoan ere sartzen da (pertsona maitekorra). Hain zuzen ere, CAPAn dagokion atalean, emozioekin eta harremanekin lotutako gaitasunak sartzen dira, bai eta maitasunaren, samurtasunaren, errukiaren eta enpatiaren gisako sentimenduak ere.
- Oso garrantzitsua da jarduera hau "familia" kontzeptuarekin lotzea. Gogoeta eginen dugu ikasleekin, maitasunezko sare bat izatearen garrantziari buruz. Zaintzen gaituzten, akonpainatzen gaituzten, hezten gaituzten eta gurekin une onenetan eta txarretan egoten diren pertsonak osatzen dute sare hori.
- Baliteke zenbait familia disfuntzional egotea. "Maitekorra" rola ez badator bat jatorrizko familiarekin, funtsezkoa da irakasleek azaltzea guk hautatutako familia errespetatzen, zaintzen, maitatzen eta hezten gaituzten pertsonak osatzen dutela, bai eta guri laguntzeko prest dauden pertsonak ere.
- Hala, jarduera honek aukera ematen du haur batzuek izaten ahal duten bakardade sentimendua arintzeko funtsezko zenbait alderdi lantzeko.

Garrantzitsua da jardueran ikasle guztiek beren izena ere horman idaztea. Bizitza osoan nor bere buruaren laguntza izaten ahal duela aintzat hartzea erresilientziaren funtsezko elementua da.

Jardueraren deskribapena

"Margotu zure etxeko horma bat zure bizitza argiz betetzen duten izenekin. Hala, ez zara inoiz baztertuta edo bakarrik sentituko"
(Miquel Martí i Pol)

- Ikasleek DIN-A3 tamainako orri bat dute jarduera hau egiteko. Orri bakoitza horma bati itsatsi behar zaio, jarduera ahalik eta errealena izan dadin. Honela egin behar da:

Zure etxeko horma bat duzu zuretzat. Zure gelakoa, sarrerakoa edo egongelakoa izan daiteke. Lehenik eta behin, erabaki behar duzu zer oinarrizko kolore erabiliko duzun. Ongizatea, poza eragiten dizun kolorea izan behar du, ongi sentiarazten dizun kolorea.

Oinarria margotu ondoren, hausnartu denbora tarte txiki batez zure bizitzan garrantzitsuak diren pertsona guztiei buruz. Zure bizitza argitzen duten pertsonak, gauza garrantzitsuak irakatsi dizkizutenak, zutaz arduratzen direnak, hazten eta pertsona hobeak izaten laguntzen dizutenak, zure pentsamenduak, emozioak eta ametsak partekatzen dituztenak.

Pertsona horien izenak idatzi beharko dituzu zure horman. Izen bakoitzean, erabaki beharko duzu zer kolore, letra tipo eta letra tamaina erabiliko dituzun.

Ez ahaztu inor, eta utzi beti lekua horman beste izen batzuk gehitzeko.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRIBO PREBENTIBO EN INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR



10. IZENEZ BETETAKO HORMA

Gako hitzak

#maitasuna
#eskerrakematea
#familia
#eskerona
#erreferenteak
#erresilientzia



MATERIALAK

- DIN-A3 tamainako orri zuriak, taldeka lan egiteko.
- Koloreak, pinturak, aldizkariak (ebakitzeko), kola (itsasteko).

Jarduerari buruzko gogoetak

- Izen asko al daude zuen horman?
- Zer pertsonak bizi behar izan dute zuek gaur hemen egoteko?
- Noren izena idatzi duzue tamaina handieneko letrekin? Zergatik? Zer ikasi duzue pertsona horrengandik?
- Jartzen ahal duzue bakoitzaren ondoan zer ekarpen egin dizuen edo nola argitu duen zuen bizitza?
- Zer-nolako ESKERRAK emanen zenizkiekete bakoitzari?
- Zuen ustez, nork idatziko lukete zuen izena beren hormetan? Zergatik?
- Zuen izena idatzi al duzue? Zergatik?

Lanerako ondorioak

- Aspalditik sortutako giza kate luze baten jarraipena gara. Gure arbaso guztiek beren leinua jarraitzeko seme-alabaren bat izan zuten hil baino lehen.
- Indartsuak gara izurrite, gerra eta hondamendi handiei aurre egin zieten gizakien ondorengoak garelako. Horren froga da hementxe gaudela gaur egun.
- Gure bizitzan, beste pertsona asko aurkituko ditugu bidean. Horietako batzuekin, ibilbidea partekatuko dugu denbora tarte batez, eta gero beste bide bat hartuko dute.
- Beste batzuk, berriz, guretzako erreferentzia izanen dira bizitza osoan, gure ondoan egon edo ez. Bihotzean daramatzagun pertsonak dira, gure "izen argitsuen" horman egotea merezi duten pertsonak.
- Bizitza abentura handia da. Eta azkenean, ez du inporta nork pilatu dituen aberastasun gehiago edo nor iritsi den urrunago, baizik eta nork maitatu duen gehiago.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: La Luna. Pixar

<https://www.youtube.com/watch?v=R1G7rcyeojU>

§ Artikuluak:

- o Nos definimos por la familia que formamos. Salud Vital, 56 zk.
- o La familia escogida. Mente Sana. 21 zk.

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografia espezifikoak

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Parramón)



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN AURREKO PREBENTZIO ETAKI-PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

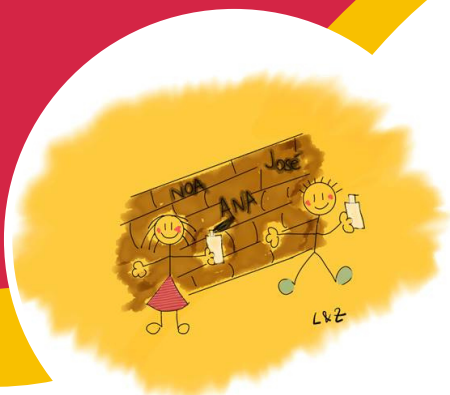
Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

10. Izenez betetako horma



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA HAZIARREN AURREKO PREBENTZIO PROGRAMA
ETA HAZIARREN AURREKO PREBENTZIO PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
EN TERCER AÑO DE
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



11. Haserrea erein, bakea erein

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Ohartzea aukera dugula gure barnean haziko den espezie emozionala hautatzeko.
- Ikastea zer abantaila dituen bakea hazten uzteak, haserrea hazten utzi beharrean.
- Autokontrola lantzea.

Esparru teorikoa

- Klima emozionala gure emozioen kudeaketaren emaitza da. Emaitza hori, hain zuzen ere, emozioei irtenbide suntsitzailea ematea izaten ahal da, edo emozioen energia geure burua hobetzeko erabiltzea.
- Hauxe da autokontrola: sentitzen duguna eta haserretzen gaituena kanporatzeko gaitasuna, beste pertsona batzuei kalterik egin gabe edo ezer suntsitu gabe.
- Espezie emozional batzuek "habitat" berean "bizi" dira; hau da, baliabide jakin batzuk dituen lurraldea. Haserrea eta bakea dira horietako bi. Haserreak aurre egiten duenean, bakeak atzera egiten du, eta alderantziz.
- Egunero, zein haziko dugun hautatzen dugu, eta bitaminak eta ongaria ematen dizkiogu. Haserrea eta bakea ezin dira elkarrekin hazi.

Jardueraren deskribapena

- Bost ikasleko talde bakoitzak bi landare desberdinen haziak landatuko ditu laukizuzen formako loreontzi batean. Bat haserrearen landarea izanen da, eta bestea, bakearen landarea.
- Hasieran, landare bakoitzak loreontziaren erdia izanen du.
- Talde bakoitzak bere estrategia erabakiko du:
 - Bi landareen hazi kopuru bera ereitea eta bi landareak zaindu eta ongarritzea.
 - Landare baten hazi bat soilik eta beste landarearen hazi asko ereitea.
 - Bi landareak zaintzea edo bat soilik zaintzea.
- Denbora tarte batez, zer gertatzen den ikusiko da, eta talde bakoitzak hartzen dituen erabakiak "Behaketa egunkari" batean idatziko ditu: ongaria ematea, gehiegi haziz gero errotik ateratzea, ezer egin gabe uztea.
- Bi landareen bilakaera ikusteko aukera ematen duen denbora tarte baten ondoren, taldeak bere ondorioak eta iruzkinak idatziko ditu.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN. PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

11. HASERREA EREIN, BAKEA EREIN

Gako hitzak

#autokontrola
#zaboremozionalak
#klimaemozionala
#habitatpartekatuak
#haserrea
#bakea
#lasaitasuna

MATERIALAK

- Laukizuzen formako loreontzi bat 5 neska-mutilen talde bakoitzeko.
- Lurra, palak, haziak.
- Ureztigailua eta ura.
- Etiketak.
- "Behaketa egunkaria" liburuxka.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola sentitu zarete jarduera hau egiten?
- Zer da jarduera honetan ikasi duzuen garrantzitsuena?
- Nola aplikatzen ahal duzue ikasitako hori zuen bizitzan?
- Zer gertatuko zen beste erabaki batzuk hartuz gero?
- Zer gauzak, pertsonak eta egoerak eragiten dizuete haserrea?
- Zer gauzak, pertsonak eta egoerak eragiten dizuete bakea?
- Zer egiten ahal duzue zuen barruan bakearen landarea hazteko eta haserreak gero eta leku gutxiago hartzeko? Pentsatzen ahal dituzue lasaitzen zaituzteten hiru gauza?

Lanerako ondorioak

-**Haserrea elikatzen dugu** beste norbait etsai moduan ikusten dugunean, besteen aurka lehian aritzen garenean, besteak guk lortu nahi dugun horretarako oztopoak direla pentsatzen dugunean, gure emozioei nagusitzen uzten diegunean, eta besteek ere nahiak eta helburuak badituztela ahazten zaigunean. Batzuetan, geurekoiak gara, elkartasunik gabe jokatzeko dugu, edo eske eta eske aritzen gara: dena bizkor eta erraz nahi dugu.

-**Bakea elikatzen dugu** pazientzia lantzen dugunean, besteak kolaboratzaileak direla pentsatzen dugunean, taldean lan egiten dugunean; gure emozioak kontrolatzen ikasten dugunean, helburuak partekatzen ditugunean eta besteek laguntzen diegunean beren helburuak lortzen; eskuzabaltasunez jokatzeko dugu eta, gatasketan, irtenbide ez-erasokorrak bilatzen ditugunean.

-Garrantzitsua da lasaitzeko gure estrategia aurkitzea. Hona hemen ideia batzuk: denbora tarte bat hartzea, apur bat isolatzea, geldialditxo bat egitea, arnas sakon hartzea eta haserre olatua jaitsi arte itxarotea besteekin topo egin baino lehen, pixka bat paseatzea, sentitzen duguna idaztea, ariketa fisiko bizia egitea (esaterako, abdominalak edo korrika egitea), buztina oratzea edo manipulatzeko, margotzea, garbitzea.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Badly drawn boy

§ Buletinak eta kapsulak:

o Hábitat compartido: Ira-Serenidad

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



ESKOLA JAZARRENEN
AGIRIEN PREBENTZIO
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMAK

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INTERVENCIÓN
ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

11. Haserrea erein, bakea erein



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



12. Zorionaren landarea

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin.

HELBURUAK

- Zoriontsu sentiarazten gaituzten gauzei buruz hausnartzea.
- Ohartaraztea zoriona ez dela bat-batean agertzen, bizitza osoan landu eta zaindu behar den zerbait dela, eta zorionean eragin handiagoa dutela gure barne baldintzek, kanpo baldintzek baino.
- Azaltzea denok dugula geure buruarentzat eta besteentzat zoriona sortzeko ahalmena.

Esparru teorikoa

- Hau da garrantzitsuena: ikasleei akonpainatzea, ohar daitezen zorionaren sentimenduan, kanpo faktoreek eta ditugun gauzek baino gehiago, eragin handiagoa dutela gu geu zer garen, eta geure buruari eta beste pertsona batzuei zer-nolako tratua ematen diegun.
- Zoriona eskuz esku heldu da konfiantzarekin, baretasunarekin, pozarekin, itxaropenarekin eta bizi orekarekin. Lurraldea partekatzen ahal du sentimendu eta emozio horiekin.
- Zorionak eskuzabaltasunaren, elkartasunaren eta eskertzaren ongarria behar ditu hazteko, baina, batez ere, jakituria eta maitasun handia behar ditu.
- Ez da erraz lantzen, baina zaintzen badugu, loratu egingen da eta barne argia emanen dio erein duenari.
- Zorionaren lapurrak daude: oinazea, beldurra, etsipena eta gorrotoa. Hori gertatzen den uneetan, gogoratu Hellen Kellerrek esandakoa: **“Zorionaren ate bat ixten denean, beste bat irekitzen da; baina, maiz, denbora asko ematen dugu ate itxiari begira, eta ez gara gai izaten ireki zaiguna ikusteko”**.

Jardueraren deskribapena

- Txango bat egingen da landare haztegi batera. Bisita egin, eta lorezaintzako langileek zenbait landare hazteko moduari buruz emanen dizkieten azalpenak entzuten dituzte.
- Bisita amaitzean, eta egin beharreko galderak egin ondoren, ikasle bakoitzak, bakarka, tamaina txikiko landare espezie bat aukeratzen ahal du, aurretik prestatutako sorta batetik. Gero, etiketa itsaskor bat jarriko du loreontzian, izena idatzita.
- Gero, landare horri buruz ikertu beharko du: jatorria, ezaugarriak, habitata, ureztapena, bitaminak, zer beste landareekin batera bizitzen ahal den, birlandatzeko modua, ugalketa, etab. Fitxa bat egin beharko du informazio horrekin guztiarekin. Horrez gain, antzeko landare bat bilatu beharko du haztegian, jada garatua, eta argazki bat egingen dio.
- Ondoren, ikasleek bi eginkizun izanen dituzte:
 - Hautatu duten landareaz arduratzea** eta landareari behar dituen zaintza guztiak ematea, lora eta haz dadin. Egin duten fitxa eta argazkia lagungarriak izango dira horretarako.
 - “BEREN BURUA” den “landareaz” arduratu** beharko dute. Halaber, fitxa bat egin beharko dute, nork bere ezaugarriak adierazita, haztegiko landarerako erabilitako atal berak erabilia. Fitxa horrek hazten eta “loratzen” lagunduko die. Hori bai, egunero zaindu behar dute! Hala egiten badute, **ZORION LANDARE** bihurtuko dira beren buruarentzat eta ingurunearentzat.
- Partekatu hori guztia taldean, eta behatu landareen bilakaerari.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAREN ARLOA: PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

12. ZORIONAREN LANDAREA

Gako hitzak

#poza
#automotibazioa
#ontasuna
#zoriona
#eskerona
#motibazioa
#bitaminaemozionalak

MATERIALAK

- Landare txiki bat, landatu berria
- Inprimakietan idazteko eta galderei erantzuteko oinarrizko materiala
- Koloreak, pinturak, errotuladoreak, kola...



Jarduerari buruzko gogoetak

- Zergatik hautatu duzue landare bat, eta ez bestea?
- Zer da kontuan hartu beharreko gauza garrantzitsua ZORIONAREN LANDAREA bizitzeko eta argazkia atera diozuen landare heldu hori bezalakoa izateko?
- Zer osagai pertsonal –gaitasunak, balioak eta ekintzak- baliatu beharko dituzue hori lortzeko?
- Nola zaindu behar duzue zeuon burua pertsona orekatua eta zoriontsua izatea lortzeko?
- Zer da jarduera honetan ikasi duzuen gauzarik garrantzitsua?

Lanerako ondorioak

- Zoriona landare bat bezalakoa da. Ez bada egunero zaintzen eta ureztatzen, hil egiten da.
- Gure esku dago zorionaren landarea gure bizitzan haztea. Hori lortzeko, erne egon beharko dugu, eta gure beharrekiko sentikor izan, bai eta besteen beharrak kontuan hartu ere.
- Zoriona prozesu bat da, bide bat. Ez da hor nonbait aurkituta bizitza osorako gurekin geratzen den zerbait.
- Zoriontsuago izateko bide garrantzitsu bat ontasunez jokatzea da.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Fundación Khanimambo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkJpzTNeaZQ>

§ Bideoa: El libro para ser feliz

<https://www.youtube.com/watch?v=5cc73n2X7GE>

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: La felicidad

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografia espezifikoak

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Crisis emocionales. Mercè Conangla. Amat Editorial
- o ¡Energías y relaciones para crecer! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZIO EN INTERVENCIÓN
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMA ANTE EL ADOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



12. Zorionaren landarea

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO ETAKO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



13. Kolam: eskerrak bizitzari

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin.

HELBURUAK

- Eguna esker onaren energiarekin konektatuta hasten ikastea.
- Egun bakoitzeko 24 orduak bizitzea gozatzea merezi duen dohaina dela ohartzea.
- Esker onaren sentimendutik eskerrak ematearen portaerara aldatzea (adierazpen emozionala)

Esparru teorikoa

- Hau da automotibazioa: proiektuak martxan jartzeko, harremanak izateko edo gure eguneroko bizitza bizitzeko behar dugun energia emozionalaren maila handitzeko aukera ematen digun gaitasun emozionala.
- Gure barne energiarekin konektatzeko gaitasuna da, gure mundu emozionala kudeatzeko modutik sortzen dena.
- Esker ona afektu energetikoenetako bat da, eta jarduera honetan balio handiko sentimendu hori lantzea proposatzen da, "Kolam" izeneko ekologia emozionaleko metaforaren bidez.
- Kolam-a lurrean, paper batean edo zeure buruan egunero egiten ahal den marrazki bat da, zure jarduerak egiten hasi aurretik.
- Kolam metaforak aukera ematen dizu balio handiko sentimendu batekin konektatzeko, esker onarekin konektatzeko, alegia. Eskerrak emateko, zure bizitzan dituzun dohainez ohartu behar duzu, eta zeure bizitza bera ere dohain bat dela. Ohartzen zarenean, gauzak aintzat hartzen dituzu, eta gauzak aintzat hartzen dituzunean, eskerrak ematen dituzu.

Jardueraren deskribapena

- Baliabide osagarrien maletatxoan dagoen kontakizuna irakurriko dugu, KOLAM metaforarekin konektatzeko.
- Ikasleei DIN-A3 tamainako orri edo kartoi mehe bana emanen zaie. Orri edo kartoi mehe hori lurrean utziko da, ikasleen oinen parean.
- Kolam bat marrazteko proposatuko zaie, bizitzari dohain guztiengatik eskerrak emateko. Marrazten ari diren bitartean, dohain horiek gogoratu beharko dituzte, eta beren baitara esan, marrazteko inspirazioa izan daitezten.
- Gelaren erdian margoak, errotuladoreak eta beste zenbait material egonen dira, ikasleek Kolama marraztu ahal izateko.
- Halaber, Kolam kolektibo bat egiten ahal da, jolastokian. Isilik, musika gozoa entzunez, taldeak marraztu egiten du, batera, eta marraztutakoa haziz, koloretako lurrez, harriz, adartxoaz, pinaburuz edo eskura dagoen edozein materialez beteko du.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAN. PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

13. KOLAM: ESKERRAK BIZITZARI

Gako hitzak

#eskerrakematea
#poza
#automotibazioa
#kontzientzia
#eskuzabaltasuna
#eskerona #energia
#Kolam #motibazioa
#bitaminaemozionalak



MATERIALAK

- DIN-A3 tamainako orriak, Kolam-a bakarka marrazteko.
- Haziak (arroza, garbantzuak, dilistak...), zerrautsa, harritxoak, koloretako igeltsuak, adartxoak... eskura dugun edozein material (taldeko Kolam-a egiteko).
- Koloreak, pinturak, kola, aldizkari puskak (ebakitzeko)... bakarkako Kolam-a sortzeko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Bilatzen ahal dituzue Kolam mota desberdinak Interneten?
- Zer iruditu zaizue Indiako tradizio hori?
- Nola hobetzen ahal da zuen eguna, esker onari konektatuta hasten baduzue?
- Nola definituko zenuke sentimendu hori? Zer da dohain bat?
- Zuen bizitzako zer gauzengatik ematen dituzue eskerrak?
- Maiz ematen al dituzue eskerrak?
- Zer erantzuten duzue norbaitek zerbaitengatik eskerrak ematen dizkizuenean?
- Partekatzen ahal duzue ikaskideekin nola sentitu zareten zuen Kolam-a egitean?

Lanerako ondorioak

- Eskerrak ematea esker ona adierazteko modua da. Emozio horrek fruitu onak ematen ditu, bai eta ia berehalako emaitzak ere, energia emozional ekologikoko iturri batekin konektatzen gaitu-eta.
- Eskuzabaltasunez jokatzeko dugunean, zorientsu eta pozik sentitzen gara, eta bumeran efektua jartzen dugu martxan: ematen dena, bueltan etortzen da, eta kontsumitzen dena, berriz, berritu egiten da.
- Ohartzen al gara jaso ditugun dohainez? Esker onak mundua hobera aldatzen du, oso emozio automotibatzailea da, pertsonak batu egiten ditu, eta zauri emozionalak sendatzen eta konpontzen ditu.
- Egoera txarrean ere, eskerrak emateko arrazoiren bat aurkitzen ahal dugu.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ KOLAMi buruzko azalpen bideoa. Mercè Conangla

§ PowerPoint: Imágenes Kolam compartido

§ Buletinak eta kapsulak:

o Ekologia emozionaleko kapsula: La Gratitude

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoak

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Crisis emocionales. Mercè Conangla. Amat Editorial

o ¡Energías y relaciones para crecer! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AGIRIEN PREBENTZIOA EN INTERFERENCIA
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMAK ANTE EL ADOSU ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



13. Kolam: eskerrak bizitzari

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

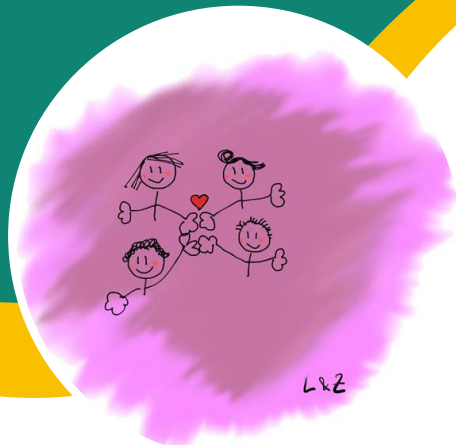
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



14. Ontasuna ekinean

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Ontasunari buruz hausnartzea, gure bizitzan landu behar den balioa dela aintzat hartuta
- Ulertzea indarkeria eta sufrimendu mailek behera egingen dutela, ontasuna areagotzen badugu
- Ikasleak motibatzea parte hartzen duten ekosistemetan ekintza onak egitera

Esparru teorikoa

- **Ontasuna ekinean** adimen sentikorra eta jakintsua da. Banakako adimenaren adierazpen gorena da, eta horren barruan sartzen da ohartzea gainerako izaki bizidunekin eta naturarekin "intergarela", eta gure gaitasunak denon ongia sustatzera bideratu behar ditugula.
- Ontasuna izatetik ontasuna ekinean jartzera aldatzeko unea da. Teoriak ez baitu deusetako balio, aplikatzen ez bada. Ekintzarik gabe, pentsamendua edo sentimendua geratzen zaizkigu, baina ez da mundua eraldatzen.
- Izan ere, ontasuna, batetik, altruismoaren garaipena da, denon ongiarekiko eta besteen ongiarekiko interesaren garaipena, eta bestetik, beste pertsonen premiei lehentasuna emateko gaitasuna da, gure premiak erlatibizatuta.
- Ontasuna trebatzen ahal da. Ontasunerako joera duen pertsona indarkeriaren aurka txertatuta dago. Honela zioen Marie Curiek: "Ezin da mundu hobe baten itxaropena izan, munduan bizi diren pertsonak hobetu gabe".

Jardueraren deskribapena

- Material osagarrien maletatxoan dagoen ipuina irakurriko dugu.
- Gero, honako hauek galdetuko zaizkie ikasleei: Zuen ustez, zer da ekintza on bat eta zer izan daiteke ekintza gaizto bat? Zerk hobetzen du mundua eta zerk okertzen du? Zerk egiten gaitu zoriontsu eta zerk sufriarazten gaitu? Bi zerrenda egingen dira arbelean.
- Gero, 4 ikasleko taldetan antolatuko ditugu, eta talde bakoitzak egunero etxean edo eskolan egiten ahal dituen 10 ekintza on pentsatuko ditu.
- Koloreko paperetan idatziko dituzte, eta talde guztiek idatzitakoak arrainontzi batean sartuko ditugu.
- Egunero, ikasgelatik atera aurretik, ikasle bakoitzak paper bat hartuko du arrainontzitik, irakurri egingen du, eta hor idatzitako ekintza egiteko konpromisoa hartuko du.
- Hurrengo egunean, ekintza hori egin badu, papera arrainontzira itzuliko du eta beste bat hartuko du.
- Ikasgelan, horma irudi bat egin daiteke, hilean egindako **EKINTZA ONEKIN**.



LAGUNTZA

ESKOLA DAZARRENAREN AURRERAKO PREBENTZIO ETAPA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#poza
#maitasuna
#ontasuna
#eskuzabaltasuna
#sentsibilitatea
#elkartasuna

MATERIALAK

- Arrainontzi garden baten antzeko ontzi bat.
- Koloretako orri edo post-it batzuk.
- Arbela, paperak, orriak, koloreak, pinturak.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Zuretzat, zein da ezagutzen duzun pertsonarik onena?
- Zer dela-eta daukazu iritzi hori pertsona horri buruz?
- Zer emozio sentitzen dituzu pertsona horren ondoan zaudenean?
- Triste zaudenean, zer egiten ahal dute ikaskideek zu ongi sentitzeko? Eta zuk, zer egiten ahal duzu zure familiak eta zure lagunak pozteko?
- Zure ustez, zer gertatuko litzateke munduan pertsona guztiak egunero ontasunez jokatu balute?
- Nola sentitu zara norbaitek zugatik zerbait ona egin duenean?
- Jar al diezaiekezu izena zure emozioei?

Lanerako ondorioak

- Neska-mutil guztiak pertsona heldu izanen dira egun batean, eta aita edo ama, irakasle, talde bateko arduradun, auzokide eta abar izanen dira. Eta pertsona hori, ontasunarekin konektatuta ez badago, bere ezintasuna, frustrazioak eta haserrea oldarkeriaren bidez kudeatzen dituen pertsona bihurtzen ahal da.
- Gizatasuna behar dugu jazarpen emozionaleko portaerak eta hitzeko eraso edo eraso fisiko oro prebenitzeko.
- Gizatasuna behar dugu, sare sozialetan areagotzen den indarkeriazko hizkuntzari aurre egiteko.
- Ontasuna (sormenerako eta maitasunerako joera) da antidoto nagusia. Ontasunak aurrera egiten duenean, indarkeriak atzera egiten du.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Algún día <https://www.youtube.com/watch?v=x64XLKPhdos>

§ Bideoa: Cadena de favores. BONDAD

§ Artikulua: ¿De qué manera la bondad puede mejorar nuestra salud?

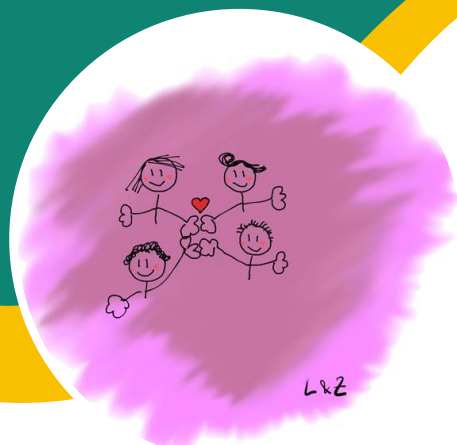
<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-manera-bondad-puede-mejorar-salud-20200611083233.html>

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk: Bondad en acción. M. Conangla eta J. Soler. Editorial Amat

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

L&Z

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



14. Ontasuna ekinean

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



15. Arnas egiten duen ekosistema

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Gertuko natura inguruneaz gozatzea, gure bizitzan zein garrantzitsua den aintzat hartuta, eta ingurune horrekin maitasunezko lotura lantzen ikasiz.
- Arnasketa erregulazio emozionaleko tresnatzat baliatzea.

Esparru teorikoa

- Mundu osoan, naturaren behaketan oinarritutako **gorputz ariketak** daude. Mugimenduaren eta arnasketaren arteko etengabeko elkarriketa proposatzen dute, eta onura fisiko, emozional, mental eta espiritual handiak ematen dituzte. Yoga, tai ji-a eta qigong-a dira adibide batzuk.
- **Arnasketa eta emozioa** batera doaz: arnasketa gure emozioen adierazpena da, bai eta emozioak erregulatzeko funtsezko aldagai bat ere. Arnasketak autokontrola errazten du, antsietate, beldur edo haserre egoerak baretasun eta erlaxazio egoera bihurtzen baititu. Beraz, beharrezkoa da arnasketa gure mesederako erabiltzen ikastea. Hobeki arnasten ikastea lagungarria da bizi kalitate hobea izateko.
- **Arnastea bizitzarekin**, bizi garen **lurraldearekin** eta izaki bizidun guztiekin (pertsonak, animaliak eta landareak) konektatzen gaituen ekintza da. Zuhaitzei eta Lur planetako fenomeno kate bati esker, bizitzeko behar dugun oxigenoa arnasteko aukera dugu. Beharrezkoa da arnasten dugun airearen kalitatea zalantzan jartzea, eta **gure ekosistema zaintzea** geure bizitza zaintzea dela aintzat hartzea.

Jardueraren deskribapena

- Landan, parke batean edo gure ikastetxetik gertuko natura inguruneraren batean egitea gomendatzen dugu.
- **“Mugimendu arnastuak”**. Irakasleak: naturan inspiratutako quigong-eko 4 gorputz mugimendu erakutsiko ditu. **1) “Zerua eta lurra”**, irakasleak erakutsi eta taldeak 3 aldiz egin; **2) “Ortzadarra”**: berdin; **3) “Kurriloa”**: berdin; **4) “Sugea”**: berdin. (***Bideoak eskuragarri daude erreferentzietan**). Mugimendua egitean, arnasketari garrantzia emanen diogu. Keinu bakoitzak zer adierazten duen igartzeko esanen diegu: Naturako zer elementu edo izaki bizidun irudikatzen du mugimendu horrek?
- **“Arnasten duen ekosistema” sorkuntza lan kolektiboa.** **a) Bakarka:** Ikasle bakoitzak, bakarka, naturan oinarritutako arnasketa mugimendu bat (arnasgora/arnasbehera) sortuko du. Irudimena! **b) Binaka:** erakutsi mugimendu hori zure bikotekideari (Asmatu al dugu zertan oinarritu den?). Sekuentzia bat osatuko dugu bi mugimenduekin; **c) 4 ikasleko taldeak: “Sorkuntza lan kolektiboa”:** bina bikote elkartuta. “Mugimendu arnastuak” elkarri erakutsiko dizkiote, eta 4 mugimenduko sekuentzia sortuko dute; **d) Erakustea:** Sekuentzia sortu eta landu ondoren, talde bakoitzak koreografia arnastu eder hori ikastalde osoari erakutsiko dio. Igarriko al dugu naturako zer alderdi erakusten dituzten mugimendu horiek guztiek?
- Hitzaren eta abestiaren zirkulua.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAREN ARLOA: PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIOA: E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA: ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

15. ARNAS EGITEN DUEN EKOSISTEMA

Gako hitzak

#naturagara
#ekosistema - #sarea
#emozioenkudeaketa
#arnasketa
#meditazioludikoa
#ingurumenjasangarritasuna



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: pilota hedagarria, itxierako zirkulurako.
- "Sesión" (Saioa) aukera hautatzen bada, kontsultatu erantsitako fitxako materiala.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer sentitzen duzu praktikaren ondoren? Nolakoa da zure arnasketa orain? Adierazten ahal duzu hori bola hedagarriaren bitartez?
- Nolakoa da gure arnasketa haserre sentitzen garenean? Eta triste sentitzen garenean? Eta beldurra, antsietatea edo larritasuna sentitzen dugunean? Eta nolakoa da pozik sentitzen garenean? Eta lasaitasuna sentitzen dugunean?
- Nola erabiltzen ahal dugu gure arnasketa eta mugimendua lasaitzeko? Zer egiten ahal da? Pentsatu (idatzi edo marraztu) al dezakezu zer egoeratan geldituko zinatekeen, arnasa hartzeko, beldurraren edo haserrearen eraginpean jardun baino lehen edo tristura edo bakardade sentimenduek zugar nagusitu baino lehen?
- Nolakoa da zure harremana naturarekin? Joaten al zara naturara? Gozatzen al duzu naturaz? Zer izan da gaurko gauza garrantzitsuena? Zergatik da garrantzitsua natura gure bizitzan?
- Zure ingurunekeo zer izaki bizidun ezagutzen dituzu? Zergatik eman diezaiekegu eskerrak zuei eta natura osatzen duten izakiei? "Natura" al gara geu ere? Naturaren parte sentitzen al zara? Zerbait egin al zenezake naturarekin gero eta lotura handiagoa izateko? Abestuko al dugu naturari eskerrak emateko?

Lanerako ondorioak

- Mundu osoan aurkitzen dira naturaren behaketarekin lotutako gorputz ariketen frogak. Ariketa horiek onura fisiko, emozional, mental eta espiritual handiak eragiten dizkiete ariketa hori egiten duten pertsonari. Gizakiaren eta ekosistemaren arteko lotura iraunkorraren adibidea dira.

- Arnasketa eta emozioa elkarrekin doaz. Emozio atseginagoak sortuko ditugu, modu egokian arnasten ikasten badugu. Arnasketa funtsezkoa da gure emozioak erregulatzeko. Erabil dezagun gure mesederako.

- Arnasteak konektatu egiten gaitu bizitzarekin, bizi garen lurraldearekin eta izaki bizidun guztiarekin (pertsonak, animaliak eta landareak). Zuhaitzei eta Lur planetako fenomeno kate bati esker, bizitzeko aukera ematen digun oxigenoa arnasteko aukera dugu. Beraz, aintzat hartu behar dugu basoa, gure inguruko natura eta gure "Lurra" ekosistema zaintzea geure bizitza zaintzea dela.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxak aurkezteko bideoak: [Explicación ficha](#). [Movimientos](#).

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa: "El ecosistema que respira" saioa.

§ Bola hedagarria: Ad. <https://www.jugarijugar.com/es/juegos-cientificos-y-de-geografia/1727-bola-expandible.html>

§ Bideoa: "Solo Respira" - Julie Bayer Salzman & Josh Salzman: <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>

§ Bideoa: "La respiración de la tierra": <https://www.youtube.com/watch?v=fKqf5z1yJpK>

§ Dokumentala: "Nuestro Planeta (ONE STRANGE ROCK)", 1. kapituluak, "Aliento". Aronofsky, D. National Geographic

§ Abestia: "Gracias Cielo Gracias Tierra" Rocío MadreSelva: <https://www.youtube.com/watch?v=W6rJxWVVPJc>



LAGUNTZA

ESKOLA JAZAPPAREN
AGURUO PREBENTZE
ETA ESKUHARTZE PROGRAMAK

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INTELIGENCIA
ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



15. Arnas egiten duen ekosistema

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila

"Bizikidetzeta hobetzea" (Laguntza programa)
Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentua

Maletatxoaren egilea:

Fundació Ambient Ecologia Emocional
Institut Ecologia Emocional
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso
08029 Bartzelona
www.fundacioecologiaemocional.org

Institut EE-ren zuzendaritza

eta edukien sorrera:

Maria Mercè Conangla i Marin

Ilustrazioen diseinua:

L&Z. Laia Soler eta Zulma Martínez





Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

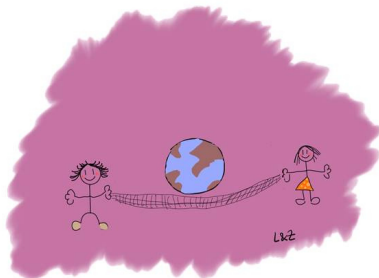
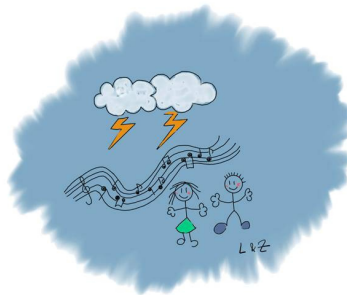
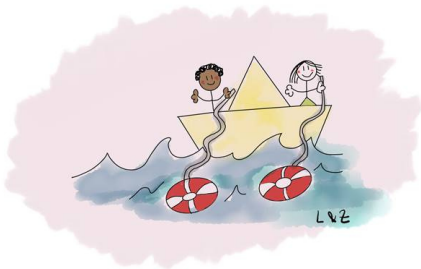
Lehen Hezkuntzako lehen eta bigarren maila



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

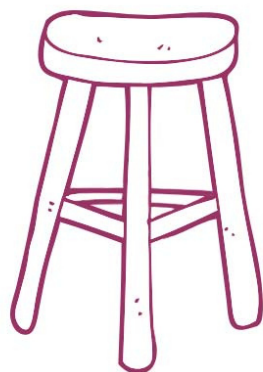
"Bihotzetik akonpainatzeko artea"

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila



JARDUERA FITXETARAKO LEGENDEN KODEAK

EKOLOGIA EMOZIONALEKO METAFORA: HIRU HANKAKO AULKIA



HARREMANAK NEURE
BURUAREKIN



HARREMANAK BESTE
PERTSONA BATZUEKIN



HARREMANAK
MUNDUAREKIN /
EKOSISTEMAREKIN



Jarduera bakoitzean, ikasleentzako ikaskuntza fitxa bat dago, "**Koadernoak: ekologista emozionalak ekinean**". Jarduera egin ondoren egiten da, eta gainera, irakasleek ebaluazio tresnatzat erabili ahal izanen dute.

"**Emoziometroa**" atalean: bizipenaren arabera, markatu dagokion aurpegia X batez.



Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

Zer landuko dugu arlo bakoitzean?

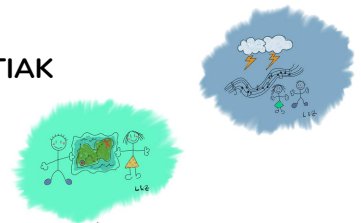
HARREMANAK NEURE BURUAREKIN



JARDUERA FITXAK:

- Barne ezagutzarekin lotutako jarduerak.
- Kontzientzia emozionala eta lexiko emozionala.
- Norberaren mapa emozionala egitea.
- Emozioen erregulazioarekin lotutako jarduerak.
- Amaierako helburua autokonfiantza eta autonomia maila ona lortzea da; beraz, autoestimu orekatua lortzea.

1. EURIA BIHOTZEAN
2. EKAITZARI AURRE EGITEKO ABESTIAK
3. SORTZEA ETA SUNTSITZEA
4. GURE BARNE ALTXORRA
5. ATERKI EMOZIONALA



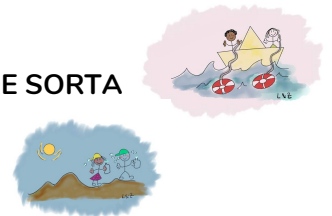
HARREMANAK BESTE PERTSONA BATZUEKIN



JARDUERA FITXAK:

- Inguruan ditudan pertsonen kontzientziatzearekin lotutako jarduerak.
- Esker ona, eskuzabaltasuna sustatzea.
- Arretaz entzutea eta enpatia sustatuko dira.
- Hitzeko eta hitzik gabeko komunikazioa landuko da.
- Asertibitate estrategiak landuko dira.
- Gatazken prebentzioa eta konponbidea.

6. TXANGOIA BASAMORTURA
7. EMOZIO ERAUNTSIETARAKO BALIABIDE SORTA
8. SALBAMENDU TALDEA
9. ZER BERRI ZURE BIZITZAN?
10. ERAIKI DITZAGUN ZUBIAK



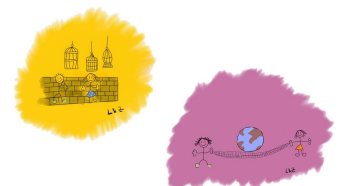
HARREMANAK MUNDUAREKIN / EKOSISTEMAREKIN



JARDUERA FITXAK:

- Munduaz kontzientziatzeko jarduerak.
- Bizitzarekiko sentsibilitatea.
- Aniztasunaren balioa.
- Naturaren eta haurren mundu emozionalaren arteko paralelismoa.
- Ontasuna eta bakearen kultura.
- Sormenerako eta zaintzarako joerak.

11. ANIMALIAK ETXE BILA
12. ASKARI SOLIDARIOA
13. KAIOLA GEHIEGI, HARRESI GEHIEGI
14. ANIZTASUNA BABESTEN
15. SENSIBILIZAZIO KANPAINA



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



1. Euria bihotzean

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Tristuraren emozioa lantzea, emozio hori normalizatzea eta egokitzapenen bidez kudeatzen ikastea.
- Norberaren eta besteen tristura errespetuz hartzen ikastea.
- Izaten ahal ditugun galerak eta haiei aurre egiteko moduak lantzea.

Esparru teorikoa

Konstelazio Emozional Ilunak triangelu handi baten forma du, eta hiru galaxia handik osatzen dute: Beldurra, Haserrea eta Tristura. Galaxia horietako bakoitzak planeta nagusi bat du, galaxiaren izen berekoa, bai eta planeta horren inguruan biraka ari diren zeruko gorputz asko. Emozio desorekatzaileak edo negatiboak dituzte (ongizaterik eza), sufrimenduaren lurraldera eramaten ahal gaituztenak. (La fuerza de la gravitación emocional. Conangla-Bisquerra-Soler. Ediciones B)

- **TRISTURA:** Galeraren bat gertatzean izaten den oinarrizko emozioa da, eta bizitzaren jardura fluxutik desaktibatzen gaitu. Etenaldi bat egiteko aukera ematen digu, galdu dugun horretan arreta jartzeko, dolu prozesuan gastatutako energia konpontzeko, eta behar ditugun doikuntza psikologikoak egiteko denbora izateko, proiektu berriei ekin edo gure bidea jarraitu aurretik.
- Tristura gure barruan dugu jaiotzen garenetik. Izan ere, gure barruko etxe emozionalaren ohiko biztanleetako bat da. Tristuraren mezuei kasu egin behar diegu; bestela, gaixotu egingen gara. Tristura adierazi egin behar da, eta pertsona bakoitzaren "tempoak" errespetatu behar dira.
- Tristura kudeatzeko, funtsezkoa da hari arreta ematea eta GALERAK aintzat hartzea, dagozkien doluak eginez.

Jardueraren deskribapena

- Ikasleek zenbait artistaren margolanak bilatu behar dituzte Interneten, tristura adierazten dutenak: negarra, etsipena, pena edo dolua.
- Bakoitzak pintura hunkigarrienen paperezko kopiak eramanez ditu ikasgelara. Obra horien izena, egilea eta bitxikeriaren bat jakin beharko ditu.
- Saioaren egunean, ikasleek ekarritako margolanen kopiak ikasgelako hormetan jarriko dira. Ikasle bakoitzak bi txartel bete beharko ditu: batean, margolariaren izena idatziko du, eta bestean, berriz, margolanaren izenburua. Izenburu guztiak kutxa batean jarriko dira, eta margolarien izenak, berriz, beste batean.
- Haur bakoitzak kartoi mehe bat aterako du izenburuen kutxatik eta bere ustez dagokion margolanaren ondoan jarriko du. Gauza bera egingen da margolarien izenekin.
- Irudia ikasgelara ekarri duenak pistak ematen ahal dizkie ikaskideei, asma dezaten.
- Amaitzean, hala behar izanez gero, ekarritako margolanen izenburuak eta egileak zuzenduko dira, eta irudia eraman duenak margolanari eta margolariak adierazi nahi izan zuenari buruzko zerbait kontatuko die ikaskideei.
- Azkenik, bozketa egingen dute, tristura ongien adierazten duen margolana hautatzeko.

Hortik aurrera, taldetan antolatuta, nahi duenak bizitako egoera triste bat kontatuko die taldekideei. Halaber, esanen die zer egin zuen une zail hori gainditzeko.

Gero, talde osoa bilduta, pertsona bakoitzak tristura onartzeko eta gainditzeko egiten ahal diren gauzen zerrenda egingen da.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

1. EURIA BIHOTZEAN



Gako hitzak

#kotsolamendua
#etsipena
#dolua
#negarra
#nahigabea
#galerak
#tristura

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, errotuladoreak, koloreak, orriak, arbela, kola, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola definitu zenuke tristura?
- Tristura atmosferako fenomeno bat balitz, zein izanen litzateke?
- Triste egotean, beti egiten al da negar?
- Batzuetan, negar egiten dugu, eta beste batzuetan, ez. Zergatik?
- Nola sentitzen gara negar egiten dugunean, hobeki ala okerrago?
- Ba al dago ekaitz emozional batetik babesteko moduko aterkirik?
- Zein da bizi izan duzuen unerik tristeena?
- Triste zaudetenean, zer egiten duzue hobeki sentitzeko?
- Zer mezu adierazten digu tristurak?
- Zer egiten ahal dugu triste sentitzen den norbait kontsolatzeko?

Lanerako ondorioak

- Tristura oinarrizko emozioa da, normala eta beharrezkoa.
- Gure bizitzan galeraren bat egon dela adierazten digu. Nahi genuen zerbait ez da gertatu, desengainu handia hartu dugu norbaitekin, norbait joan da, edo maite genuen norbait hil egin da.
- Tristurak energiarik gabe uzten gaitu. Denbora tarte batez, gauzak egiteko gogorik gabe geratzen gara. Denbora tarte hori laburra izaten ahal da, edo egun asko iraun, faktore hauen arabera: galdu dugunak guretzat duen balioa, eta tristura hori kudeatzeko ditugun baliabide pertsonalak.
- Tristura normala da. Ez diogu uko egin behar hura sentitzeari, eta garrantzitsua da beste pertsoneri sentimendu hori izatea ez eragozte. Ez esan "Ez egon triste!", horrek ez baitio laguntzen triste dagoenari. Hobe da "Egiten ahal dut zerbait zu hobeki sentitzeko?" esatea eta haren ondoan egotea.
- Tristura onartzen badugu, erreprimitu gabe, eta galeraren bat izatean dagokion "dolua" egiteko denbora tarte bat hartu behar dugula gogoan izaten badugu, egun batean ikusiko dugu "eguraldiak" hobera egin duela, lainoak kendu, eta eguzkia berriz atera delako.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Musika: Relajación alfa con lluvia y piano

§ Buletinak eta kapsulak:

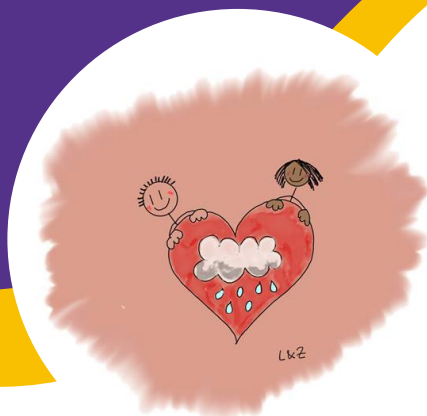
- Ekologia emozionaleko kapsula: La familia de la tristeza
- Ekologia emozionaleko kapsula: Navegando por el dolor y el sufrimiento

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón
- Cosquillas para el corazón. (Cuando las nubes lloran). Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



1. Euria bihotzean

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



2. Ekaitzari aurre egiteko abestiak

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Energiak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Automotibazioa eta energia positiboa ematen diguten emozioekiko konexioak lantzea.
- "Eguraldi txarrari, aurpegi on" jartzen ikastea, atsotitzak dioen moduan.
- Musika erabiltzea, aldartea hobetzeko estrategia gisa.

Esparru teorikoa

- Poza energia iturri positibo bat da, eta lagungarria da karga sentimendu txikiagoarekin eta gozamen maila handiagoarekin bizitzeko. Emozio hori honako hauetan sortzen da: lortu nahi ditugun helburuetan aurrerapenak izaten ditugunean, edo luzaroan nahi izan dugun eta landu dugun zerbait lortzean.
- Gauza askorengatik sentitzen ahal dugu poza: bizitzeagatik, maite ditugun pertsonen ondoan egoteagatik, paisaia bat edo zerbait bereziki ederra ikustean, musika entzutean, maite gaituztela sentitzean, zerbait sortzen dugunean, eta ahalegindu ondoren arrakasta lortu dugunean.
- Pozaren lurraldea kolorez, musikaz, barrez eta jolasez beteta dago. Handia da, askotarikoa, eta aukera ugari ditu sorpresa onak hartzeko prest dagoen jendearentzat. Esploratzeko erraza da. Zerbait egiten esperientzia atsegin bat izaten duen pertsonak, hori berriz egiteko gogoia izanen du.
- Musikak eskura dugun energia maila areagotzeko aukera ematen du. Gorputzaren mugimenduekin eta erritmo jakin batekin uztartzen badugu, gure sentimendu positiboak areagotuko ditugu, eta bizipozarekin konektatuko gara.

Jardueraren deskribapena

- Ikasleei esanen zaie abesti edo musika bat hautatzeko; hain zuzen ere, tristura edo adoregabetasuna sentitzen dutenean edo gauzak nahi bezain ongi ez doazenean **hobeki sentiarazten edo gogo aldartea hobetzen laguntzen dien abesti edo musika bat**. Entzuteko aukera ematen duen formatu batean ekarri beharko dute, edo, bestela, YouTubeko edo antzeko aplikazio bateko esteka jakinarazi.
- Ikasleak zirkulua osatuz eseriko dira. Banaka, altxatu egingen dira eta hautatu duten abestia edo musika aurkeztuko dute, eta azalduko dute zergatik balio dien gogo aldartea hobetzeko. Gero, abestia edo musika entzunen dute, eta talde osoak aztertuko du ea beren energia maila hobetu den.
- Saioaren amaieran, abesti guztiak grabatzen ahal dira, batera. Abesti sortari "Ekaitzari aurre egiteko abestiak" izenburua jarriko diogu, eta ikasle guztien artean banatuko dugu. Esan ikasleei musika sorta horren karatula marrazteko.
- Halaber, oso interesgarria izaten ahal da abestien hitzen –halakorik badute– mezuak aztertzea. Horrelakoetan, merezi du fotokopia bat egitea ikasle bakoitzarentzat.
- Interesgarria izaten ahal da, halaber, ikasleek abestiak entzutean mugimendu gidatuak edo askeak (dantza) egitea.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTZIOA E INTERVENCIÓN
ETA ESKOLA-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

2. EKAITZARI AURRE EGITEKO ABESTIAK



Gako hitzak

#poza #adorea
#autokontrola
#automotibazioa
#etsipena
#energia
#gogoberotasuna
#musika

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: musika katea, informatikako oinarrizko ekipamendua.
- Abestien hitzen fotokopiak.
- Kartoi meheak eta margotzeko materiala, CDen karatulak egiteko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Musikak gure aldarlean eragiten du. Zergatik? Ikertzen ahal duzue Interneten zergatik gertatzen den horrela?
- Zer emozio desberdin eragiten ahal ditu musikak zuengan?
- Maiz erabiltzen al duzue musika zuen aldarlea erregulatzeko?
- Kostatu al zaizue motibatzeke musika aurkitzea?
- Abesti bat hautatu baduzue, zeri erreparatu diozue gehien, doinuari ala hitzei?
- Zer iritzi duzue ikaskideek hautatutako musikei buruz?
- Nola sentitu zarete doinu guztiak entzun aurretik, entzun bitartean eta entzun ondoren?

Lanerako ondorioak

-Batuetan, itxuraz arrazoi gabe, bizitasunik gabe gaudela sentitzen ahal dugu, eguna bat-batean ilundu eta ekaitza iragartzen duten hodeiak gerturatu balira bezala. Orduan, baliteke gure aldarleak behera egitea.

-Adoregabetasuna tristurarekin nahasten ahal da. Normala da batuetan horrela sentitzea, baina garrantzitsua da gure adoregabetasuna kudeatzen ikastea, ez dezala den-dena bete bere tonu gris eta ahulekin.

-Hau dio atsotitz batek: "kantatzen duenak bere gaitzak uxatzen ditu". Garrantzitsua da gogoratzea musika, eta, zehazki, kantatzea lagungarriak izaten ahal direla gure barnean dugun energia positiboarekin berriz konektatzeko.

-Autokontrola eta automotibazioa, batera, lagungarriak izaten ahal dira klima emozionala hobetzeko. Irribarreak eta barrea ere lagungarriak izanen dira.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Música, emociones y cerebro: https://www.youtube.com/watch?v=ls1wK9g_nzg

§ Bideoa: Contagio emocional. Baile en una estación. Mary Poppins

§ Bideoa: Piano eskola. Marx anaiak. <https://www.youtube.com/watch?v=pbUrsot6oeY>

§ Buletinak eta kapsulak:

- Ekologia emozionaleko kapsula: Si la vida fuese melodía

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón
- Cosquillas para el corazón. (Sonrisas contagiosas). Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEAREN AURKIDURAREN PREBENTZIOA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



2. Ekaitzari aurre egiteko

Izena:

abestiak

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

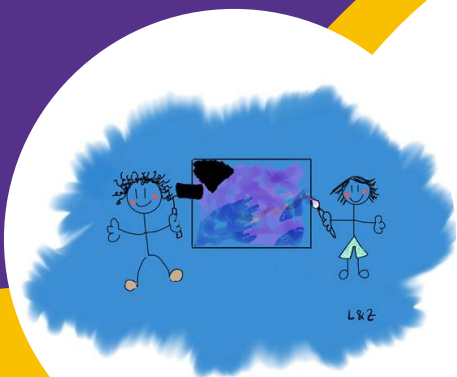
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



3. Sortzea eta suntsitzea

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Sorkuntzarekin eta suntsipenarekin lotutako balioei buruzko gogoeta egitea, batera.
- Animatu ikasleak bizitzan sorkuntza areagotzera; betiere, sentsibilitatearekin eta maitasunarekin lotuta.

Esparru teorikoa

- Gure emozioek sortzeko edo suntsitzeko joerak bultzatzen ahal dituzte gugan. Eboluzioak hizkuntza baliotsu bat eman digu, eta beharrezkoa da hizkuntza hori jakitea eta interpretatzea, gure joerak gure gizatasuna bizitzeko modu hobeetara bideratzeko.
- Ongizate emozionala eta osasun mentala lortzeko, gure sormena bideratu behar da, gure barne eta kanpo errealitatea hobetzeko.
- **ARTEA:** Borondatea behar da. Sortzeko borondaterik gabe, ez da sortzen. Sortzeak aukera ematen digu ideia bat errealitate bihurtzeko. Ideiak, berez, ez du ezer aldatzen, ekingia bihurtzen ez badugu. Ez gara gure emozioak kudeatzeko artea jakinda jaiotzen. Edozein artetan bezala, gauza asko jarri behar dira emozioak kudeatzeko artea menderatzeko: maitasuna, denbora, dedikazioa, ahaleginak, sormena, frustrazioarekiko tolerantzia, irmotasuna, borondatea, arreta, presentzia eta sentsibilitatea.
- Suntsitzea oso erraza da, eta bizkor egiten ahal da; sortzeko, berriz, elementu berriak gehitu behar dira: ideiak, denbora, ahaleginak, komunikazioa, sormena, irudimena. Sortzea geldoagoa da, baina askoz atseginagoa.

Jardueraren deskribapena

- Jarduera hau bideoan grabatzen ahal da, gogoeta atalean ikusteko.
- Mahai handi batean, askotariko materialak kokatuko dira: aldizkariak, egunkariak, etxeko materialetatik birziklatutako kartoizko tutuak (komuneko edo sukaldeko papera biltzekoak, adibidez), zuhaitz adartxoak, airez betetako puxikak, erraz garbitzeko moduko ur pintura.
- Ikasgelako gauza hauskor guztiak babestuko dira.
- Ikasleei esanen zaie musika hastean (tempo obsesiboko musika izanen da, danbor soinu askokoa, edo zaratatsua), gauzak suntsitu, garrasi egin, gauzak hautsi edo nahi duten guztia zapaldu ahal izanen dutela, horrekin atsegin hartuz. Musika gelditzean, isilik eta geldi geratuko dira.
- Amaitzean, eseri egingen dira. Arnasa astiro hartuko dute, eta, isilik, inguruan dutena ikusteko esanen zaie. Nola dago ikasgela? Gustatzen al zaie nola geratu den?
- Gero, musika atsegin eta erritmo geldokoagoa jarriko zaie, eta esanen zaie zerbait sortu behar dutela suntsitutako gauzak erabiliz, irudimena baliatuz. Bakarka edo taldean egin ahal izanen dute hori (baina isilik).
- Eskultura bat izaten ahal da, sormenezko zerbait, edo zerbait ederragoa edo erabilgarriagoa. Mahai batean, kola, lotzeko zinta, grapagailu bat, ura eta belakiak izanen dituzte. Ordu erdi bat emanen zaie horretarako.
- Amaitzean, etiketa handi batean, ikasle bakoitzak izenburu bat jarriko dio bere artelanari.
- Bateran, ikasle guztiek ikasgela garbituko dute eta artelanak kokatuko dituzte, erakusketetan bezala.
- Elkarrekin, gogoeta egingen dute, **suntsitzen eta sortzen** nola sentitu diren aztertzeko.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZA E INTERVENCIÓN
ETA ESKULU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

3. SORTZEA ETA SUNTSITZEA



Gako hitzak

#maitasuna
#arte
#edertasuna
#sormena
#suntsikortasuna
#oreka
#sentsibiltatea

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, margoak, kola, grapagailua, zintak.
- Aldizkariak, egunkariak, kartoizko tutuak, komuneko edo sukaldeko papereko biribilkietatik birziklatuak, zuhaitz adartxoak, airez puztutako puxikak, ur pintura (garbitzeko erraza).

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer egin duzue bizkorrago, zerbait sortu ala suntsitu?
- Zer izan da errazena?
- Nola sentitu zara jardueraren lehen atalean?
- Eta bigarren atala egin ondoren?
- Suntsitutako zerbaitetik, sortzen ahal da zerbait berria eta hobea?
- Zer egin behar izan da hori lortzeko? Zer gaitasun erabili behar izan dituzu?

Lanerako ondorioak

-Sortzea eta suntsitzea. Batzuetan, gaizki dagoen zerbait suntsitu behar da, zerbait hobea sortu ahal izateko. Baina besterik gabe suntsitzea estrategia arriskutsua izaten ahal da.

-Taldean ari garela suntsitzen denean, kutsadura emozionala egoten da, eta suntsikortasuna areagotzen ahal du horrek.

-Suntsitzea erraza da eta bizkor egiten ahal da, ez da inolako planik behar eta, gainera, dibertigarria ere izaten ahal da.

-Sortzeko prozesua geldoagoa da, plan bat, gidalerroak behar dira eta egiten denak zentzua izan behar du. Lana behar da, ahaleginak, gure irudimena aktibatzea, sentsibiltatea.

-Gure munduak jendea behar du gauza suntsituak, itsusiak eta itxuraz ezertarako balio ez dutenak eraldatzeko, eta gauza horietatik gauza onak, baliagarriak eta besteak ongi sentiarazten dutenak sortzeko. Sorkuntza maitekorra gizatasun adierazpen onena da.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Our story in 2 minutes. https://www.youtube.com/results?search_query=our+story+in+2+minutes

§ Musika: Macaco. Mama Tierra. https://www.youtube.com/results?search_query=macaco+madre+tierra

§ Buletinak eta kapsulak:

- Ekologia emozionaleko kapsula: ¿Crear o destruir?
- Buletina: Creatividad o destructividad

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa.



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRUKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ALCOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

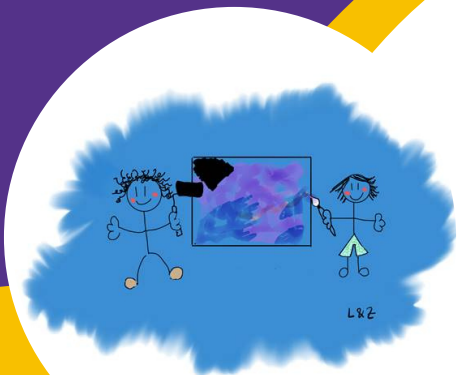
Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

3. Sortzea eta suntsitzea



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

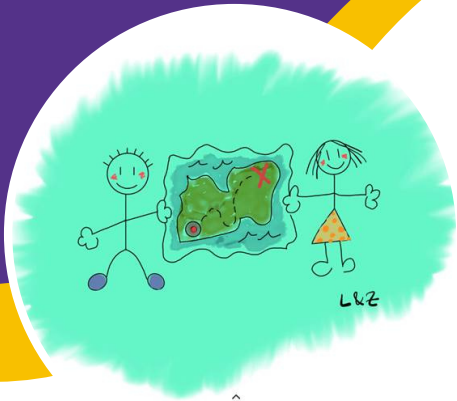
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



4. Gure barne altxorra

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Energia / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Autoezagutza, autoestimua eta autokonfiantza lantzea.
- Ikasleei laguntzea barruan duten onena bilatzen: beren ezaugarri onenak, gaitasunak, ahalmenak, indarguneak, trebetasunak, balioak.
- Gure barruko etxeari arreta ematea, ohartzeko hor bakea eta oreka izaten ahal ditugula, kanpoko munduan dena mugitzen dagoenean edo gaizki doanean.

Esparru teorikoa

- Autokonfiantza sentitzea beldurra sentitzearen kontrakoa da. Konfiantza izateko, ahaleginak eta borondatea beharrezkoak dira. Beraz, fede kontua da, amildegi batean jauzi egitea, "norberaren portaera iragartzeko aukeran sinestea (autokonfiantza) edo beste pertsona batzuen portaera iragartzeko aukeran sinestea. Autokonfiantzak sentimendu positibo bat eragiten du, eta etorkizuna iragartzen du, mehatxurik gabe".
- Konfiantzak segurtasun sentimendu bat sortzen digu, arriskuak hartzeko aukera ematen diguna.
- Marie Curiek honela zioen: "Bizitza ez da erraza inorentzat. Baina, zer axola! Irmo jokatu behar da, eta, batez ere, konfiantza izan behar dugu geure buruarengan. Zerbait egiteko kapaz garela sentitu behar dugu, eta gauza hori lortu behar dugula, kosta ahala kosta".

Kontua da zerbait egiteko gaitasuna dugula sentitzeko, hori zer den jakin behar dugula. Horregatik, autoezagutza oso garrantzitsua da. Gure ongizate emozionala gure barruarekiko koherentziaren emaitza da, eta barne koherentzia horrek ematen digu, hain zuzen, bizitzako arazoei eta erronkei aurre egiteko konfiantza. (La fuerza de la gravitación emocional. Conangla -Bisquerra -Soler. Ediciones B)

Jardueraren deskribapena

Duela urte asko, Nonbait izeneko planeta bat sortu zen espazio zabalean. Arazo asko zituen: lurrikara eta urakan ugari izaten ziren, eta sumendien erupzioek planetako geografia eraldatzen zuten.

Aldaketen poderioz, Nonbait planetak jada ez zekien nor zen, eta triste zegoen horregatik. Arazoak zituen berarekin talka egiten zuten meteoritoekin, bere ezaugarriak suntsitzen zituztelako, eta arazoak zituen planetaren inguruan biraka aritzen ziren hiru ilargiekin. Izan ere, ilargiek eragina zuten itsasaldietan, eta uholde handiak, itsasikarak eta arranpa erraldoiak sortzen zituzten. Planetaren biziraupena borroka amaigabea zen. Zer egiten ahal zuen Nonbait planetak? Etsita, barrura begira jarri zen, eta bere burua inoiz ikusi ez zuen moduan ikusi zuen.

Atal ezagun batzuk ikusi zituen, hala nola lurpeko putzuak, errekek eta ibaiak, eta haitzuloak. Atal ezezagunak ere ikusi zituen, hala nola ikatz beltzeko geruzak, petrolio metaketak, eta urrezko, zilarrezko eta harribixi distiratsuen zainak. Eta horren guztiaren azpian, eremu egonkor eta astun bat zegoen, ekaitzik bortitzenak ere mugitu, bultzatu edo deformatuko ez lukeena. Energiatz betetako iman indartsu bat zen. Nonbait planetak ez zuen inoiz izan haren berri.

- Nor zara? – galdetu zion.

- Zure nukleoa naiz. Ez neukan ahotsik zuk aurkitu arte.

- Eta zertarako balio duzu? – galdetu zion Nonbaitek.

- Ez zaude bakarrik. Zure indarra eta erdigunea naiz, eta niri esker, egonkor zaude zure eguzki sisteman. Orain, elkarren berri izanda, gure planeta elkarrekin hobetuko dugu.

Hala, Nonbaitek poza aurkitu zuen eta planetaren altxorrak balioesten ikasi zuen.

- Ipuina irakurri ondoren, egin gogoeta ikasleekin. "Egoerari buruzko galderak" ataleko galderak erabili ahal izanen dira.
- Gero, bakarka, nork bere planeta eta bertako altxor ezkutuak marratzuko ditu.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZA E INTERVENCIÓN
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



Gako hitzak

#poza
#autoezagutza
#autoestimua
#arreta
#autokonfiantza
#bakea
#arazoak
#tristura

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak.
- DIN-A3 tamainako orriak, kola, zelo papera, grapagailua.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zergatik zegoen triste Nonbait?
- Zein ziren haren arazorik garrantzitsuenak?
- Zer gertatu zen Nonbaitek bere barrukoari begiratu zionean, kanpokoari soilik begiratu beharrea?
- Zer aberastasun aurkitu zituen?
- Eta zuen barruan, zer altxor aurkitzen ahal dituzue?
- Nola sentitzen zarete zeuon buruan konfiantza duzuenean?

Lanerako ondorioak

-Bi aukera ditugu bizitzan: gertatzen zaizkigun gauza txar guztietan zentratuta bizitzea, edo gure barruan hori konpontzeko erantzunak bilatzea. Lehen aukera hautatzen badugu, Nonbait bezala sentituko gara maiz, beti bizirik irauteko borroka egiten, gertatzen zaiguna kontrolatu gabe; gure barruko altxorrak bilatzen baditugu, berriz, gure bizitza kontrolpean dugula eta gure bizitzaren jabe garela sentituko dugu.

-Gure barruan, gauza asko eta asko ditugu aurkitzeko: ezaugarri onak, energia eta gaitasunak. Geure burua ezagutzen badugu, konfiantza eta ausardia handiagoak izanen ditugu zailtasunak iristen direnerako.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Cadena de favores. El reino de las posibilidades.

§ Buletinak eta kapsulak:

- Ekologia emozionaleko kapsula. Gestión de las posibilidades

§ Bibliografia espezifikoa:

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón
- La fuerza de la gravitación emocional. M. Conangla – R. Bisquerra – J. Soler. Ediciones B

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa.



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



4. Gure barne altxorra

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



5. Aterki emozionala

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni

Jardueraren deskribapena

HELBURUAK

- Euri azidotik eta klima emozionaleko kutsatzaile orotatik autobabesten ikastearen garrantziari buruz hausnartzea.
- Oreka, osasun eta harmonia mailari eustea eta maila hori areagotzea.
- Ongi eraikitako eta oinarritutako AUTOESTIMUA aterki sendo bat izaten ahal dela ulertzea, eta beste pertsona batzuen epaiek, irainek, deskalkifikazioek eta mespretxuek gudan kalteak eragiten ahal dituztela.

Esparru teorikoa

- Zuloak “ozono geruza afektiboan”: Babes emozionaleko galerak, gure espazio psikoafektiboan babestu gabeko eremu bat dagoelako. Horren ondorioz, zenbait estimulu behar adina bahetu gabe heltzen zaizkigu.
- Autoestimua ona izan gabe, ez gara iruzkin iraingarri bat, balio judizio bat edo kritika negatibo bat kudeatzeko gai izanen, eta horien guztien eragin mingarriak sumatuko ditugu. Zenbait iruzkin edo gertakiren aurrean gehiegizko sentiberatasuna izatea izan ohi da lehenbiziko alarma seinalea.
- **Autoestimua** babes geruza bat da, eta babestu egiten gaitu, konfiantza ematen digu, eta aukera ematen digu bereizteko zer kritika hartu behar ditugun kontuan eta zeini ez diegun kasurik egin behar. Ez gara autoestimua izanda jaiotzen, oinarri hauek landuta sortzen baita: gure barruaren ezagutza ona, eta gure gaitasun eta baliabide pertsonalen kudeaketa egokia.

- **Jarduera hau taldean egiten ahal da.**
- Ikasleek jada erabiltzen ez duten aterki zahar bat ekarriko dute etxetik.
- Irakasle taldeak azalduko du aterkiak pertsona bakoitzaren autoestimua metafora sinbolizatzen duela. Lehen zatian, izena jarri beharko zaio aterkiaren zortzi hagatxoetako bakoitzari. Izenak **AUTOESTIMU** ona lortzeko landu behar den gaitasun edo balio bat adieraziko du. Adibidez: konfiantza, ausardia, errespetua, autoezagutza, asertibitatea, sinpatia, poza, baikortasuna. Oso garrantzitsua da ikasleek idatzitakoak identifikatzeko moduko gaitasun bat adieraztea.
- Zailtasunak izanez gero, kutxa txiki bat prestatzen ahal da, bertan koloretako txartelak sartzeko. Txarteletan, zenbait gaitasun eta trebetasun idatziko dira. Gaitasun eta trebetasun horiek identifikatu ondoren, hagaxken muturretik jarriko dira zintzilik, arrantza haria erabiliz.
- Atal hori egin ondoren, aterkiaren erditik ateratzen den hagaxka lagungarri bestea txarteltxo estuago batzuk jarriko dira zintzilik. Hor, hagaxka zehatz horretako gaitasuna edo trebetasuna indartzeko egiten ahal diren ekintzak idatziko dira. Adibidez, konfiantzarako: “Neure buruari maiz esatea zerbait gaizki ateratzen bada ez duela inporta, eta berriz saiatu behar dela”, “Gauza berriak egiten ausartzea”, etab.
- Atal hori guztia landu ondoren, ikasleek beren aterki emozionalak apainduko dituzte, oihalak margotzeko pintura erabiliz. Zerbait ederra eta sortzailea egin beharko dute.
- Azkenean, ikasle bakoitzak bere aterkia aurkeztuko die ikaskideei, eta gero, aterkien erakusketa egiten da.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZA E INTERVENCIÓN
ETA ESKOLA-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

5. ATERKI EMOZIONALA



Gako hitzak

#autokontrola
#autoestimua
#autobabesa
#oreka
#euriazidoa

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materialak: guraizeak, arkatzak, koloreak, orriak, oihalak margotzeko pintura, kola, zelo papera, grapagailuak, etiketa itsaskorrak.
- Aterkia.
- Arrantza haria.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola sentitu zarete jarduera hau egitean? Egingen al dugu emozioen zerrenda?
- Zer izan da zailena? Zergatik?
- Zer izan da errazena?
- Ikasgelako norbaitek lagundu al dizue zuen gaitasunez ohartzeko?
- Imaginatu talde osoak jarduera hau egin behar duela: babeserako aterki emozional bat sortzea, ikasgelako lekuren batean zintzilik jartzeko, norbaitek beste pertsona baten euri azidoaren zaparradaz blaituta sentitzean babesteko. Zer iruditzen zaizue?

Lanerako ondorioak

-Autoestimua pertsona baliotsuak garela eta maitasuna eta errespetua merezi ditugula sentitzen dugunean sortzen da. Autoestimua ona lantzeko, lehenik eta behin, beharrezkoa da gure barruan ezaugarri onak, trebetasunak eta ahalmenak ditugula ohartzea.

-Ezagutzen duguna soilik balioesten dugu. Gure barrua ongi ez ezagutzeak segurtasunik eza sortzen digu, iritzi desberdinak dituen jendearekin edo epaitzen gaituzten pertsonekin gaudenean.

-Autoestimua ez da bat-batean lortzen, egunero landu behar da eta lantzen ahal da, pertsona hobeak izateko ekintzak eginez.

-Norbaitek gutaz barre egiten badu edo mespretxatu nahi bagaitu, ez du gu gaizki sentiaraztea lortuko, autoestimuko aterki emozional on bat badugu.

-Bizitzan, oso pertsona toxikoak aurkitzen ahal ditugu, aterki emozional sendoena ere zulatzen ahal dutenak. Horrelakoetan, pertsona horiengandik urrundu egin behar dugu, eta errespetuz jokatzeko duten pertsona emozionalki osasuntsuekin harremanak izan. Garrantzitsua da gure aterki emozional ederra zaintzea eta hobetzea, eta ez uztea inori aterki hori bere zaborrekin zikitzen!

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Ekologia emozionaleko artikulua: Crecer hacia la responsabilidad de ser persona

§ Buletinak eta kapsulak:

- Hiztegi emozionala: Autoestima
- Ekologia emozionaleko kapsula: El amor como camino
- Ekologia emozionaleko kapsula: Principio de Autonomía

§ Bibliografia espezifikoa:

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZAREN ANTIKORREK: PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURROKO PREBENTZIO: E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

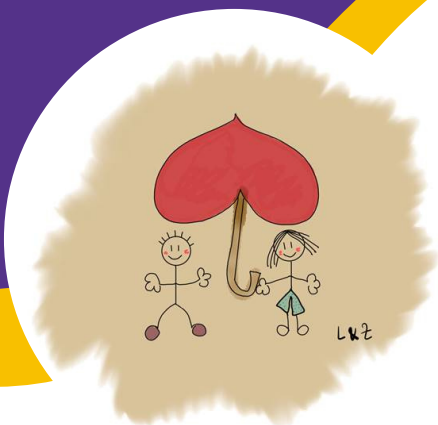
Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

5. Aterki emozionala



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESMU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



6. Txangoa basamortura

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Paralelismo bat egitea beharrezkoak diren gauzen eta soberakoak diren gauzen artean, zailtasun edo krisi bereziko uneetan gaudenean.
- Erabakiak hartzeko prozesua taldean lantzea, guztion onerako.
- Enpatiarako eta entzuterako estrategiak lantzea.

Esparru teorikoa

- Bizitzaren bidean gabiltza. Gure ibilbidean, topo egiten dugu beste bidaiari batzuekin. Pertsona horietako batzuek gure ondoan jarraituko dute denbora tarte batez. Beste batzuek gelditu gabe jarraituko dute, eta ez dugu deus gutxi jakinen haiei buruz.
- Bide ertzean gaudenean, jarraitzeko adorerik gabe, esku batek, ahots batek, begirada batek edo adoretzeko hitz batzuek bidaia jarraitzeko indarra ematen ahal digute.
- Basamortua biziko ditugun egoera zailen metafora da. Nahi ez dugun paisaia emozionala da (galerak, gaixotasuna, heriotza...) eta beldurra, estutasuna, tristura, amorrua eta gisako emozioak eragiten dizkigu. Noraezean sentitzen gara, "maparik ez dugulako" eta egoera kontrolpean ez dugulako.
- Inoiz baino gehiago, zailtasun egoeretan garrantzitsua da "talde trinkoa eratzea" gure familiarekin, lagunekin eta gure harremanetako zirkulua osatzen duten pertsonekin. Afektu sare horrek aukera emanen digu zailtasunetan bakarrik ez sentitzeko eta lagunak izateko. (Crisis emocionales. M. Conangla. Editorial Amat)

Jardueraren deskribapena

Zure taldearekin, basamortura joateko espedizio bat prestatu behar duzu. Zenbait erabaki hartu beharko dituzue:

1. Zer-nolako ekipajea eramanen duzue? Kontuan izan zuek eraman beharko duzuela.
2. Zer objektu dira ezinbestekoak? Hamar soilik eraman ahal izanen dituzue. Talde osoaren artean, zerrenda bakar bat egin beharko duzue.
3. Hautatutako gauzez gain, beheragoko zerrendako ezaugarrietatik bost eramateko aukera izanez gero, zein hautatuko zenituzkete? Zergatik? Ezaugarriak: borondatea, ausardia, poza, irmotasuna, autokontrola, kemena, pazientzia, lasaitasuna, etsipena, indarra, adimena, erabakigarritasuna, bizkortasuna.
4. Basamortu horren barna egin beharreko ibilbiderako, zer bidelagun mota aukeratuko zenukete? Deskribatu pertsona hori, 5 ezaugarri adieraziz. Adierazi, halaber, gogoko ez dituzuen beste 3 ezaugarri.

40 minutu dituzue puntu guztietan ados jartzeko eta espedizioa hasteko.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRITZU PREBENTIBO ETAKO PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

Gako hitzak

#akordioak
#komunikazioa
#krisia
#basamortu emozionala
#enpatia
#entzutea
#baliabidepertsonalak
#taldelana



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: post-it paperak, arkatzak, koloreak, orriak, etab.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zein izan da orain arte bizi izan duzuen egoera zailena?
- Nola sentitzen zineten une txarrean?
- Zerk edo nork lagundu zizuen egoera hori gainditzeko?
- Zer gaitasun pertsonal izan ziren lagungarriak egoera zail horretatik irteteko?
- Zer ikasi zenuten egoera horretatik?
- Zenbateraino dira garrantzitsuak ondoan dituzuen pertsonak gauzak zail jartzen direnean?
- Taldeak hautatutako ezaugarrietatik, zein dituzue zuek?
- Zer egiten ahal duzue oraindik ongi sendotu gabe dituzuen ezaugarriak hobetzeko?

Lanerako ondorioak

- Basamortua agertzean, haserretu egiten gara bizitzarekin, protesta egiten dugu eta asaldatu egiten gara.
- Basamortu emozionalaren ibilaldian, ez dugu nahi inork atzetik bultza egiten jardutea, ezta aurretik jarri eta, gu aintzat hartu gabe, erritmoa markatu, ibilbidea hautatu eta erabakiak hartzen ibiltzea ere. Bidaide on bat behar dugu, zailtasunei aurre egiteko biek batera.
- Maite ditugun pertsonetara harremanak balio berri bat hartzen du une zailetan.
- Garrantzitsua da ikastea beste pertsona batzuekin bizitzeko zenbait gauzari uko egin behar zaiela, eta malguak izan behar dugula zenbait alderditan. Haien lekuan jartzea lagungarria izaten ahal da.
- Basamortuan ere, bizia dago. Krisi egoeretan, posible da hazten eta hobetzen jarraitzea. Hori lortzeko, garrantzitsua da ekipaje emozional ona izatea.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- Ekologia emozionaleko kapsula: Desierto

§ Artikuluak:

- Acompañar un viaje emocional. Mercè Conangla. "Revista ROL enfermería" aldizkaria
- Resiliencia y Ecología Emocional. Mercè Conangla. "Revista RE de pedagogía" aldizkarian argitaratua.

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoak

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramon



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZPENAREN AURREKO PREBENTZIO ETAKO PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



6. Txangoa basamortura

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

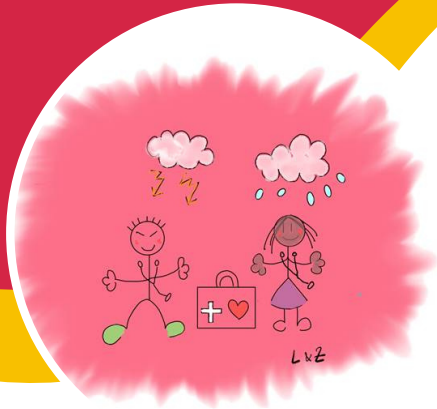
ESKOLA HAZIARRERAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZEA INTENSIBOEN
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



7. Emozio erauntsietarako baliabide sorta

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- “Kapital emozionala” kontzeptuaren ideiare berri ematea: bizitzako zailtasunei eta erronkei aurre egiteko ditugun baliabideak.
- Ohartzea zer babes elementu ditugun egoera emozional txarrei aurre egiteko.
- Talde lanean aritzea, ohartzeko indartsuagoak garela eta erantzun hobeak ematen ahal ditugula denen kapital emozionalak elkartuta.

Esparru teorikoa

- **Kapital emozionala:** Pertsona edo talde batek bizitzan metatzen dituen baliabide emozional erreal eta potentzialen batura da. Egokitzapenezko ikaskuntzen emaitza da, eta honako hauek dira kapital hori eskuratzeko iturriak: eguneroko bizitzako esperientziak edo kritikak, gaitasun emozionalak aktibatzeak eta hobetzeko egindako lana, harremanen eta babes sareen kalitatea, eta norberaren eskuzabaltasuna, soiltasuna eta emankortasuna.
- Gure ardura da ohartzea zein diren bai gure baliabide emozionalak, bai beste pertsona batzuenak. Hala, egoera zailtan, talde osoaren gaitasun, trebetasun eta potentzial onenak elkartu ahal izanen ditugu, kalte emozionalak prebenitzeko eta gure osasuna eta ongizatea hobetzeko.
- Indartsuagoak izanen gara, beste pertsona batzuekin taldea eratzeko gai bagara, eta laguntza eskatzen eta arazoan aurrean bakarrik ez gaudela baldin badakigu. Horiek ere gure **kapital emozionalaren** osagaiak dira.

Jardueraren deskribapena

- Ikasleei honako baliabide hauek emanen zaizkie. "Egoerari buruzko gogoetak" atalean, dinamika bideratzen laguntzeko galderak dituzue.
- Hiru ikerketa talde zarete, eta Babes Emozionalerako Berritasunen I. Saria izeneko lehiaketara aurkeztu behar duzue. Oraingoan, **“Emozio erauntsietarako baliabide sorta”** prestatu behar duzue. Sorta horrek egoera emozional gogorretan alferrikako sufrimendua prebenitzeko edo eragozteko balio duen oro izan behar du.
- Zuen proposamena marraztu beharko duzue, bai eta jarraibide orri bat idatzi ere. Orri horretan, gauza bakoitzak zertarako balio duen eta noiz eta nola erabili behar den azaldu beharko duzue, eta kontraindikaziorik balego, hori ere adierazi beharko duzue.
- Atal hori egin ondoren, talde bakoitzeko kide batek beren proposamena azalduko die ikaskide guztiei.
- Aurkezpenak amaitu ondoren, ikasle bakoitzak, bakarka, hiru taldeen proposamenetatik gehien gustatu zaion proposamena idatziko du. Gero, talde osoaren artean, behin betiko **“Emozio erauntsietarako baliabide sorta”** muntatuko dute.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRIGEO PREBENTZIO ETAKI
PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

7. EMOZIO ERAUNTSIETARAKO BALIABIDE SORTA

Gako hitzak

#kapitalemozionala
#sormena
#taldelana
#prebentzioa
#konponbideak
#osasunemozionala
#sufrimendua



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, margoak, pintzelak.
- DIN-A3 tamainako orriak, kola, zelo papera, grapagailua.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zertarako balio dute tximistortzek? Zuen ustez, zertarako balioko luke tximistortz emozional batek?
- Alderaketa bera egiten ahal duzue eguraldiaren gorabeheretatik babesteko erabiltzen ditugun beste elementu batzuk erabiliz? Esaterako: eguzkitako betaurrekoak, izpi ultramoreetatik babesteko krema, euritako jantzia, sonbrilla, aterkia, botak, kapela...
- Aipatu diren baliabide horietatik zer elementu dituzue jada?
- Falta zaizkizuen elementuetatik, zein izanen litzateke oso erabilgarria egoera emozional zailtan?
- Ba al daukazu aterki emozional bat euri azidotik babesteko?
- Zer gertatzen da haserrearen, erresuminaren, inbidiairene edo irainen eraginpean jartzen garenean, inolako babesik gabe?
- Zuen ustez, berdinak al dira geure burua babestea eta defendatzea? Zertan izanen lirateke desberdinak?

Lanerako ondorioak

- Ezin dugu kontrolatu nola kudeatuko dituzten beste pertsona batzuek beren emozio kaotikoak.
- Baina gure emozio zailak kudeatzen ikasten ahal dugu, geure buruari eta beste pertsona batzuei kalterik ez eragiteko moduan. Sentitzen dugunaren gaineko erantzukizunik ez badugu ere, badugu gure portaeren gaineko erantzukizuna.
- Halaber, gure erantzukizuna da indarkeria eta toxikotasun emozionaletik babestea.
- Ez gara tenperatura altuen eraginpean jartzen azala babestu gabe, eta ez gara oso leku hotzetara joaten berotzeko arroparik gabe; bada, era berean, neurriak hartu behar ditugu beste pertsona batzuen zabor emozionalarengatik alferrik ez sufritzeko.
- Metaforikoki, ikusmen positiborako betaurrekoak, haserrearen aurkako tximistortza, autoestimua aterki emozionala eta babes emozionala beste elementu asko lagungarriak izanen dira hori lortzeko.
- Babesteko harreman sare on bat izatea gure bizitzako opari onenetako bat da.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Sólo respira.

https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5Ob_E

§ Abestia: Sólo respira. Enzo Melian eta Alexis Sanabria.

§ Bideoa: Ho portem a dins.

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionala kapsula. Lo que no se usa se atrofia

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón
- o Cosquillas para el corazón. (El doctor Reparacorazones). Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZPARENANEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionala baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

7. Emozio erauntsietarako baliabide sorta

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA BAZARREN EN
AURREKO PRESENTZIA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
ENTREVENCION
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



8. Salbamendu taldea

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Gauza garrantzitsuak eta ez-garrantzitsuak bereizten ikastea eta garrantzitsuak direnei lehentasuna ematen jakitea, balioak aintzat hartuta.
- Taldean lan egitearen garrantziaz ohartzea.
- Komunikazio, elkarrizketa eta negoziazio gaitasuna hobetzea.

Esparru teorikoa

- **Kartografia emozionala:** Gure esperientzietan eta oroimen emozionalean oinarrituta egiten ditugun mapa mental eta emozionalen multzoa. Kartografia horrek ematen duen informazioak karga afektiboa du, eta arrisku eremuak adierazten ditu, bai eta esploraziorako eremuak eta izaten ahal diren ibilbide egokiak ere. Besteak beste, bizitzari, munduari, geure barruari eta beste pertsonen buruz sinesten duguna jasotzen du. Kartografia horren arabera, bide bat edo bestea hautatzen dugu, erabakiak hartzen ditugu eta ekintzak martxan jartzen ditugu.
- Behar bezala kudeatuta, informazio emozionalak aukera ematen digu gure bizitza hobetzeko ingurune gero eta konplexuago honetan. Emozio horiek gabe, erabaki okerrak hartuko genituzke maiz.
- Arrazoiak, beharrezkoa bada ere, ez da nahikoa gure bizitzan eta gure harremanetan egokitzapenezko erabakiak hartzeko. **Emozioek** kalitatea gehitzen diete arrazoiak proposatzen dizkigun bideei, eta **balioek** adierazten dute bide horien zentzua. Horregatik, funtsezkoa da talde lanean **arrazoia eta emozioak** aintzat hartzea.

Jardueraren deskribapena

. Ikasleak lau taldetan antolatuko dira. Talde bakoitzari informazio hau emanen zaio orri batean:

Especializazio maila handiko salbamendu talde bat zarete. Mezu bat iritsi zaizue laguntza eske, ibilgailuentzat helezin geratu den eremu batetik. Izan ere, euri bortitzak izan dira zenbait astez, eta gainera, lur jausiak ere gertatu dira.

Hamar lagun eramateko helikoptero bat duzue, baina 20 pertsona daude ebakutzeko zain, eta horietako batzuk egoera txarrean daude. 30 minutu dituzue, erabakitzeko nori emanen diozuen lehentasuna ebakuazio lanean. Aho batez erabaki behar duzue hori, bozketa batean gehiengo soilik izatea ez da nahikoa. Orain erreskatatzen ez dituzuen pertsonen 24 ordu itxaron beharko dute, hurrengo erreskate ahalegina egiteko aukera izan arte. Erabakia hartzeko, datu hauek dituzue:

Hamar urtetik beherako zazpi neska-mutil. 80 urteko emakume bat, egoera fisiko onean. Dentista bat. Psikologo bat. Haurretako baten gurasoak. Haurren irakaslea. Espetxetik ihes egindako bi preso (bat dehidratatuta dago). Lau nerabe (bik zauri gaiztoak dituzte, horma bat zangoen gainean erori zaielako). Zona horretan lan egiten ari zen immigrante bat. Egin hautatu dituzuen pertsonen zerrenda, 1etik 10era zenbatuta, eman diezuen lehentasunaren arabera. Adierazi arrazoiak.

. Amaitzean, talde bakoitzak emaitzak partekatuko ditu, ikusteko zertan etorri diren bat taldeak. Gero, emaitzei eta erabakia hartzeko zailtasunei buruzko eztabaida egingen da.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRIBO PRESENTAZIO E INTERBENTZIOEN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

Gako hitzak

#lankidetzanaritza
#elkarrizketa
#dilemamoralak
#negoiazioa
#aurreiritziak
#arrazoia
#taldelana
#erabakiak hartzea
#balioak



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, etab.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola sentitu zarete hain erabaki zaila hartu behar izateagatik?
- Zer irizpide hartu dituzue kontuan erabakitzeko nor igoko den helikopterora eta nor geldituko den lurrean?
- Zuen ustez, nola sentituko ziren helikopterora igo ezin izan zuten pertsonak?
- Zuen ustez, zer gerta zitekeen norbaitek etsipenak jota jardun izan balu?
- Nola sentituko zineten zenbait pertsona lurrean utzita?
- Zuen ustez, bizitzan hartu beharko al dituzue horrelako erabaki zailak?
- Nola sentitu zarete zuen taldearekin eztabaidan aritzean?
- Arretaz entzun al dituzue beste taldekideen arrazoia? Eta taldea zuei arretaz entzuten ari zela sentitu al duzue?
- Norbait saiatu al da bere iritzia taldeari inposatzen? Nola konpondu duzue hori?

Lanerako ondorioak

- Bizitza ez da beti bidezkoa.
- Batuetan, bizitzan egoera zailak izaten dira, klima emozional leherkorrak edo toxikoak sortzen dituzten egoerak, alegia.
- Oso garrantzitsua da ongi jakitea zer baliori ematen diegun lehentasuna gure bizitzan, bai eta gure helburuak lortzeko zer prezio ordaintzeko prest gauden jakitea ere.
- Batuetan, den-dena nahi izanda, den-dena galtzen ahal dugu.
- Gerta liteke aurkitzen ditugun konponbide guztiak txarrak direla pentsatzea. Horrelakoetan, besteak bezain txarra ez dena hautatzen ahal dugu.
- Garrantzitsua da aurreiritziek bultzatuta ez aritzea.
- Balioak dira erabaki onak hartzeko adierazle onenak.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- Ekologia emozionaleko kapsula: Código ético. Principio Unicidad
- Ekologia emozionaleko kapsula. Código ético. Principio Responsabilidad

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

8. Salbamendu taldea



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA TALDEBERRIAREN PROGRAMARA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZEA ENTRENAMENTS
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



9. Zer berri zure bizitzan?

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



HELBURUAK

- Jaiotzaz geroztik bizi diren aldaketa garrantzitsuez ohartzea.
- Ohartzea zer berri dagoen bizitzako une honetan edo zer berri izanen den laster.
- Beste pertsona batzuekiko interesa izatea, haiei arretaz entzunda.

Esparru teorikoa

- Gure funtsa aldaketa da. Den-dena iragaten da, ezer ez da iraunkorra, eta zenbaitetan, ez dugu erraz onartzen gogoko ditugun edo abegitsuak diren bideak, paisaiak, pertsonak, klimak, aterpeak batzuetan atzean utzi behar direla.
- Gure funtsari eta gure identitateari eutsi ahal izateko – horiek dira gure bereizgarriak, aldaketa fisikoak gertatuta ere–, aukera eman behar diegu eraldaketei.
- Tximeleta ez al da leiala zeta harrarekin? Harra, galtzeko beldurrez, bere formari eusten tematuko balitz, nola sortuko litzateke tximeleta? Tximeletan, harra eta beldarra ere badaude. Eraldatu egin da, izateari utzi gabe. Ura izateari uzten al dio urak, izotz edo lurrun bihurtzen denean? Funtsak dirau, forma aldatuta ere.
- Batzuetan, ez ditugu aldaketak gertatzea nahi, beldurra eta segurtasunik eza eragiten dizkigutelako. Gure familia, gure lagunak aldatu egiten dira, gure barrua ere aldatu egiten da.
- Aldaketak onartzeak, aldaketekin bizitzeak, aukera emanen digu gure talde osoa hazteko. Konfiantza da aldaketa horiek bizitzen ongien lagunduko digun sentimendua.

Jardueraren deskribapena

- Bakarka, ikasleek zerrenda batean jaso beharko dituzte, kronologikoki, bizitzan jaio zirenetik izandako aldaketa garrantzitsuenak.
- Astean zehar, ikerketa lana egingen dute. Familiako helduei galderak egingen dizkiete, arlo hauetako aldaketen berri jakiteko: etxea, haurtzaindegia, zaindaria, eskola, auzoa, lagunak. Agertu diren edo joan diren senideak eta lagunak, gurasoen banantzeak, pozak eta penak, zailtasunak, gaixotasunak... Orain arteko aldaketen zerrenda egingen dute. Gertakari bakoitzaren ondoan, beste kolore bateko bolaluma bat erabiliz, egoera aldaketa bakoitzean zer ikasi den idatziko dute.
- Jardueraren bigarren atala beste zerrenda bat egitea da, hurrengo bost urteetan espero dituzten aldaketa nagusiak adierazteko: eskola edo institutu aldaketak, aldaketa fisikoak, harreman berriak, oporrak, bidaiak...
- Etorkizuneko aldaketa bakoitzaren ondoan, beste kolore bateko bolaluma bat erabiliz, adierazi beharko dute zer emozio sentitzen duten aldaketa horretan pentsatzean: jakin mina, poza, nahasmena, segurtasunik eza, pena...
- Jarduerako azken atalean, talde txikitik elkartuko dira, egin dituzten ikerketak alderatzeko, antzeko esperientziak bilatzeko, aldaketak nola bizi dituzten jakiteko, eta etorkizunera begira zer-nolako itxaropenak dituzten azaltzeko.

Emaitzak aurkeztuko dira eta ikasgelan eztabaidatuko dira.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN AURRIGI PREBENTZIO ETAKO HARTZE PROGRAMAK
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

9. ZER BERRI ZURE BIZITZAN?

Gako hitzak

#adiskidetasuna
#maitasuna
#arreta
#aldaketak
#konfiantza
#enpatia
#entzutea



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: pinturak, errotuladoreak, koloreak, kola.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer emozio mota sentitzen duzu gehien, gertatuko diren aldaketetan pentsatzen duzunean?
- Zure ustez, zer gertatuko zen zure bizitzan, jada bizi dituzun aldaketetara egokitu ez bazina?
- Zure ustez, nola izaten ahal duzu konfiantza handiagoa etorkizunean izanen diren aldaketei heltzeko?
- Zer-nolako eginkizuna bete dute beste pertsona batzuek aldaketa horietarako bidea errazteko?

Lanerako ondorioak

-Bizitza etengabeko aldaketa da. Urtaroak, gure organismoa, Lurraren geografia, espezieen ezaugarriak, klima, ilargialdiak, tenperaturak, horiek guztiak aldatu egiten dira.

-Ezer ez da estatikoa, dena aldatzen da, eta aldaketek ziurgabetasuna sortzen digute. Gure gorputza aldatu egiten da, bai eta gure pentsamoldea, gure sentimenduak eta geure buruaz pentsatzen duguna ere. Horregatik, den-dena berdin jarraitu nahi izatearekin tematzeak frustrazioa baino ez digu eraginen.

-Inguruan ditugun pertsonak ere aldatu egiten dira. Bistatik galdu nahi ez baditugu eta haiekin kalitatezko harremana izan nahi badugu, galdera hau egin beharko diegu maiz: Zer berri zure bizitzan?

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Artikulua: Elogio de la metamorfosis. Edgar Morin

§ Ipuina. El río de la vida. Mente Sana

§ Buletinak eta kapsulak:

o Ekologia emozionaleko kapsula. Familia de la sorpresa

§ Bibliografia espezifikoa

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Energía y vínculos para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

9 . Zer berri zure bizitzan?



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA HAZIARRERAN
AURREKO PRESENTZIA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA

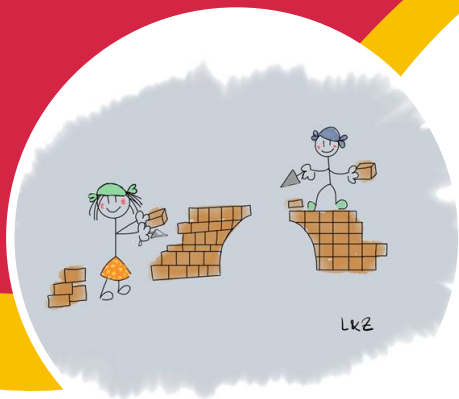
PROGRAMA DE PREVENCIÓN
ENTREVISTAS
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



10. Eraiki ditzagun zubiak

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Hitzek elkartzeko edo bereizteko, sendatzeko edo kalte egiteko duten ahalmenari buruz hausnartzea.
- Aintzat hartzea gure hitzak benetako zubiak izaten ahal direla, beste pertsona batzuekin elkartzeko, baina misilak ere izaten ahal direla, eta beste pertsonak hondoratzen ahal dituztela.
- Hizkuntza etikoagoa eta emozionalki ekologikoagoa lortzeko lan egitea.

Esparru teorikoa

- Izaki sinbolikoak gara. Hitzekin egosten gaituzte. Hitzekin oratzen gaituzte. Eta geroago, gu geuk egosten eta oratzen dugu geure burua.
- Gezi hitzak edo zubi hitzak erabiliz. Sortzen duten hitzak, suntsitzen duten hitzak. Sufrimendua eragozten saiatzeko hitzak, babesteko hitzak, defendatzeko hitzak, sendatzeko hitzak.
- Mina egiten duten hitzak, hitz gozoak, hitz garratzak, hitz xumeak, hitz oldarkorrak, kontsolatzeko hitzak.
- Gure bizitzan, misil mehatxagarriak agertzen dira, hitz gisa, eta jo egiten dute gure buruan eta gure bihotzean, eta geure buruan, besteengan edo bizitzan genuen konfiantza suntsitzen dute.
- Gezi hitzak suntsitzeko, kalte egiteko eta zulatzeko gaitasuna duten misilak dira. Irainen, mespretxuaren eta deskalifikazioen forma hartzen dute. Iristen dira, jo egiten zaituzte eta sufrimendua eragiten dizute.
- Hizkuntza **“SortzaileaMaitekorraBaketsuaAutonoma” (CAPA eredu; CreativoAmorosoPacíficoAutónomo gatzelaniaz)** hizkuntza arduratsua eta etikoa da. Komunikatzaileak “bere gain hartzen ditu” bai esaten duena, bai ingurunera hitzen bidez jaurtitzen duen energia horrek eragindako ondorioak.

Jardueraren deskribapena

Ikasleei eskatuko zaie etxean dituzten komuneko edo sukaldeko papereko tutuak gordetzeko eta ikastetxera ekartzeko. Tutu batzuk ditugunean, erditik (horizontalean) mozteko eta nahi duten moduan margotzeko esanen diegu.

Erdietako bakoitzean, "misil" hitz edo esaldiak idatzi beharko dituzte (jasotzen dituen pertsonari min eta kalte egiten dietenak), hitz eta esaldi horiek zer egoeratan gertatu ziren azalduta.

Halaber, kartoizko kutxa txikiak erabiliz, zenbait etxe mota eraiki beharko dituzte.

Material hori guztia prest dugunean, jarduera hau proposatuko diegu:

Uholde eurien ondorioz erabat isolatuta geratu diren bi herri konektatzeko eginkizuna dugu. Herri batetik bestera heltzeko modu bakarra oso zubi sendo bat eraikitzea da, herriak berriz lotzeko. Baina eginkizuna oso berezia da, eraiki beharreko zubia ez baita edozein zubi. Hain zuzen ere, tutu erdi bakoitza hartu, eta haren "misil" hitza zubi "hitz" batez ordeztu behar da; hau da, beste pertsona batzuegan hurbiltzen gaituzten eta egoerak hobetzen laguntzen duten hitz horietako bat, egoerara egokituta. Misil esaldi bakoitza zubi hitz batez aldatzea lortzen dugun bakoitzean, tutu erdi hori gehitu ahal izanen dugu jada zubia egiteko jarrita ditugun besteen ondoan, eta hala, kartoizko bi hiriak lotuko dituen zubia eraikiko dugu.

- Adibidez:

MISIL ESALDIA: “Ez duzu deusetako balio!”

ZUBI ESALDIA: Ziur nago hobeki egiten ahal duzula. Laguntzen ahal dizut?



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRIGEO PREBENTZIOA ETIA ESKU-HARTZE PROGRAMA PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR



10. ERAIKI DITZAGUN ZUBIAK

Gako hitzak

#asertibitatea
#autokontrola
#bateragarriegitea
#komunikazioa
#konfiantza
#irainak
#hitzak
#loturak



MATERIALAK

- Materiala: arkatzak, koloreak, orriak, pinturak, kola, grapagailua, pintzelak.
- Birziklatzeko kartoizko tutuak (sukaldeko edo komuneko paperaren tutuak), ontzi hutsen kutxak eta birziklatzeko beste material batzuk.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zuen ustez, nola sentitu da misil hitzak edo gezi hitzak jaso dituen pertsona?
- Zuen ustez, nola sentituko zen, "misil" horiek jaso ordez, taldeko guztion artean pentsatu ditugun zubi hitzak erabili izan balira?
- Zubi hitzei esker, emozionalki ekologikoagoak izaten gara. Maiz erabiltzen al dituzue?
- Zailtasunak zailtasun, azkenean, bi hiriak elkartzeko gai izan gara. Zer-nolako balorazioa ematen diozue horri?

Lanerako ondorioak

- Elkarri esaten dizkiogun hitzek elkartzeko edo banantzeko balio dezakete.
- "Misil"/Gezi hitzek sufrimendua eragiten dute.
- Zubi hitzek hobeki sentiarazten gaituzte eta zauriak sendatzen dituzte.
- Nahi izanez gero, beste pertsonengana hurbiltzen gaituzten eta gure gauza onenak eta besteen gauza onenak azalerraten dituzten zubiak eraikitzen ahal ditugu.
- Errespetuz eta afektuz komunikatuz gero, pertsonen arteko distantziak gainditzea lortuko dugu eta lagun gehiago eta hobekak izango ditugu.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Artikuluak:

- La Casa de la Palabra. Mercè Conangla
- Gestión de significados. Características del lenguaje ético y emocionalmente ecológico. Buenas Prácticas
- Palabras que curan. Jaume Soler eta Mercè Conangla

§ Buletinak eta kapsulak

- Ekologia emozionaleko kapsula. La familia de la paz
- Ekologia emozionaleko kapsula. Stop, calentamiento emocional global

§ Bibliografia espezifikoa

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

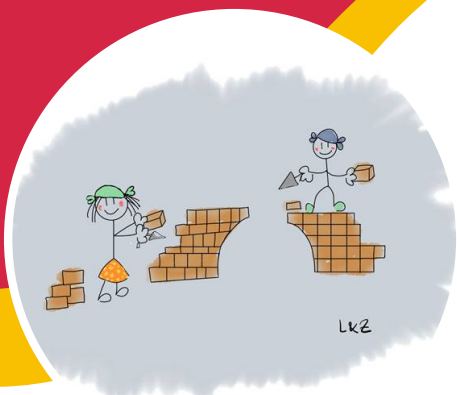
Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

10. Eraiki ditzagun zubiak



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /

Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZERPIAN EN PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZEA EN TERCEROS
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

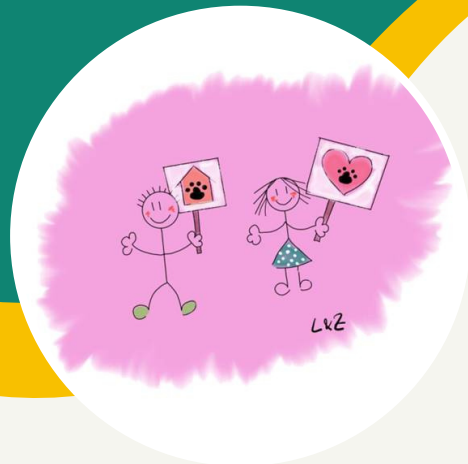
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



11. Animaliak etxe bila Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Ohartzea izaki bizidun bakoitzak baldintza jakin batzuk behar dituela hazteko eta modu orekatuan garatzeko. Ez dagokion habitat batean egonez gero, gaixotu eta hil egingen da.
- Ikasleak sentsibilizatzea bizia, natura eta biodibertsitatea babestearen garrantziaz.
- Ikasleei zenbait espezieren berri ematea, espezie horiek balioetsi, errespetatu eta zaindu ditzaten. Paralelismoa egitea mundu emozionalarekin.

Esparru teorikoa

- Izaki bizidun bakoitzak baldintza jakin batzuk behar ditu bizitzeko eta garatzeko. Bakoitzaren habitata bere etxea da. Lurraldeak suntsitzen ditugunean, haietan bizi diren izaki askoren bizitza ere suntsitzen dugu: animalien eta landareen bizitza.
- Izaki bizidunen aniztasuna babesteko eta zaintzeko, ezagutu behar ditugu. Costa Rican, “**biodibertsitatearen kontserbaziorako hiru zutabeak**” aplikatzen dituzte, eta hiru zutabe horiek esparru emozionalean ere erabiltzen ahal ditugu: Jakitea – Erabiltzea - Salbatzea:
 - **Jakitea:** Zein diren ekosistema eta habitat egokienak, ongi haz daitezen espezie emozionalik onenak, maitatzeko eta sortzeko energia ematen diguten espezieak, alegia. Zer baldintza behar dituzten jakitea, haiek garatzeko eremu babestuak sortu ahal izateko.
 - **Erabiltzea:** Gaitasun emozional horiek gure bizi baldintzak eta gure ekosistema emozional berean bizi diren izaki guztien bizi baldintzak hobetzeko erabiltzea.
 - **Salbatzea:** Kutsadurarik gabeko lurraldeetan soilik bizitzen ahal diren espezieak salbatzea: maitasuna, esker ona, adiskidetasuna, errukia, konfiantza, itxaropena, eskuzabaltasuna, baretasuna edo samurtasuna.

Jardueraren deskribapena

Animalien lurraldetasunaren adierazpena

"Leku hau nirea da, ni hemengoa naiz", diote albatrosak, tximinoak, ilargi arrain berdeak, hontz handiak, otsoak, larre txakurrak, .../... txirri eraztundunak, puxika arrainak, Mendi Harritsuetako izokinak... Hemengoa naiz, eta leku hau berezia da eta Lurreko beste lekuak baino hobea, eta nik leku honetako identitatea dut; beraz, ni ere berezia eta besteak baino hobea naiz. Eta hori ezin dit inork kendu, eta berdin dio zer sufrimendu jasanen ditudan, nora joanen naizen edo non hilko naizen. Leku honetakoa izanen naiz beti, eta leku honetakoa bakarrik“.

Irakurri ozen animalien lurraldetasunaren adierazpena. Hitz egin horri buruz denon artean, eta azaldu zer esanahi duen. Gero, egin jarduera hau:

- Zenbait landare eta animalia haien habitatetik kanpo kokatuta daude eta triste sentitzen dira.
- Talde bakoitzak ikertu beharko du zer lurraldetan nahi duten bizi, eta paisaia egokian eta mapako eremu zuzenean jarri beharko dituzte.
- Mundu mapa handi bat izan beharko dugu, animalia edo landare bakoitzaren irudia itsasteko, non bizi diren jakin ondoren.
- Halaber, talde bakoitzak ikertu beharko du oinarrizko zer bost baldintza behe behar dituen landare eta animalia bakoitza kokatzeko lurraldeak: espazio libreko metro edo kilometro karratuen kopurua; tenperatura, euri eta hezetasun baldintzak; elikagaien eskuragarritasuna, etab.

Beren habitatera itzuli beharreko espezieak:

Albatrosa, ilargi arraina, lehoia, elefantea, katamotza, koala.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKUR-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

11. ANIMALIAK ETXE BILA

Gako hitzak

#biodibertsitatea
#eremubabestuak
#espezieak
#habitata
#errespetua
#sentsibilitatea

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak.
- Mundu mapa.
- Interneterako sarrera, habitatei buruz ikertzeko.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Ongi egoteko, animalia bakoitzak habitat jakin bat behar du. Zergatik?
- Zure kasuan, zein da bizitzeko etxerik onena?
- Oinarrizko zer bost baldintza izan behar ditu?
- Zer bost emozio nahi duzu zure barne lurraldean haztea?
- Zer egiten ahal duzu emozio horiek zaintzeko?
- Zer bost emozio nahi duzu hor ez haztea? Zer egiten ahal duzu emozio horiek haztea eragozteko?

Lanerako ondorioak

-Badugu kanpo etxe bat, eta hor ere bizi gara. Gure familiarekin partekatzen dugu. Ikastetxea, herria, hiria edo herrialdea etxe horren luzapenak dira. Habitat horiek guztiak Lur ekosistemaren parte dira, gure kanpo munduaren parte.

-Aldi berean, etxe bat dugu gure barruan, eta hor bizi dira gure oroitzapenak, gure ilusioak, pentsamenduak eta emozioak.

-Etxe horretan hartzen dugu atseden kanpoko guztia gaizki doanean, bizkorregi doanean edo aldatzen ari denean.

-Gure barnetik deskonektatzen dugunean, noraezean eta triste sentitzen gara. Konektatzeko, ezinbestekoa da gure barruko etxerako bidea ikastea.

-Garrantzitsua da gure barne ekosistema ezagutzea, eta jakitea zerk eragiten duen gure ongizatea eta zerk asaldatzen gaituen, lurralde hori zaintzeko, horren araberakoa baita gure oreka pertsonala.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Berlineko festibaleko film labur onena

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: Familia de la soledad
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Somos grulla
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Somos tortuga
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Persona CAPA. Francisco de Asís

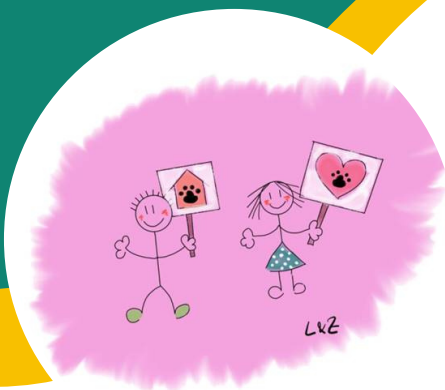
§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografia espezifikoak

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



11. Animaliak etxe bila

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

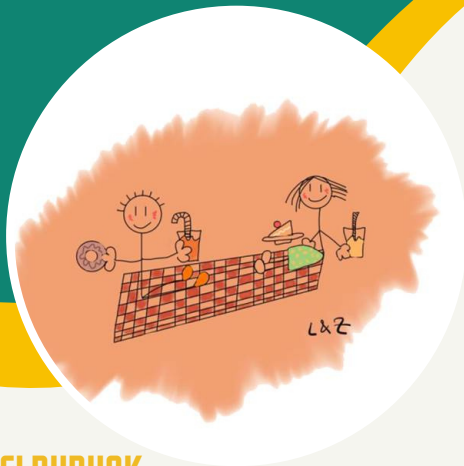
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



12. Askari solidarioa Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Gogoeta egitea ditugun baliabideei buruz, bai eta baliabide horiek modu jasagarri eta bidezkoan erabiltzearen garrantziari buruz ere.
- Nork bere buruan ikustea nola eragiten digun baliabideen banaketa ez-bidezkoak eta zer harreman dugun baliabideekiko.
- Baliabideak eskuratzeko aukeran eta banaketan dauden desorekak konpontzeko ekintzak egitera bultzatzea.

Esparru teorikoa

- "Maitasuna eta gizabidea, beste ekoizpen faktore batzuk ez bezala, ez dira baliabide mugatuak edo finkoak. Baliabide horiek erabiltzean, ez dira gutxitzen; aldiz, areagotu egiten dira". Hirschman.
- Gizakiok zenbait modutan izaten ahal ditugu harremanak munduarekin, gauzak lortzeko: modu pasiboan jaso, indarrez hartu, exijitu, metatu, trukatu, edota sortu, amets egiteko, imajinatzeke, ahaleginak egiteko, lan egiteko eta jarduteko ahalmenak baliatuta.
- Badago munduarekiko harreman mota oso kezagarria, antiekologikoa, berekoia, bidegabeta eta insolidarioa delako: xahutzea. Zerbait «eskuragarri izateko eskubidea» ez da baliabideak «modu ez-egokian erabiltzeko eskubidea izatea». Beste pertsona askok ez dituzten eta bizirik irauteko behar dituzten gauzak xahutzea erabat immorala da.
- Oparotasuneko ingurune honetan, soiltasunez eta urritasunez jokatzeko heztea ezinbesteko erronka da milurteko berrian. Erraz lortzen ditugun gauzak ez ditugu balioesten.
- Oinarrizko baliabideak eskuratzeko aukeran ekitatea izatea ezinbesteko elementua da **bakerako kulturen** aurrerapenak lortzeko.

Jardueraren deskribapena

- Askari komunitario bat egitea proposatzen da. Ikasleek fruta piezaren bat, ogitarteko bat edo zukua ekarri ahal izanen dituzte etxetik. Hautatutako egunean, mahai handi bat prestatuko da, aulkiak inguruan jarrita, eta askarirako elikagaiak ongi-ongki antolatuko dira. Den-dena oso polita eta gosegaria.
- Hasi aurretik, gutun azal batzuk emanen zaizkie ikasleei, ireki ditzaten. Barruan, ohar hauetako bat egonen da:
"Munduko biztanlerian, planetaren baliabideen ehuneko 20rekin bizi den % 80aren zatian bizi zara" (**kartoi mehe gorria**), edo:
"Munduko biztanlerian, planetaren baliabideen % 80 kontsumitzen duen % 20aren parte zara". (**kartoi mehe berdea**)
- Taldea 20 kidekoa bada, 4 kartoi mehe gorri eta 16 kartoi mehe berde banatuko dira. Gero, irakasle taldeak elikagai guztiak berrantolatuko ditu.
- Mahai bat jarri ordez, bi jarriko dira. Ereku txiki batean, 16 aulki eta janariaren % 20. Eta 4 pertsonako mahai handi batean, askarirako ekarri duten guztiaren % 80.
- Askaria jaten hasten ahal direla esanen zaie, eta zer erreakzio eta jokabide dituzten ikusiko da. ** Oso interesgarria izanen litzateke dinamika hori grabatzea.
- Egokitu zaien rolean nola sentitu diren esperimintatzeko denbora tarte bat eman ondoren, janaria hasierako moduan jarriko da berriz, eta dena elkartasunez partekatuko dute.
- Eztabaida eginen da.



LAGUNTZA

ESKOLA-TAZARRENAREN AURRERAKO PREBENTZIO-PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#partekatzea
#ekitatea
#justiziasoziala
#baliabideak
#aberastasuna
#pobrezia
#jasangarritasuna

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, DIN-A3 tamainako orriak, kola, zelo papera, grapagailua.
- Ikus-entzunezko materialak (bideo grabagailua). Interesgarria da egindakoa grabatzea, zer gertatu den berrikusteko.
- Askaria, ikasle guztiek ekarritakoekin.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer egoera egokitu zaizu jardueran?
- Nola sentitu zara jakin duzunean? Egiten ahal duzu sentitu duzunaren **eskaner emozionala**? (emozioen zerrenda: haserrea, poza, lotsa, tristura, sumindura, inbidia, amorrua, pena...?)
- Zer esan edo egin duzu talde dinamikan?
- Egoera aldatzea proposatu al duzu? Zer proposamen egin dituzu?
- Zure ustez, bidezkoa al da pertsonen % 20k planetako baliabideen % 80 edukitzea?
- Zure ustez, zergatik gertatzen da horrela? Zerbait egiten ahal duzu mundua bidezkoagoa eta solidarioagoa izateko?

Lanerako ondorioak

- Lur planetak baditu denok bizi ahal izateko adina baliabide.
- Pertsona batzuek baliabideak pilatzen badituzte, besteak gabe geratzen dira.
- Baliabideak dira airea, ura, elikagaiak, lurra, energia iturriak.
- Baliabideak dira hezkuntza eta osasun arreta jasotzea eta lana izatea.
- Pertsona batzuk gainelikatuta daude, eta beste batzuk, gosez.
- Pertsona batzuek aberastasunak pilatzen dituzte, eta beste batzuk pobrezia egoeran bizi dira. Baliabideak hor daude, baina gaizki banatuta.
- Landare batek, animalia batek edo gizaki batek gutxienez behar dituzten espazioa eta baliabideak ez badituzte, hazteari uzten diote, gaixotu egiten dira, eta hil egiten dira.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Artikuluak:

- En la justa medida. Crecer06
- Energías emocionalmente ecológicas. Jaume Soler eta Mercè Conangla

§ Buletinak eta kapsulak:

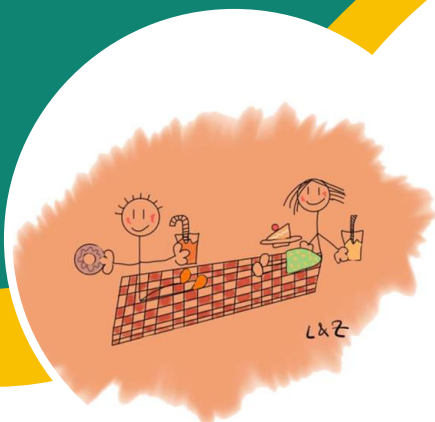
- Ekologia emozionaleko kapsula. Sostenibilidad

§ Bibliografia espezifikoa:

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Corazón que siente, ojos que ven. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



12. Askari solidarioa

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

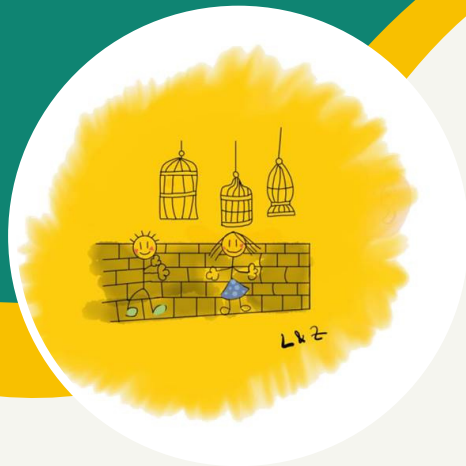
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



13. Kaiola gehiegi, harresi gehiegi

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Askatasun gabetzeak eragindako ondorioez ohartzea.
- Enpatiarako gaitasuna lantzea.
- Jokabide emozionalki ekologikoagoak bilatzea.

Esparru teorikoa

- Gure gizartea, «ongizate gizartea» delakoa, gero eta patologia eta sufrimendu gehiago sortzen ari da. Gaur egungo krisia ez da krisi ekonomikoa soilik, krisi morala eta balioen krisia era bada, eta horren gaineko erantzukizuna badugula onartu behar dugu.
- Erabakiak hartu izan ditugu emozio primarioek bultzatuta –beldurra, mesfidantza, inbidia, jeloskortasuna, estutasuna, boterea lortzeko grina, edukitzeko grina–, bai eta banakako biziraupeneko mekanismo eboluzionatu gabeek bultzatuta ere. Norberekoikeria da eta oihuka ari da: salba bedi ahal duena, eta besteak, hor konpon! Kontuan hartu gabe besteak gertatzen zaizkien gauzek eragina dutela gutako bakoitzarengan.
- Gizatasunez, samurtasunez, errukiz eta modu abegitsuan jarduteari uzten diogunean, gure bizitza desegokitzapenezkoa da.
- **Natura gehiegi ustiatu dugu, harresiak altxatu ditugu, esklabotza, hilketa masiboak eta kontzentrazio esparruak toleratu ditugu, eta indarkeriaz jokatu dugu egoera ahulean dauden pertsonen aurka.** Gure harrokeriak bultzatuta, pentsatu izan dugu bidegabekeriek ez zutela ondoriorik izanen. Baina erabat oker geunden.

Jardueraren deskribapena

Ikasleak hiru taldetan banatuko dira:

- Talde batek **kaiolak** eginen ditu, birziklatutako kutxa batzuk erabiliz. Makilatxoak jarriko dituzte hormetan, barren antzera. Kaiolen barruan, etxean zein zoologikoetan karioletan sartzen ditugun animaliak jarriko ditugu (10 gutxienez). Idatzi beharko dute nola sentituko lirakekeen taldekoak, kaiola horietan sartuta egon behar izanez gero.
- Beste talde batek **horma** (harresi) altuak eginen ditu, eta metalezko alanbre hesiak jarriko ditu goiko aldean. Horretarako, egunkari paperak edo kolatutako eta margotutako kartoiak birziklatu ahal izanen dira. Hormak metro bat luze eta metro erdi altu izan beharko du. Taldeak ikertu beharko du zenbat harresi dauden altxatuta herrialdeen artean, alde bateko biztanleak beste aldera joatea eragozteko; esaterako, Palestinako harresia. Horman, aurkitu dituzten harresien izenak idatzi beharko dituzte. Halaber, idatzi beharko dute nola sentituko lirakekeen taldekoak, leku horretan itxita egonez gero.
- Hirugarren taldeak **bihotz** baten silueta egin beharko du, metro erdiko diametrokoa. Gorri margotuko dute eta hesi bat jarriko dute haren inguruan. Pentsatu beharko dute gure barrutik ateratzen ez ditugun gauzei buruz: adierazten ez ditugun pentsamenduak, azaleratzen ez ditugun eta partekatzen ez ditugun emozioak, egitera ausartzen ez garen gauzak, itxita egotera bultzatzen gaituzten eta aurrera egiten uzten ez diguten beldurrak. Bakarka, ikasleek beren barruan itxita dituzten hiru gauza idatziko dituzte post-it paper batean eta paper hori itsatsi eginen dute. Paper batean, idatzi beharko dute nola sentituko lirakekeen gauza horiek guztiak beren bihotzetatik aterako aukera izanez gero.

Denen arteko eztabaida eginen da “Egoerari buruzko gogoetak” ataleko galderak erabiliz.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

13. KAIOLA GEHEGI, HARRESI GEHEGI

Gako hitzak

#errukia
#enpatia
#askatasuna
#beldurrak
#harresiak
#presondegiak
#errespetua

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, kartoi meheak, pinturak, post-it paperak.
- DIN-A3 tamainako orriak, kola, zelo papera, grapagailua, koloretako plastilina.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Zergatik egiten ditugu gizakiok kaiolak, presondegiak eta harresiak? Zergatik hesitzen ditugu gure adimena eta gure bihotza?
- Zer emozio sentitu dituzue jarduera hau egitean? Zer sentimendu eraginen lizkizuke kaiolatik irteten edo harresia zeharkatzen uzten ez dizuen pertsonak?
- Egiten ahal duzue Berlingo Harresiari buruzko ikerketa? Zer urtetan eta zergatik altxatu zuten? Zer eragin izan zuen hainbeste pertsonarengan? Familiak bereizi al zituen? Nola eraitsi zuten?
- Imajinatzen ahal duzue gure munduan denok anaitasunean eta mugarik gabe bizi garela, Lurra eta bertan bizi diren izaki guztiak errespetatuta?
- Hartuko al duzu horrelako mundua apurka-apurka sortuz joateko bi ekintza xume egiteko konpromisoa? Zein izanen lirateke ekintza xume horiek?

Lanerako ondorioak

-Txoriak airean libre hegan egiteko jaio ziren; izurdeak, itsas zabalean igeri egiteko; eta lehoiak, berriz, landan barrena lasterka ibiltzeko. Animalia guztiak natura ingurunean egon behar dute, beren espezieko beste izaki batzuekin, eta gaixotu egiten dira leku itxi batean bizitzera behartzen baditugu.

-Itxita egoteak sumindura eta umore aldaketak eragiten dizkie animaliei. Gatibu sentitzean, oldartu egiten dira.

-Kaiolak eta presondegiak gizakiaren asmakizunak dira. Norbait giltzapetzea oso krudela izaten ahal da. Animaliak leku itxietan sartzen ditugu, haietaz gozatzeko, haiek "edukitzeko". Kontuan hartzen al dugu zer sentitzen ahal duten animalia horiek?

-Naturak ez ditu harresiak jartzen herrialdeen artean; harresi horiek gure beldurren eta ezjakintasunaren ondorio dira. Desberdinak direnekiko beldurraren ondorioz edo "gurea dena" gabe geratzeko beldurraren ondorioz sortzen dira; besteen ohituren beldurraren edo ezagutzen ez ditugun gauzek eragindako estatusunaren ondorioz.

-Animalia edo gizakia izan, krudelkeria da norbait garatzeko edo hazteko behar duen lurraldea minimoetara murriztea.

-Beldurrak babes eta defentsa portaerak pizten ditu, ezagutzen ez ditugun edo mehatxagarritzat hartzen ditugun gauzen aurrean.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ [Fitxa aurkezteko bideoa](#)

§ Bideoa: [Jane Goodall para niños.](#)

§ Bideoa: [Los muros que dividen el mundo. Canal Historia](#)

§ Bideoa: [El valor de la sensibilización por los animales.](#)

§ Bideoa: El pez Koi. Mercè Conangla

§ Ekologia emozionaleko kapsula: Proteger nuestra vulnerabilidad

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografia espezifikoak

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o § Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



ESKOLA JAZARRENAREN
AGINTZAREN PREBENTZIO
ETA ESKULI HARTZE PROGRAMAK
PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INTERVENCIÓN
ANTE EL ADOSU ESCOLAR

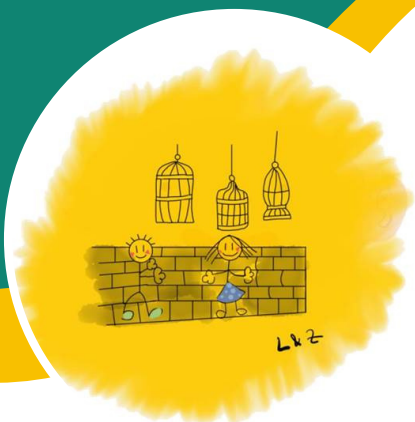
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuak

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



13. Kaiola gehiegi, harresi gehiegi

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN
AURRERAKO PREBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INTERVENCIÓN
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

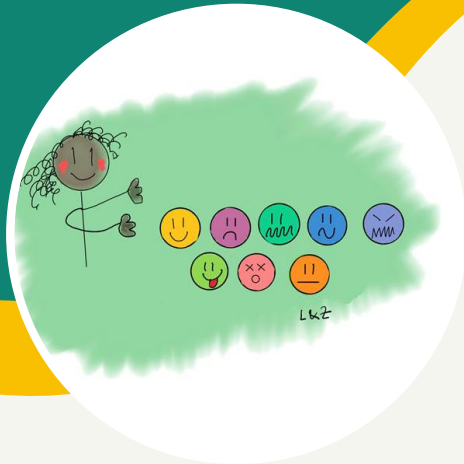
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



14. Aniztasuna babesten

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Aniztasuna aberastasun iturria dela ohartzea.
- Ohartzea zenbait ezaugarri, balio, gaitasun eta emozio galtzeko arriskua dugula, eremu egokiak babesten ez baditugu.
- Etorkizunean helduak izanen direnentzako bizia babestearen garrantziari buruz sentsibilizatzea.

Esparru teorikoa

- Ingurumenaren kudeaketak zerikusi handia du kudeaketa emozionalarekin.
- Zenbait kontzeptuk baliokidea dute emozioen munduan; esate baterako, kutsadura emozionala, euri azidoa, berotze globala, **eremu babestuak, natura erreserbak, desagertzeko arriskuan dauden espezieak**, energia ihesak, bereizi gabeko mozketak edo basamortutzea.
- **Espezie emozional batzuk oso sentsibilitate handikoak eta oso hauskorak dira.** Gure bizitzari kalitatea ematen dioten espezieak dira, sentsibilitate handikoak eta oso hauskorak. Arriskuan dauden espezie guztiek bezala, hazteko eremu egokiak, bitartekoak eta zaintza egokiak behar dituzte.
- Espezie horietako bakoitza ezagutzeko ardurak dugu, jakin behar dugu zer habitat den egokia haiek bizitzeko, zer ezaugarri behar dituzten landatzeko eta hazteko, eta hala, gure bizitzako parte izateko behar dituzten baldintzak sortu ahal izanen ditugu.
- Eremu babestuak sortzen baditugu, suntsipenetik salbatuko ditugu.
- "Baliabideen maletatxoan", ikusi babestu behar diren zenbait espezie emozional, desagertu ez daitez.

Jardueraren deskribapena

- Astebetez, ikasleek naturan desagertzeko arriskuan dauden espezieei buruzko ikerketa egin beharko dute. Deigarrien iruditzen zaizkien hiru espezieei buruzko informazioa eta irudiak bilatu beharko dituzte.
- Aldi berean, hausnarketa egin beharko dute ongizatea ematen dieten hiru emozio atseginei buruz. Izena jarri beharko diete, haiei buruzko informazioa bilatu, bai eta haiek adierazteko koloreren bat ere.
- Bost talde osatuko dira, eta informazioa partekatuko dute. Talde bakoitzak bi horma irudi egingen ditu. Bat, ikertu dituzten natura espezieei buruz, eta bestea, ongizatea ematen dieten emozioei buruz. Izenak, irudiak, eta horiek guztiak babesteko arrazoiak adierazi beharko dituzte.
- Bi horma irudiak amaitzean, talde bakoitzak azalduko die besteei zer espezie natural eta emozional babesteko dituzten eta zergatik.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRENAREN AURRERAKO PREBENTZIO ETAPA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoak • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

14. ANIZTASUNA BABESTEN



Gako hitzak

#maitasuna
#edertasuna
#biodibertsitatea
#ontasunaekinean
#emozioak
#itxaropena
#natura

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, pinturak, kartoi meheak, etab.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Gizakien zer portaera dira kaltegarriak biodibertsitaterako? Zer portaerak bizkortzen dituzte espezieak desagertzeko prozesuak?
- Zein dira talde osoak gehien balioetsitako 5 espezieak?
- Imajinatzen al duzue zer gertatuko litzatekeen galduko bagenu?
- Nolako izanen litzateke mundua?
- Zer egiten ahal dugu zehazki espezie emozional horiek zaintzeko?

Lanerako ondorioak

- Zerbait zaintzeko, baliotsua dela aintzat hartu behar dugu.
- Espezie bakoitzak habitat baldintza zehatz batzuk behar ditu. Baldintza horiek izanez gero, hazi eta garatu eginen da. Baldintzak egokiak ez badira, berriz, gaixotu eta hil eginen da.
- Espezieen eboluzioan, espezieak desagertzea hautespen naturalaren barruan sartzen den prozesu bat da. Arazoa da gizakiok prozesu horiek bizkortzen ari garela, gure portaera axolagabearen eta, maiz, suntsitzailearen ondorioz.
- Zenbait emozio, sentimendu eta balio arriskuan daude; esate baterako, samurtasuna, ontasuna, zintzotasuna, apaltasuna, esker ona, baretasuna, anaitasuna, errukia eta bakea. Garrantzitsua da horretaz ohartzea eta horiek guztiak babesteko ekintzak egitea.
- Denon artean, egunero ekintza xumeak eginez, bizi garen eremuen ezaugarriak hobetzen ahal ditugu, gure orekarako hain beharrezkoak diren espezie horiek guztiak haz daitezen.
- Datorren mundua anitza izanen da edo "ez da izanen". Aniztasunarekin harmonian bizitzeko gai izanda soilik salbatuko gara.

Bibliografía eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: [Top 10. Plantas en peligro de extinción.](#)

§ Musika bideoa: ["Mama Tierra" abestia.](#)

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: Nuestros dos mundos
 - o Ekologia emozionaleko kapsula: Código ético.
- Principio de conservación

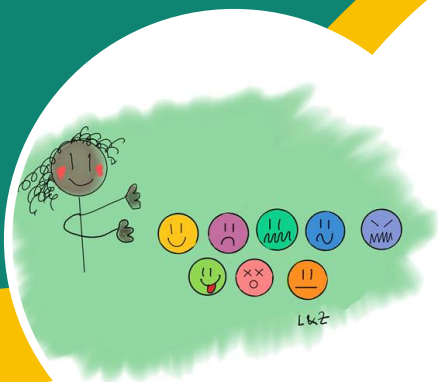
§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografía espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



14. Aniztasuna babesten

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra eta baketsua (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO ETAKO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

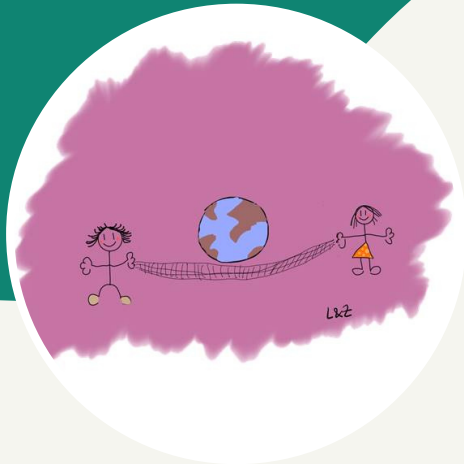
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



15. Sentsibilizazio kanpaina

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionala / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Gogoeta egitea, ulertzea eta gure bi planetak (barne planeta eta kanpo planeta) hobeki zaintzeko bide onenak bilatzea.
- Gure inguruneak bizia kontserbatzearen garrantziari buruz kontzientziazten laguntzea.
- Zenbait espezie emozional babestearen garrantziaz ohartu ondoren, ekintzak egiten hastea, babestu ezean desagertzen ahal dira-eta.

Esparru teorikoa

- Ekologia emozionalak gure emozioak kudeatzeko artea da, emozioek sortutako energiak gure hazkunde pertsonala sortzeko, pertsonarteko gure harremanak hobetzeko eta mundu harmoniatsuagoa eta solidarioagoa eraikitzeko balio dezan.
- Barne oreka edo desoreka gure ingurunearekin izaten ditugun harremanetan islatzen da. Norberaren buruarekin harreman ona duenak beste pertsonekin harreman onak izateko gaitasuna du, eta alderantziz.
- Gure baliabide guztiak aktibatu behar ditugu, gure bi planetak babesteko: barne planeta eta kanpo planeta. Hobetzeko eta eboluzionatzeko ardurua pertsonalari uko egiten dion pertsona nekez izanen da ingurunearen alde egiteko ekintzaile koherente bat.
- Premiazkoa da eboluzionatzea eta homo ecologicus bihurtzea; hau da, gizaki emozionalki burutsua eta ekologikoa.

Jardueraren deskribapena

“Publizista talde batzuk osatu dituzue eta publizitate kanpaina bat egiteko eskatu dizuete, zenbait emozioen hazkundera sustatzeko. Horretarako, jendea jokabide jakin batzuk izatera animatu behar duzue, jokabide horiek gero eta gehiago hedatu daitezen”.

- Talde bakoitzak kanpaina bat prestatuko du emozio jakin baterako: **esker ona – poza – samurtasuna – bakea – adiskidetasuna**. Prozesu osoak hilabete iraunen du.
- Lehenik eta behin, sustatu behar duten **espezie emozionalari buruz ikertu beharko dute**: zer lurraldetan hazten den hobeki, zer klima den egokiena harentzat, zer bitaminak laguntzen dioten loratzen, zer onura izanen genituzkeen denok espezie hori sustatuta.
- Bigarrenik, talde bakoitzak **kanpaina bat sustatuko du**, espezie hori sustatzeko. Horretarako, kartelak, elastikoak, horma irudiak egiten dituzte, zenbait abesti entzuten dituzte edo espezie hori aipatzen duten filmen pasarteak ikusiko dituzte (sormen gorena).
- Hirugarrenik, **jokabide zehatz eta errazak** bilatuko dituzte (jardunbide onak), kanpainarekin bat egin nahi dutenek eguneroko bizitzan egiteko modukoak. Kanpainarekin bat egiten dutenek kontratu orri bat sinatuko dute, eta adostutako jokabidea 15 egunez egiteko konpromisoa hartuko dute.

Prozesuaren amaieran, **ondorioak** aurkeztuko dituzte eta emaitzak partekatuko dituzte.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

15. SENTSIBILIZAZIO KANPAINA

Gako hitzak

#maitasuna
#arreta
#edertasuna
#ontasunaekinean
#sentsibilitatea
#bizia

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, DIN-A3 tamainako orriak, kola, zelo papera, grapagailua, etab.
- Interneterako sarrera, ikerketa egiteko.
- Elastikoak, margotzeko. Pegatinak.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Emozio eta sentimendu bakoitzari buruz ikasi dituzuen gauzetatik, zein da garrantzitsuena?
- Nola sentitu zarete taldean lan egiten, zuen espezie emozionala ezagutarazteko eta hazten laguntzeko?
- Zer izan da zailena egiteko? Laguntzarik eskatu al duzue? Nori?
- Lortutako emaitzekin pozik sentitzen al zarete?
- Kanpainan parte hartzean, portaeraren bat hobetzeko konpromisoren bat hartu al duzue?

Lanerako ondorioak

- Pertsona guztiok laguntzen ahal dugu espezie emozional baliotsuen hazkundera eta garapenera.
- Esker ona, poza, samurtasuna, bakea eta adiskidetasuna** hazteko, horretarako behar diren ingurune baldintzak -habitata- sortu behar dira. Espezie horiek ezin dira emozionalki kutsatutako eremuetan hazi, ezta espazio murriztu eta itogarrietan ere. Errespetuzko, askatasuneko, erantzukizuneko, komunikazioko, egiazaletasuneko, jakintzako eta zintzotasuneko eremuak behar dituzte.
- Ekintza zehatzak** bihurtzen ez badira, nahiak kea baino ez dira.
- Funtsezkoa da arrazoia eta emozioak batera aritzea, hobeki jardutera bultzatzen. Zer gertatuko litzateke lorezain batek landatu behar dela besterik pentsatuko ez balu, haziak erein gabe utzita? Zer sortuko litzateke haziak landatu ondoren lurra ureztatuko eta ongarrirituko ez balu? Landareei asko eta asko kantatuta ere, haien zaintzaz arduratu behar da. Berdin gertatzen da pertsonekin, ezta?
- Ekintza xumeak mugimendu handi bihurtzen ahal dira. Gandhik esan bezala: "**Izan zaitetz munduan ikusi nahi duzun aldaketa**".

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Cadena de favores. Nuestra aportación al mundo.

§ Abestia: Canción: Todo va a ir bien. Luis Guitarra.

§ Abestia: El mundo es de todos. Luis Guitarra.

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: Gestión Intangibles
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Recrea tu mundo.
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Belleza

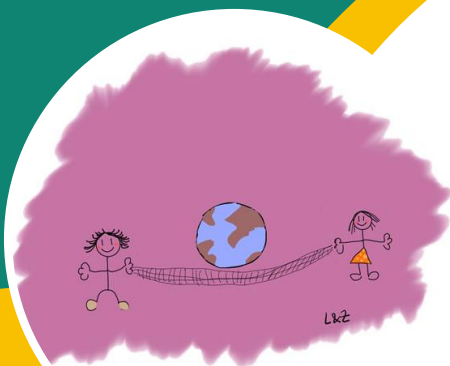
§ Ikusi baliabide osagarrien maletaxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaime Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaime Soler. Editorial Parramón
- o Bondad en acción, el ADN del corazón. Mercè Conangla eta Jaime Soler



KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



15. Sentsibilizazio kanpaina

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila

"Bizikidetza hobetzea" (Laguntza programa)
Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentua

Maletatxoaren egilea:

Fundació Àmbit Ecologia Emocional
Institut Ecologia Emocional
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso
08029 Bartzelona
www.fundacioecologiaemocional.org

EE-ren zuzendaritza eta

edukien sorrera:

Maria Mercè Conangla Marin

Ilustrazioen diseinua:

L&Z. Laia Soler eta Zulma Martínez





Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

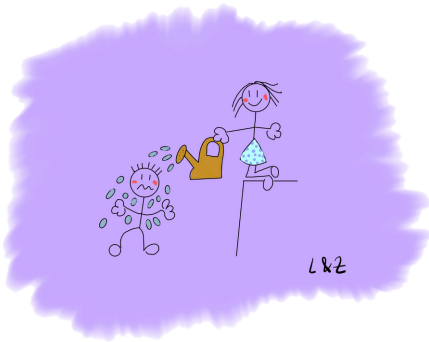
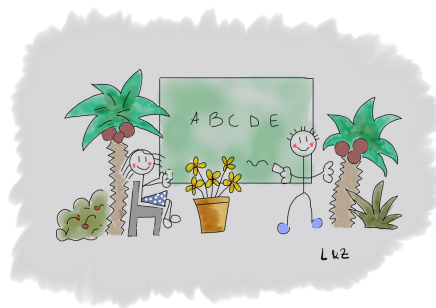
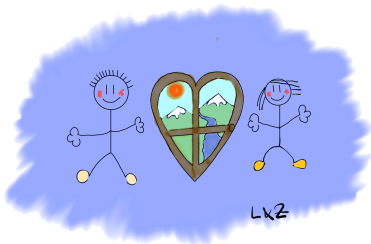
Lehen Hezkuntzako bosgarren eta seigarren maila



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

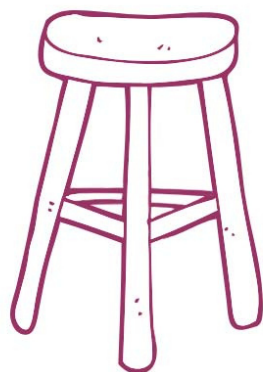
"Bihotzetik akonpainatzeko artea"

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila



JARDUERA FITXETARAKO LEGENDEN KODEAK

EKOLOGIA EMOZIONALEKO METAFORA: HIRU HANKAKO AULKIA



HARREMANAK NEURE
BURUAREKIN



HARREMANAK BESTE
PERTSONA BATZUEKIN



HARREMANAK
MUNDUAREKIN/
EKOSISTEMAREKIN



Jarduera bakoitzean, ikasleentzako ikaskuntza fitxa bat dago, "**Koadernoak: ekologista emozionalak ekinean**". Jarduera egin ondoren egiten da, eta gainera, irakasleek ebaluazio tresnatzat erabili ahal izanen dute.

"**Emoziometroa**" atalean: bizipenaren arabera, markatu dagokion aurpegia X batez.



Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

Zer landuko dugu arlo bakoitzean?

HARREMANAK NEURE BURUAREKIN



JARDUERA FITXAK:

- Barne ezagutzarekin lotutako jarduerak.
- Kontzientzia emozionala eta lexiko emozionala.
- Norberaren mapa emozionala egitea.
- Emozioen erregulazioarekin lotutako jarduerak.
- Amaierako helburua autokonfiantza eta autonomia maila ona lortzea da; beraz, autoestimu orekatua lortzea.

1. NIRE PAISAIA EMOZIONALAK
2. INBIDIAK AGINTZEN DUENEAN
3. HASERREAREN ORBANAK
4. NIRE "CAPA" KOMETA
5. GIZADIAREN ONDAREA NAIZ



HARREMANAK BESTE PERTSONA BATZUEKIN



JARDUERA FITXAK:

- Inguruan ditudan pertsonen kontzientziatzearekin lotutako jarduerak.
- Esker ona, eskuzabaltasuna sustatzea.
- Arretaz entzutea eta enpatia sustatuko dira.
- Hitzeko eta hitzik gabeko komunikazioa landuko da.
- Asertibitate estrategiak landuko dira.
- Gatazken prebentzioa eta konponbidea.

6. LABIRINTOTIK ATERATZEA
7. LORATEGI BAT IKASGELAN
8. ZABOR SORTZAILEA
9. A ZER ZAPARRADA!
10. IHES NUKLEARRA



HARREMANAK MUNDUAREKIN/ EKOSISTEMAREKIN



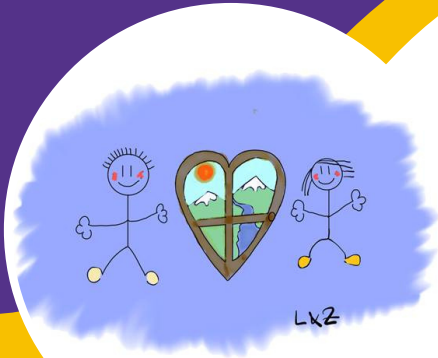
JARDUERA FITXAK:

- Munduaz kontzientziatzeko jarduerak.
- Bizitzarekiko sentsibilitatea.
- Aniztasunaren balioa.
- Naturaren eta haurren mundu emozionalaren arteko paralelismoa.
- Ontasuna eta bakearen kultura.
- Sormenerako eta zaintzarako joerak.

11. ALBISTE ONAK
12. MUNDUA ZURE ESKUETAN
13. ARAZOEN MUNDUKO GOI BILERA
14. BAKEAREN NOBEL SARIAK
15. ZORIONAREN FORMULA



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



1. Nire paisaia emozionalak Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Autoezagutza trebatzea, autoestimua sortzeko.
- Sentitzen dugunarekin konektatzea, eta paisaia batekin eta paisaia horretako koloreekin lotzea.
- Sentitzen dugunaren eta sentitzeko moduaren aniztasunaz ohartzea, eta aintzat hartzea paisaia berak sentimendu eta emozio desberdinak eragiten ahal dituela pertsona bakoitzarengan.

Esparru teorikoa

- Nork bere burua ezagutzea abentura handia da, eta ez da hiltzen garen arte amaitzen. Izaki aldakorrek garenaz, garrantzitsua da geure buruari buruz dugun ikuspegia eguneratzea.
- Mundu emozionalaren ezagutza funtsezkoa da. Horregatik, garrantzitsua da sentitzen dugunari izena jartzen ikastea, bai eta emozio bakoitzak adierazten digun informazioa ulertzen ikastea ere.
- Paisaia bera kolore desberdinez margotzen ahal da, sentitzen ditugun emozioen arabera.
- Beste pertsona batzuek egoera bera beste modu batean sentitzen ahal dutela ulertzeak gure empatia areagotzen du. Jarduera honetan, funtsezkoa da aniztasun emozionalari balioa ematea, hori gabe ezin baita empatiarik eraiki.

Jardueraren deskribapena

Zerrenda: Tristura, haserrea, poza, beldurra, maitasuna, bakea, adoregabetasuna, bakardadea, arbuioa, errua, esker ona.

- Espezie emozionalen zerrenda hori ikasleei emanen zaie. Gero, eskatuko zaie emozio bakoitza nola bizitzen duten adierazteko irudien bidez, paisaia batekin eta bertako koloreekin lotuta. Era guztietako aldizkariak izanen dituzte eskura, irudiak ebakitzeko eta nork bere horma irudia egiteko.
- Amaitzean, horma irudiak zintzilikatuko ditugu, eta ezer esan gabe eta musika gozoa jarrita, ikasleak ikasgelan zehar ibiliko dira, museo batean baleude bezala. Nahi izanez gero, post-it batean oharrak idatzi eta obren ondoan utzi ahal izanen dituzte. Halaber, idatzi beharko dute zer ilustraziok duen antzekotasunik handiena beraiek emozio jakin bat ilustratzean egindakoarekin.
- Jardueraren azken atalean, taldeka elkartuko dira, afinitateen arabera, eta 10 minutuz, ikusi eta sentitu dutenari buruz hitz egiten dute.
- Hitz egiteko txanda ireki bat egiten ahal da, ikasleek ikasi dutena partekatu ahal izateko.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

1. NIRE PAISAIA EMOZIONALAK



Gako hitzak

#autoezagutza
#autoestimua
#sormena
#aniztasuna
#emozioa
#enpatia
#ukiezinak
#sentimenduak

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatza, errotuladoreak, koloreak, orriak, DIN-A3 tamainako orriak, kartoi meheak, arbela, ebakitzeko aldizkariak, kola, koloretako post-it paperak....

Jarduerari buruzko gogoetak

- Posible al da aurreko emozio horiek guztiak aldi berean sentitzea?
- Sentitzen ahal dugu tristura gauza batengatik, haserrea beste batengatik, beldurra gerta daitekeen eta gogoko ez dugun zerbaitengatik, maitasuna gure familiarengatik, eta poza lortu dugun zerbaitengatik?
- Zer egiten ahal dugu pertsona bakoitzak egoera berdin jakin batean zer sentitzen dugun hobeki ulertzeko?
- Zertan izan zaizue lagungarria zuen emozioak irudien bidez adieraztea?

Lanerako ondorioak

- Paisaiak bizitzen ditugun egoeren metaforak dira, eta gure emozio eta sentimenduak paisaia horietako koloreak izanen lirerateke.
- Emozio bakoitzak zenbait ñabardura eta intentsitate maila izaten ahal ditu. Ez daude kolore primarioak soilik, ez, baizik eta kolore horiek konbinatzeko aukera asko. Izan ere, gure mundu emozionalean, oso gutxitan egonen da emozio bakar eta puru bat.
- Paisaia guztiek dute xarma eta izateko arrazoia. Paisaia guztietan, baldintza gogorrenak dituztenetan ere, edertasuna eta ikasteko gauza berriak aurkitu ahal izanen ditugu. Paisaia bakar batekin geratzea aberastasun eta dibertsitate galera izanen litzateke; era berean, galera izanen litzateke emozio batzuetan tratatuta geratzea eta beste emozio batzuk izateko aukerari uko egitea.

LxZ

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Planeta Earth for ever

§ Bideoa: Biodiversidad

§ Buletinak eta kapsulak:

- Ekologia emozionaleko kapsula: Los colores del paisaje

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramon

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



1. Nire paisaia emozionalak

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESMU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

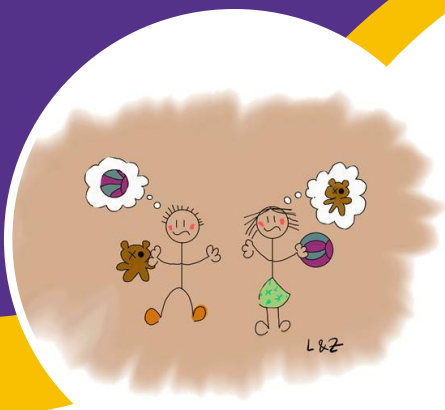
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



2. Inbidiak agintzen duenean

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Ohartzea beste pertsona batzuk suntsitzen saiatzen ahal garela edo haiei kalte egiten ahal diegula, inbidiaren eraginpean jokatzeko badugu.
- Inbidiak hobetzen ahal dugun gure alderdi bat adierazten digula ikastea.
- Eskuzabaltasuna areagotzeko eta inbidia murrizteko modua bilatzea.

Esparru teorikoa

- Zer da inbidia? Ondoeza, tristura, haserrea edo frustrazioa sentitzea, beste norbaitek guk ez dugun ezaugarri bat duenean, lortu ez dugun zerbait lortzen duenean edo faltan sentitzen dugun zerbait daukanean, pertsona horren zorte onagatik, ezau-garriengatik edo ontasunagatik poztu beharrean.
- Gure gabeziak (errealak edo hautemandakoak) konpentsatzeko ahalegina da inbidia, beste pertsona gure mailara jaitsiaraziz. Horregatik, kritika suntsi-tzailea egitearen edo beste pertsonen izen ona zikintzearen moduko portaerak sorrarazten ahal dituzte, edo kalteak eragiten ahal ditugu, norbaiti nahi dugun zerbait kenduz, hori lan eginda lortzeko prest ez gaudelako.
- Aspalditik, inbidiak oso ospe txarra izan du; beraz, sentimendu hori adierazten duen pertsona gaizki geratzen da besteen aurrean. Nolanahi ere, denok sentitu dugu inbidia noizbait.
- Garrantzitsua da ikasleek honako hauek adierazteko tarteak uztea: inbidia noiz eta zergatik sentitu duten, zer portaera desegoki izan dituzten inbidiaren ondorioz, eta, batez ere, zer egiten ahal duten inbidiak sortutako ondoeza modu emozionalki ekologi-koagoan konpontzeko forma bilatzeko.
- Eskuzabaltasuna lantzea (ontasunaren elementua da) bide ona da inbidiaren lurraldea murrizteko.

Jardueraren deskribapena

Kondairak dioenez, behin batean suge bat ipurtargi bat jazartzen hasi zen.

Ipurtargia harrapari odolzalearengandik ihes egiten saiatu zen, baina sugeak ez zuen amore emateko asmorik. Egun bat eman zuen ihes, eta sugeak ez zuen amore eman; bi egun, eta sugedorriak haren atzean jarraitzen zuen. Hirugarren egunean, jada indarrrik gabe, ipurtargia gelditu egin zen eta hau esan zion sugeari:

-Hiru galdera egiten utziko al didazu?

-Ez dut horrelako ohiturarik, baina jan eginen zaitudanez, egin galderak –erantzun zion sugeak:

-Zuretzat elikagaia al naiz? –galdetu zion ipurtargiak.

-Ez.

-Inoiz kalterik egin al dizut?

-Ez.

-Orduan, zergatik akabatu nahi nauzu?

-Ezin dudalako eraman zu distira egiten ikustea.

- Ipuina irakurriko da eta elkarrizketa abiatuko da ikasleekin, sugeari gertatzen zitzaionari buruz eta ipurtargiak sentitzen zuenari buruz hitz egiteko.
- “Egoerari buruzko gogoetak” ataleko galderak eginen dira.
- Saioa amaitzeko, ikasleak taldeka antolatuko dira eta, bakarka, besteei azalduko diete inbidia izan zuteneko egoera bat: zein gaizki sentitu ziren, eta zer egin zuten beren ondoeza konpontzeko. Halaber, azalduko dute nola sentitzen diren maizago, ipurtargia bezala ala sugea bezala.
- Emaizak ikastalde osoarekin partekatuko dira.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZIEN ETXERAKO INTERBENTSION
ETA ESKOLAKO HARTZE PROGRAMAKO ANTE EL AKOZKO ESKOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalen baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

2. INBIDIAK AGINTZEN DUENERAN



Gako hitzak

#autoezagutza
#autokontrola
#emozioak
#inbidia
#eskuzabaltasuna

MATERIALAK

- Idazteko oinarriko materiala.
- Kontakizuna ilustratzeko irudiak bilatzen ahal dituzte (sugea eta ipurtargia), eta ikasgelan proiektatu.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zergatik jazartzen du sugeak ipurtargia?
- Ipurtargiaren zer ezaugarrik pizten du sugearen inbidia?
- Eragin al dizu inoiz inbidia beste pertsona batzuek duten zerbait politik edo atseginak? Zer jokabide izan duzu?
- Ba al dakizu pertsona guztiek dituztela gaitasun edo alderdi baliotsuak?
- Aurkitu al dituzu zureak?
- Zure ustez, jokabide bera izango al luke sugeak, bere azal ederra, narrasteko modu dotorea eta abiadura preziatuko balitu?

Lanerako ondorioak

-Oso normala da inbidia sentitzea, baina geure buruarekin zenbat eta zoriontsuago izan, orduan eta gutxiagotan sentituko dugu.

-Inbidia geure ezintasuna erakusten digun ispilua da. Ispilu horretan geure burua ikusten dugunean, beti iruditzen zaigu besteek guk baino gehiago dutela, eta frustrazioa sentitu ohi dugu horregatik.

-Inbidiak esaten digu beste pertsonak duen zerbait edo haren ezaugarriren bat guretzat nahi dugula.

-Inbidia sentitzeak hobetzeko dugun alderdi bat adierazten digu, eta hori aukera ona da. Galdera hau egin behar diogu geure buruari: Beste pertsonaren zer ezaugarrik eragiten dit inbidia? Haren edertasunak? Haren arintasunak? Adierazteko erraztasunak?

-Funtsezkoa da aurkitzea zer ezaugarri eder ditugun barnean, batzuetan behar bezala zaintzen ez ditugun alderdi batzuk hobetzeko.

-Funtsezkoa da geure buruari emozio hori (inbidia) adierazteko baimena ematea –gizaki guztiek dute–, penalizatu gabe. Izan ere, beste pertsona batzuen zorte onak tristatzen gaituela edo beste norbaitek guk nahi dugun zerbait edukitzeak haserretzen gaituela onartuta soilik bideratu ahal izanen dugu gure portaera eskuzabaltasunerantz.

-Norberaren buruarekiko eta beste pertsonakiko eskuzabaltasuna da inbidiaren aurkako antidoto nagusia.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Envidia: https://www.youtube.com/watch?v=w9lu09_9ziY

§ Bideoa: Envidia entre pajaritos

§ Artikulua: Superar la envidia. Mente Sana, 19 zk.

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Sin ánimo de ofender. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Obelisco.

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JAZOPRENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

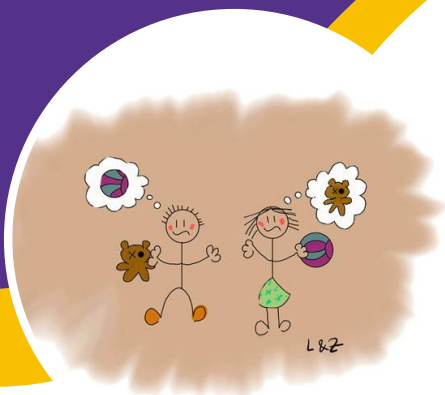
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



2. Inbidiak agintzen duenean

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN AUREROKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



3. Haserrearen orbanak

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni

HELBURUAK

- Haserrearen familia emozionala identifikatzen ikastea (atsekabea, sumindura, amorrua, sumina...), eta haserreak kontuan hartzeko eta kudeatu beharreko mezu bat adierazten digula ulertzea.
- Ohartzea haserrearen eraginpean erortzeak ondorioak dituela norberarentzat eta besteentzat.
- Haserrea desagerrarazteko modu alternatiboak bilatzea, besteei kalterik eragin gabe. Lasaitzeko estrategiak partekatzea.

Esparru teorikoa

- Haserrea emozio bat da eta honelako egoeretan sortzen ahal da: nahi duguna lortzeko zailtasunak edo eragozpenak eragiten dituen oztopo bat agertu delako, edo zerbait imajinatzen genuen moduan gertatzen ari ez delako. Haserreak ematen digun energiak bultzatuta, oztopoa kendu, baztertu edo suntsitu egiten ahal dugu, baina arazoa sortzen da oztopoa pertsona bat bada, hari min egiteko arriskua baitago.
- Haserrearen eragina jasan duen pertsonari orbanak geratzen zaizkio, baina haserre dagoenari ere bai: jendea harengandik urruntzen da, bere autoestimua behera egiten du eta zoritxarreko sentitzen da.
- Gure barnetik kontrolik gabe ateratzen den haserre metatua sumina da. Suminduta jarduten duen pertsonak kontrola galtzen du, eta dena suntsitzen duen tsunami baten moduan jokatzeko ahal du.
- Haserrea askatu ordez, erreprimitzen badugu, amorrutik bihurtzen da. Amorrua erreprimitutako haserrea da, eta kalte egiten digu barruan.
- Emozioak erreprimitzea ez da osasuntsua. Hobe da askatzea, baina oldarkortasunik gabe, gauzak nola esaten ditugun zainduta, esan beharrekoak esateko modurik onena bilatuta, minik egin gabe. Horregatik, lasaitu egin behar dugu, haserrearazi gaituen pertsonarekin hitz egin baino lehen.

Jardueraren deskribapena

Mattin beti zegoen erresuminduta eta umore txarrez. Haserretzen zenean, inguruan zituen pertsonak mintzen zituzten gauzak esaten eta egiten zituen.

Behin, aitak iltzez betetako poltsa bat eman zion, eta esan zion iltze bat sartzeko bere gelako atean, haserretzen zen bakoitzean. Lehenbiziko egunean, hogeita hamazazpi iltze sartu zituen. Hurrengo asteetan, iltze kopurua behera egiten joan zen, eta apurka-apurka, ohartu zen errazagoa zela bere haserrea kontrolatzea, zur trinkoko ate hartan iltzeak sartzeko baino. Azkenean, egun batean ez zuen iltze bat bera ere sartu. Aitari esan zion, eta aitak erantzun zion iltze bat ateratzeko atetik, haserretzen ez zen egun bakoitzean. Denborak aurrera egin zuen, eta egun batean, Mattinek iltze guztiak atera zituela esan zion aitari. Orduan, aitak gelako atearen aurrera eramane zuen, eta honela esan zion:

-Seme, oso ongi egin duzu, baina begira zenbat zulo geratu diren atean. Norbaitek haserre hitz egiten duenean, haren hitzek horrelako orbanak uzten dituzte. Hitzen bidezko zauri bat zauri fisiko bat bezain mingarria izaten ahal da. Haserreak aztarnak uzten ditu. Ez ahaztu hori inoiz!

- Ipuina irakurriko dugu.
- Ipuinaren antzezpena egitea proposatuko dugu, zur puska bat eta gero ateratzen ahal diren iltzeak erabiliz, metafora hobeki ulertzeko.
- Aldaera bat izaten ahal da ikasleek plastilina barra bat erabiltzea, barra horretan zotzak sartzeko eta ateratzeko.



ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTZIBIA E INTERVENCIÓN
ETA ESKOLARTEZKO PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

3. HASERREAREN ORBANAK



Gako hitzak

#autoezagutza
#autokontrola
#lasaitasuna
#sumina
#haserrea
#amorrua
#sumindura

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, errotuladoreak, koloreak, orriak, arbela, kartoi meheak, kola, biltzeko papera, etab.
- Plastilina eta zotzak, antzezpena egiten bada.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer-nolako izaera zuen Mattinek?
- Noizbait izan al duzu horrelako jokabidea?
- Nola sentitu zinen gero? Eta zure barrenak askatzeko baliatu zenituen pertsonak, nola sentituko ziren?
- Zer iruditzen zaizu atean iltzeak sartzearen estrategia? Ezagutzen al duzu zeure buruaren kontrola zenbatetan galtzen duzun jakiteko beste moduren bat?
- Sentitu al zara inoiz irainduta haserre zegoen norbaiten oihu, hitz zakar edo irainengatik?
- Nola jokatu duzu horrelako zerbait gertatu zaizunean?

Lanerako ondorioak

- Askatzen ez ditugun emozio desatsegin guztiak gure barnean pilotzen dira eta tentsioz betetzen gaituzte.
- Espero ez genuen edo nahi ez dugun zerbait gertatzen denean, gure izaera "primitiboa" kanporantz bultzatzen duen barne mekanismo bat martxan jartzen ahal da.
- Gure izaera "primitibo" horrek azaleratu eta gorantz egiten badu, eta gure adimen arrazionala isilarazi eta geure buruaren gaineko kontrola hartzen badu, kalteak eragiten ahal ditugu. Horregatik, hobe da laidoak, irainak, inbidia, haserrea, umore txarra, atsekabea, ezintasuna edo frustrazioa ez pilotzea.
- Egunero, "higiene emozionala" egin behar dugu, gure hondakinak indarkeriarik gabe desagerrarazteko. Hala, ez dira pilotzen. Prebentzioa da konponbiderik onena!

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula. La familia de la ira
- o Ekologia emozionaleko kapsula. La familia de la serenidad
- o Ipuina: Una alegoría de la paz. Meditamundo07

§ Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- o Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón
- o Cosquillas para el corazón. ("No quiero vivir enfadado"). Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa.



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEAREN AURKOKO PREBENTZIO-PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

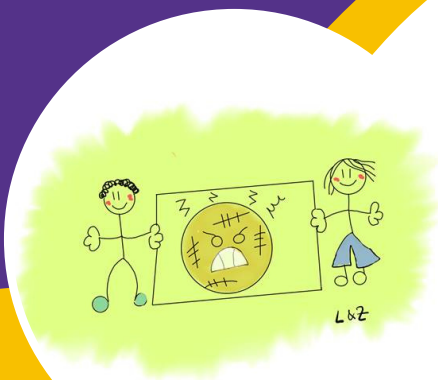
3. Haserrearen orbanak

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



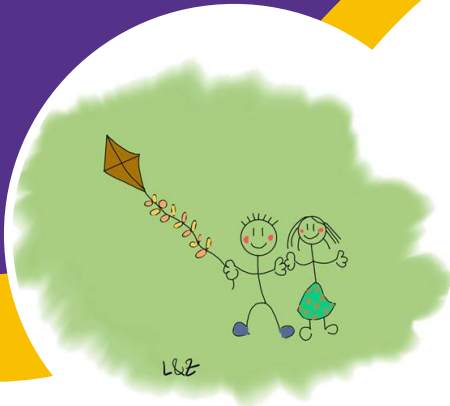
ZER ASMO DITUT?



EMOZIOMETROA



EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



4. Nire "CAPA" kometa Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni

Jardueraren deskribapena

HELBURUAK

- Ekologia emozionalak proposatzen duen CAPA izeneko ereduko pertsonaren lau alderdiak lantzea: pertsona sortzailea-maitekorra-baketsua-autonomoa.
- Indargunez eta hobetzeko puntuez ohartzea.
- Lantzeko helburu bat jartzea, norberaren "kometa" zabaltzeko eta sendotzeko.

Esparru teorikoa

CAPA pertsona da ekologia emozionaleko ereduaren erdigunea. Institut de Recerca de Fundació Ecologia Emocional institutuak egindako ikerketek erakusten dute lau ekintza arlo horiek (sortzailea-maitekorra-baketsua-autonomoa) aldi berean lantzen dituen pertsona emozionalki orekatuagoa eta erresilienteagoa dela, bizitzarekiko sentzibilitate handiagoa duela, denon ongiaren alde egiteko joera duela, eta gaitasun handiagoa duela bere zorientasuna eraikitzeko.

CAPA pertsonaren eredia kometa baten bidez irudikatuko dugu. Mutur bakoitzak garatu beharreko ezaugarri bat adierazten du. CAPA ereduko lau ardatzak elkarri lotuta daude eta aldi berean garatu behar dira, orekari eusteko, kometa baten ardatzek egiten duten moduan. CAPA pertsona bat emozionalki ekologikoa, harmoniatsua eta orekatua da. Honelakoa da:

***Sortzailea:** malgua da, eta gaitasuna du gauzak zenbait ikuspegitatik ikusteko, ametsak ditu, imajinatzen du, gauzak eraikitzen ditu...

***Maitekorra:** ezagutzak ditu, arduraz eta errespetuz jokatzeko du, konpromisoak hartzen ditu, komunikatzen da, atsegina da, pazientzia du, poza lantzen du, eta besteak zaintzen ditu.

***Baketsua:** arazoei aurre egiten die, besteei eta bere buruari minik egin gabe. Bere emozioen autokontrola du. Bakerako kulturaren alde egiten du lan.

***Autonomoa:** harreman osasuntsuak eratzen ditu, konfiantza du bere buruarengan, kritikoa da, higiene emozionala egiten du egunero, eta badaki bakarrik eta konpainian egoten.

- Ikasle bakoitzari kometa txiki bat inprimatuta duen orri bat emanen zaio, bai eta Emma Bombeck-en ipuina ere (baliabide osagarrien maletatxoan dago), eta ikasgelan komentatuko da (Aplicáte el cuento, Soler&Conangla, Ed. Amat).
- Ikasleei azalduko zaie kometa beren buruaren irudikapena dela. Kometa batek ardatzak ditu, kometari eusteko, eta ongi orekatuta egon behar dute.
- Ikasleek, bakarka, ezaugarri bakoitza garatzeko egiten dituzten hiru gauza idatzi beharko dituzte. Irakasle taldeak lagunduko die, portaera sortzaileen, maitekorren, baketsuen eta autonomoen adibideak emanez.
- Jardueran, ikasle bakoitzak bere kometa egin beharko du, marrazkien eta koloreen bidez pertsonalizatuta. Halaber, kometaren adatsa diseinatu beharko du. Ardatz bakoitzean, CAPA ereduko portaeraren hasierako letrak jarriko ditu: "C" (sortzailea; gaztelaniaz, "creativa"), "A" (maitekorra; gaztelaniaz, "Amorosa"), "P" (baketsua; gaztelaniaz, "Pacífica") eta "A" (autonomoa; gaztelaniaz, "Autónoma").
- Kometen erakusketa egingen da ikasgelan. Horretarako, ikasgelako sabaitik zintzilik jarriko dira, zetazko hariak erabiliz. Kometa bakoitzaren aniztasunaren aberastasunari eta edertasun paregabeari erreparatuko zaie. Azkenik, ikasle guztien artean, kometa handiago bat egingen dute, ikasgela apaintzeko, eta CAPA ereduaren araberrako gizakiak izateko zer landu behar duten gogoratzeko.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZA E INTERVENCIÓN
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

4. NIRE "CAPA" KOMETA



Gako hitzak

#auditoretzaemozionala
#kontzientziaemozionala
#eskaneremozionala
#gogoaldartea
#klimaemozionala
#sentimendua

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, arbela.
- Kometa estaltzeko koloretako paperak, begiztak, zintak, kartoi meheak, arrantzatzeko zetazko haria, etab.
- Beste material batzuk, irakasle taldearen inspirazioaren eta sormenaren arabera.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zuen ustez, zein da kometa baten eginkizuna?
- Zer dela-eta gerta daiteke kometa batek hegan ez egitea?
- Haize egokirik gabe, egiten ahal du hegan kometa batek?
- Zuek kometa bazinete, zer izanen litzateke haizea?
- Zer hiru gauza egiten ahal dituzue CAPA ereduko ezaugarrietako bakoitzean hobetzeko eta pertsona sortzaileagoak, maitekorragoak, baketsuagoak eta autonomoagoak izateko?

Lanerako ondorioak

- Denok ditugu indarguneak eta hobetzen ahal ditugun alderdiak.
- Gaur egungo gure CAPA kometa nolakoa den jakitea lagungarria izanen da hazteko aukera gehien dituen arloa lantzeko eta gainerako arloak zainduta izateko.
- CAPA pertsona batek CAPA familiak eta gizarteak eratzen laguntzen du.
- CAPA pertsona bat bizi forma guztiekiko sentsibilitatea du, eta ingurumena eta natura zaintzen ditu.
- CAPA gizarte batek mundua leku hobea eta ederragoa izatea eragiten du, harmonia, bake eta maitasun giroan bizi ahal izateko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

- § Fitxa aurkezteko bideoa
- § Soy CAPA (Musa del Sol) abestiaren hitzak eta musika
- § Artikulua: Ámalos para que se puedan ir
- § Buletinak eta kapsulak:
 - Buletina: Persona CAPA
- § Bibliografia espezifikoa:
 - Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
 - Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón
 - El Cansancio Moral. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Cuadrilátero de libros.
 - Cosquillas para el corazón. ("Miedo a volar") Mercè Conangla eta Jaume Soler. Parramón.
- § Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

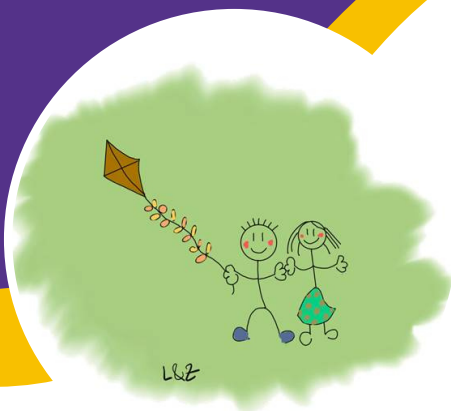
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



4. Nire "CAPA" kometa

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

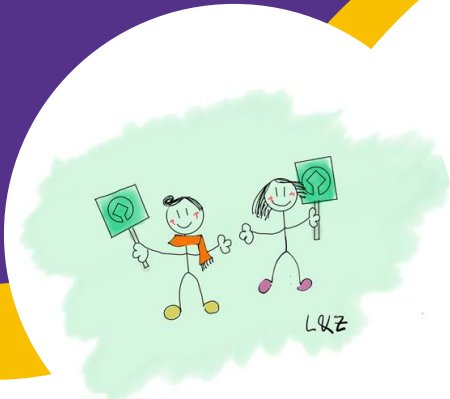


5. Gizadiaren ondarea naiz

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni



HELBURUAK

- “Espezie bakarra”, “gizadiaren ondarea” eta UNESCO terminoen esanahia lantzea.
- Espezie bakarrak garela eta gutako bakoitza bezalakorik inoiz egonen ez dela ohartzea. Gu errespetatzea eta zaintzea merezi dugu.
- Gure aniztasuna babesten eta gure ingurunean baldintza egokiak sortzen ikastea.

Esparru teorikoa

- Errespetua zaintza eta babes jokabideetan erakusten da. Zerbait baliotsua den jakiteko, behatu egin behar zaio, ikusi egin behar da eta hari buruz ikasi behar da.
- Errespetua eta presak espezie antagonikoak dira, eta ezin dira batera hazi. Presak dauden lekuan, ez dago samurtasunik, oldarkortasuna hazten da, eta ez dago errespeturik. Errespetuz jokatuta, berriz, gizakiaren eta naturaren aniztasuna aintzat hartzen ahal ditugu, bai eta desberdintasunek ematen dituzten aukerak eta bizirik egotearen zorte handia ere.
- Bizitzarekiko errespetuak aukera ematen du errukia eta elkartasuna izateko, bizitza mugatua dela aintzat hartuta. Errukia samurtasunari, begikotasunari eta enpatiarri lotuta, eta ez penari lotuta. Behar-beharrezko balio horretatik abiatuta soilik izanen dugu maitasunean oinarritutako harremanak eraikitzeke eta elkarrekin bakean bizitzeko aukera.
- Besteak errespetatzeko, ezinbestekoa da geure burua ezagutzen, balioesten eta errespetatzen ikastea.
- Baba Dioum kontserbazionista senegaldarrak argi eta garbi dio: «Azken finean, maitatzen duguna soilik gordetzen dugu, ulertzen duguna soilik maitatzen dugu, eta irakatsi digutena soilik ulertzen dugu». Zerbaiten balioaz ohartu gabe, ezinezkoa izanen da hura gordetzea eta zaintzea.

Jardueraren deskribapena

Imajinatu UNESCOri eskatu behar diozuela ikasgelako pertsona bakoitza gizadiaren ondare emozional izendatzeko. Horretarako, hau egin behar duzue:

Idatzi gutun bat, zuek pertsona bakartzat, berezitzat eta baliotsutzat hartzeko 10 arrazoi adieraziz. Gutuna amaitzeko, esaldi hau erabiltzen ahal duzue: “... eta horregatik guztiagatik, ... (zuen izena) gizadiaren ondare izendatzeko eskatzen dut.” Gero, jarri data eta sinatu.

Gutuna idatzi ondoren, ikasle bakoitzak ozen irakurriko du eta horma irudi batean jarriko du.

Hondoko musika jarrita, eta oharrak idazteko koaderno bat hartuta, ikasle bakoitzak gutxienez berak jarritako hiru ezaugarri aipatzen dituen gutun bat bilatu beharko du. Gutunak elkartuko dira eta zirkulu batez inguratuko dira. Zirkulu horri izen bat jarriko zaio: “Habitat...”.

15 minutuz, talde bakoitzean, ikasleek komentatuko dute zer galduko lukeen munduak (eta familiak, ikastetxeak, lagunek...) haiek han ez baleude.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBAZIEN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
ETA ESKOLA-JARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

5. GIZADIAREN ONDAREA NAIZ



Gako hitzak

#autoezagutza
#autoestimua
#gaitasunak
#aniztasuna
#gizadia
#enpatia
#babesa
#errespetua

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, errotuladoreak, koloreak, orriak, arbela, kola, biltzeko papera, horma irudi bat egiteko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer da UNESCO? Zertarako balio du zerbait Gizadiaren Ondare izendatzeak?
- Egiten ahal duzue inguruan dituzuen pertsonengandik gogoko dituzuen ezaugarrien zerrenda? Zuen ustez, ezaugarri horiek babestu beharko al lirateke?
- Zuen ustez, pertsona horiek ezaugarri horiekin jaio al ziren, ala landu egin dituzte?
- Zuen ustez, zein da zoriontsu izateko gehien babestu behar den sentimendua?
- Zerk eragin diezaioke kalte handiena zuek osatzen duzuen espezie bakar horri? Zer egiten ahal duzue zuen habitata hobetzeko?

Lanerako ondorioak

-Bizitza dohain handia da. Balioa duen oro errespetatu eta zaindu behar da.

-Ekologia emozionaleko legeetako bat aniztasunaren legea da: naturan, bizitza bere aniztasunaren eta aberastasunaren mende dago. Ez dira inoiz izan eta ez dira inoiz izanen bi pertsona berdin-berdinak. Hori dela eta, izaki bakarrak eta baliotsuak gara, eta errespetua merezi dugu. Ez dugu onartu behar inolako tratu txarrik edo oldarkeriarik.

-Pertsona batzuekin, afinitateak eta ezaugarriak partekatzen ditugu. Animaliekin eta landareekin gertatzen den antzera, badaude espazioak oreka eta bake giroan partekatzen ahal dituzten espezieak.

-Pertsona batzuk desberdinak dira zenbait alderditan.

-Desberdintasun horiek aintzat hartzeak bakean bizitzeko eta pertsona guztiengandik ikasteko aukera ematen digute.

-Garrantzitsua da partekatzen dugunari arreta ematea: maitasuna sentitzeko, onarpena izateko eta talde bateko kide izateko gogoa; errespetua sentitzeko eta baloratzen gaituztela sentitzeko gogoa, eta "gizatasun komuna" deritzogun hori.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Día de la Infancia

§ Buletinak eta kapsulak:

- Emociones, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad
- Código ético Ecología Emocional: Principio de Conservación

§ Bibliografia espezifikoa:

- Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- Ecología Emocional para el nuevo milenio. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JASOTZEAREN PROGRAMAREN PREBENTZIOA
AURRUKO PREBENTZIOA E INTERBENTZIOA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

5. Gizadiaren ondarea naiz



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:
Lurraldeak / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA-JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMARA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



6. Labirintotik ateratzea

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Geure buruan eta beste pertsona batzuegan konfiantza izaten ikastea.
- Arreta eta entzutea lantzea.
- Ohartzea zein garrantzitsuak diren zentzumenak eta konfiantza bizitzan orientatzeko.

Esparru teorikoa

- Beldurrak eta konfiantzak habitata partekatzen dute. Beldurra zenbat eta handiagoa izan, orduan eta txikiagoa izango da konfiantza. Beldurrak aurrera egitean, konfiantzak atzera egiten du. Beldurra berronkatzeko, konfiantza sustatu beharko dugu.
- Beldurra oinarritzko emozio bat da, eta arriskuren baten berri ematen digu, babesteko neurriak har ditzagun. Beldurra gure bizitzatik erabat desagertuko balitz, ez genuke bizirik iraunen. Nolanahi ere, beldurraren lurraldea mugatu behar dugu: onartu behar dugu egon badagoela, haren abisuei kasu egin behar diegu, baina den-dena inbaditzen utzi gabe.
- Konfiantzak eta ausardiak esploratzera bultzatzen gaituzte, neurritzko arriskuak hartzera, aldaketei aurre egitera, eta errespetuan eta maitasunean oinarritutako harremanak eraikitzen. Konfiantza hazteko, beharrezkoa da jakitea ekosistemako zer baldintza diren mesedegarriak horretarako.
- Zerk ematen digu konfiantza? Koherentziak, lurraldea eta gure baliabideak ezagutzeak, zintzotasunak, konpromisoak hartzeko gaitasunak, erantzukizunak, eta bakarrik ez gaudela eta beste pertsona batzuk gure alde izanen ditugula jakiteak.

Jardueraren deskribapena

- Jarduera hasi aurretik, ikasgela prestatuko da, mahaiak eta aulkiak labirinto baten antzeko zerbait osatzeko moduan antolatuta. Sarrera eta irteera bat izanen ditu, baina irteerarik gabeko ibilbideak ere egonen dira, edo oztopoak bidean. Zintak eta sokak erabiltzen ahal dira zenbait eremu blokeatzeko.
- Ikasle guztiek, binaka antolatuta, labirintoan zehar ibili beharko dute, itsuka (begiak zinta batez estalita). Orientatzeko, bikotekideak, ukitu gabe, emandako ahozko jarraibideak soilik izanen ditu, irteerara iritsi arte.
- Batetik bestera denbora tarte bat utzita, bikoteak ikasgelan sartuko dira: batek begiak estalita izanen ditu, eta besteak gidari lanak egiten ditu.
- Bukaerara iristen direnean, isilik eseriko dira, eta besteek zer egiten duten ikusiko dute, lehen erronda amaitzen den arte.
- Gero, labirintoa berrantolatuko da, forma aldatzeko, eta bigarren txanda egiten da, bikoteko kideek rolak aldatuta.
- ** Beste bi aukera: labirintoko irteera bakarrik aurkitzen saiatzea. Beste aukera bat da ikasleari laguntzen dion pertsonak hatz bat soilik jartzea sorbaldeetako baten gainean. Konfiantza maila alderatzen ahal da modu batean edo bestean.
- Egindakoa taldean partekatuko da, "Egoerari buruzko gogoetak" ataleko galdera orientagarrien bidez.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRIBO PREBENTIBO ETAKO INTERBENTZIOEN PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#autoezagutza
#autoestimua
#konfiantza
#mesfidantza #beldurra
#ausardia
#segurtasuna



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala.
- Kutxa hutsak, sokak, zintak.
- Zapiak edo oihalak, begiak estaltzeko.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Nola sentitu zara jarduera egitean?
- Fidatu al zara gidatu zaituen pertsonarekin? Zergatik?
- Izan al duzu nolabaiteko beldurrik? Zein?
- Zerbaitekin estropezu egin al duzu? Hala izan bada, zer pentsatu duzu? Nola sentitu zara? Haserretu egin al zara gidatu zaituen pertsonarekin?
- Zure bizitzan, sentitu al zara inoiz labirintoan itsu-itsuan ibiltzen sentitu zaren moduan?
- Zure ustez, nola moldatuko zinen labirintoaren irteera gidaririk gabe aurkitu behar izan bazenu?
- Eta sorbaldan ukitutuz lagundu izan balizu, hobeki sentituko al zinen? Zergatik?
- Eta jarduera hasi aurretik ibilbidearen mapa eman balizute eta buruz ikasteko aukera izan bazenu, konfiantza handiagoa sentituko al zenuen?

Lanerako ondorioak

- Batuetan, bizitzak labirinto baten itxura du: bide batzuek ez daramate inora; beste batzuetan, itzuli asko eta asko eman behar dira; eta beste batzuetan, galdu egiten gara eta irteera aurkituko ez dugula sentitzen dugu. Normala da segurtasunik eza eta beldurra sentitzea.
- Bizitzan "begiak ongi irekita" baditugu, bidea hobeki ezagutzen duten pertsonari arretaz behatzen badiegu eta adi-adi entzuten badiegu, hobeki orientatuko gara.
- Gure familia, lagunak, irakasleak eta erreferentziatzko beste pertsona batzuk gure gidariak izaten ahal dira uneren batean.
- Gidaritza ona funtsezkoa da. Gidatzen gaituzten pertsonak gu baino galduago badaude, emanen dizkiguten jarraibideak ez dira gure bidaiaren mesederako izanen.
- Bizitzan ikusi gabe ez joateko, garrantzitsua da gure ingurunekeo espazioak ongi ezagutzea. Horretarako, lagungarriak izaten ahal dira ibilbiderako mapa on bat izatea, irizpideak izatea, konfiantzarekin konektatzea.
- Geure buruan konfiantza izatea beharrezkoa da beste pertsonengan konfiantza izateko, mendekotasun harremanik sortu gabe.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: La familia de la valentía
- o Ekologia emozionaleko buletina: Gestionar la incertidumbre

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaime Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial
- o Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaime Soler. Editorial Parramon



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERBENTZIO
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



6. Labirintotik irtetea

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Lurraldeak / Pertsona autonomoa (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA BAZTERREAN / PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTAZIO / ENTREVISTACIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA / ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



7. Lorategi bat ikasgelan

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Gogoeta egitea pertsona bakoitzak emozionalki orekatuta eta zoriontsu hazteko. Halaber, gogoeta egitea pertsona bakoitzari gaizki sentiarazten dionari eta kalte egiten dionari buruz.
- Ikasgelako kolektiboa eta haren aniztasun osoa bisualizatzea, beste pertsona batzuen premiak aintzat hartuta.
- Aniztasunaz ohartzea, eta pertsona bakoitzak, ahalik onena izanda, kolektiboa aberasten eta edertzen duela, dela familian, eskolan, gizartean edo munduan.

Esparru teorikoa

"Bizitzan, gizakiaren eginkizun nagusia bere burua sorraraztea da; hau da, berez baden hori izatera iristea. Ahalegin horren produkturik garrantzitsuena norberaren nortasuna da". Erich Fromm

- Bere baitan espezie aniztasun handia duen baso edo lorategi bat aberatsagoa izanen da, eta bizirauteko aukera handiagoak izanen ditu, espezie bakar batez osatutakoekin baino. Ikasgelan, aberastasun handiko bio-psiko-emo-aniztasuna dago.
- Natura erreserbak eremu bereziak dira, eta oso beharrezkoak dira oreka ekologikoari eusteko. Balio handiko ingurune bereziak dira, eta aukera ematen digute biziaren edertasuna preziatzeko. Ikastetxeak ikasle guztientzako "eremu babestua" izan beharko luke.
- Gure barruan ere, eremu babestuak behar ditugu, sentimendu eta balio bereziki hauskorrak garatu ahal izateko, zainketa bereziak eta kutsadurarik gabeko inguruneak behar baitituzte.

Jardueraren deskribapena

- 1. urratsa: Ikasleei lore desberdinen siluetak inprimatuta dituzten kartoi meheak emanen zaizkie, loreak ebaki ditzaten. Bakoitzak bat aukeratuko du.
- 2. urratsa: Akuarelak, errotuladoreak eta plastikako zenbait material izan behar dira eskura. Musika gozoa jarrita, ikasle bakoitzak, isilik, bere landarea apainduko du. Gero, atzeko aldean, ikasleek, isilik eta bakarka, landareak apainduko dituzte. Gero, atzeko aldean beren buruan gehien balioesten dituzten ezaugarriak, trebetasunak, jarrerak, gaitasun emozionalak, sentimenduak eta lorpenak idatzi beharko dituzte. Ahal dituzten guztiak.
- 3. urratsa: Fitxa bat emanen zaie, beren landareak behar dituen zaintza lanak idazteko. Honako hauei buruzko oharra izan behar dute: zer habitat motatan bizi nahi duen, zer baldintzarekin hazten den hobeki, eta zer neurri hartu behar diren ez hiltzeko edo izurriteen ondorioz ez gaixotzeko. Halaber, adierazi beharko dute zer landareekin den bateragarria eta zeinekin batera ez den ongi bizitzen. Beste ideia bat da galdetzea zer-nolako ongari emozionala behar duen landareak, eta zein den ongari horren formula.
- 4. urratsa: Bakarka, ikasleak beren landarea aurkeztera aterako dira, eta nola zaindu behar den azalduko dute. Azalpena amaitu ondoren, aurretik prestatutako horma irudian jarriko dugu, esprai itsaskorra erabiliz. Horma irudiaren izenburua "Ikasgelako lorategia" izanen da.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN AURRIBIO PREBENTIBO ETIA ESKU-HARTZE PROGRAMA PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

7. LORATEGI BAT IKASGELAN

Gako hitzak

#autoezagutza
#gaitasuna
#zaintza
#aniztasuna
#enpatia
#eremubabestua
#erreserbanaturalak
#errespetua



MATERIALAK

- Oinarrizko materiala: akuarelak, errotuladoreak eta zenbait material plastiko, arkatzak, koloreak, orriak, arbela, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.
- Esprai itsaskorra.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Gustatzen al zaizu zu zaren 'landarea'?
- Zaila izan al zaizu zure landarearen koloreak eta formak erabakitzea?
- Zer da, landare handia ala txikia? Zergatik?
- Zer beste landareekin bizi zara familian? Eta eskolan?
- Zer klima da kaltegarria zure landarearentzat? Zer-nolako habitata behar du ongi bizitzeko?
- Zertan dira berdinak zure landarea eta gainerako ikaskideenak? Zer behar komun dituzue?
- Zure ustez, zer da ikasgelako lorategiko gauzarik onena? Zer gertatzen da pertsona batek gauzarik onenak bereganatzen baditu eta gainerakoak behar dutena gabe uzten baditu?

Lanerako ondorioak

- Persona bakoitza desagertzeko arriskuan dagoen espezie paregabea da.
- Inoiz ez da izan ez eta izanen ere gure pertsona bezalakorik. Hori dela eta, balio handiko izakiak gara.
- Geure burua zaintzen ikasteko ardura dugu, bai eta beste pertsona batzuk eta planeta zaintzen ikasteko ardura ere.
- Zerbait zaintzeko, ezagutu eta errespetatu egin behar da.
- Denok egin ditzakegu dugun onenaren ekarpenak gure taldean, dela gure familian, dela eskolan, dela Lur planetan.
- Izateko, sentitzeko, pentsatzeko moduen aniztasuna eta kulturen aniztasuna aberastasun iturriak dira, eta zaindu eta gorde behar dira.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideo musikala: We are the world

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula. Código ético: Principio Respeto

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA LAZARPENAREN AURREKO PREBENTZIO ETAKI-PROGRAMA
PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACCESO ESCOLAR

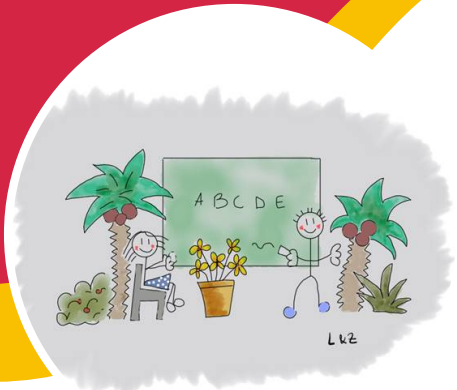
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



7. Lorategi bat ikasgelan

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA TALAZKOPORAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PRESENTZEA INTENSIBOAN
ETA ESKU-HARITZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



8. Zabor sortzailea

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Ohartzea zaborretik ere gauza onak ateratzen ahal ditugula, nahi izanez gero.
- Sormena aktibatzea gauza baliogabeak edo itsusiak zerbait hobea bihurtzeko.
- Urrezko arauen aplikazioa (birziklatzea, berrerabiltzea) kudeaketa emozionalarekin lotzea, eta ez soilik ingurumenaren kudeaketarekin.

Esparru teorikoa

- Egutero, tonaka eta tonaka etxeko zabor sortzen dugu. Egutero, bota egiten dugu, modu ekologikoan desagerraraziz: zer birziklatzen ahal den eta zer ez erabakitzen dugu, eta beira, plastikoa, papera eta hondakin organikoak bereizten ditugu, hondakin mota bakoitzak dagokion ezabatze edo birziklatze zirkuitua egin dezan, gure ingurumena ez kutsatzeko.
- Egutero sortzen dugu etxeko zaborra, baina ez hori bakarrik. Gure eguneroko bizitza pertsonalean, gauza asko gertatzen dira, eta batzuetan, oso azkar, eta gauza horiei erantzun behar diegu. Metafora honek gertaera honekin lotuko zaitu: zuk ere hondakin emozionalak sortzen dituzu. Jabetzen al zara horretaz? Nola prozesatzen dituzu hondakin horiek? Zaborra zure barnean gordetzen duzu? Zenbat denboraz? Zer eragin du erabiltzen duzun estrategiak?
- **Zabor emozionala** dira sortzen ditugun hondakin horiek (amorrua, erresumina, umore txarra, sumingarritasuna...). Desagerrarazi egin behar dira; bestela, ondorio kaltegarriak izaten ahal dituzte gure osasunerako. Desagerrarazi behar dira, gure ingurunea kutsatzen ez dutela eta haren oreka aldatzen ez dutela bermatzen saiatuz.
- **Murritztea, birziklatzea, berrerabiltzea eta konpontzea (urrezko lau arauak)** natura ingurumena zein ingurumen emozionala zaintzeko erabiltzen ahal ditugun estrategiak dira.

Jardueraren deskribapena

- Astebetez, ikasleek etxean botatzeko dituzten objektuak edo gauzak ekarri beharko dituzte ikasgelara, eta sailkatutako kutxetan utziko dituzte ikasgelan, denek ikusi ahal izateko.
- Saioaren egunean, ikasleei eskatuko zaie material horiekin zerbait egiteko, taldetan antolatuta. Talde bakoitzak bururatsen zaiona egiten ahal du, eta izena jarri beharko diote egiten dutenari.
- Talde bakoitzari proposatuko zaio beste taldeek egindakoari arretaz erreparatzeko eta beren iritziak idazteko (zer iruditu zaien, ea gustatzen zaien, zertarako balioko duen, etab.). Halaber, zer emozio eragiten dituen lan bakoitzak.
- Gero, talde bakoitzak zer egin duen eta zertarako balio duen azaldu beharko die ikaskideei, eta, gero, ikaskideek lan horri buruz adierazi dituzten ideiak eta emozioak idatzi beharko dituzte.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRIBO PRESENTAZIO PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#autokontrola
#zaboremozionala
#sormena
#klimaemozionala
#kudeaketaemozionala
#higieneemozionala
#birziklatzea
#berrerabiltzea



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, arbela, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.
- Birziklatzeko materialak.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer erabilgarritasun zuten pieza horiek bakoitzaren etxean?
- Eta orain? Zabor izaten jarraitzen al dute?
- Zer faktorek hartu dute parte eraldaketan?
- Zure ustez, gauza bera egiten ahal dugu pentsamenduekin eta emozioekin? Eraldatzen ahal ditugu?
- Zer tresna ditugu hori lortzeko?
- Zaborra zabor soilik al da? Beste zerbait izan al daiteke?
- Nola sentitu zara denen artean zerbait sortzean?

Lanerako ondorioak

-Zenbait material desagerrarazi behar dira, toxikoak direlako, baina gure zaborren eta hondakinen artean, badaude birziklatu eta eraldatzen ahal diren gauzak.

-Antzeko zerbait gertatzen da gure emozioekin; esaterako, haserrea eraldatzen ahal dugu, eta hobetzeko grina bihurtu, bidegabekeriaren bat konpontzeko.

-Irudimena, borondatea, lana eta sormena balio handiko baliabideak dira, gure zabor emozionalak arazteko.

-Ez badugu nahi gordetako zabor emozionala toxiko bihurtzea, higiene emozionala egin behar dugu egunero, desagerrarazi beharrekoa desagerrarazteko, aldatzen ahal duguna aldatzeko, eta balio diguten gauzak hobetzeko.

-Alde horretatik, garrantzitsua da hazten eta pertsona hobek izaten lagun diezaguketen pertsonen errespetuzko iritzi zintzoak entzutea. Aldiz, ez diegu kasurik egin behar gaizki sentiarazteko helburua duten hitzei, desagerrarazi beharreko zaborra baitira.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Artikulua: Stop, recicla tu basura emocional. Marie Claire

§ Aurkezpena: Arte de la basura

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: Reciclaje emocionalmente ecológico

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxo

§ Bibliografia espezifiko

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZABARRAREN AURREKO PREBENTZIO ETAKU-HARTZE PROGRAMA PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO ESCOLAR

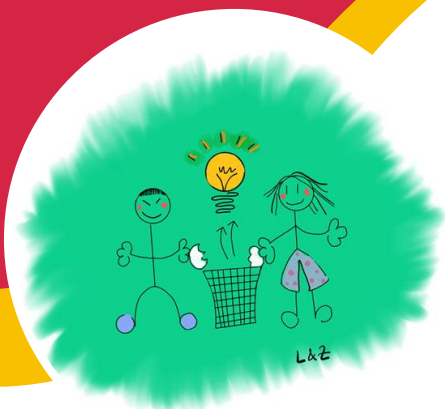
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxo • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



8. Zabor sortzailea

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /

Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA BAZARREAN
AURREKO PRESENTZEA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
ENTREVISTAS
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



9. A zer zaparrada!

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Zabor eta toxiko emozionalak hautematen eta haiei izena jartzen ikastea, bai eta horiek guztiak kudeatzeko moduak bilatzen ikastea ere.
- Ohartzea zenbait pertsonak beren haserrea, beldurra, amorrua, tentsioak eta oldarkortasuna beste pertsona batzuen gainean botatzen dituztela, zaborra balira bezala. Eta hori oldarkeriaz eta errespetu faltaz jokatzeko da.
- Beste pertsona batzuk barne hartzen edo onartzen ikastea, kanpoan utzi ordez. Erantzun asertiboak ematen trebatzea.

Esparru teorikoa

- Pairatzen edo gozatzen dugun **klima emozionala** lotuta dago egunero sortzen ditugun hondakin emozionalak hautemateko eta kudeatzeko dugun gaitasunarekin. Gordetzen baditugu edo nolabait ezabatzen baditugu, kaltea jasaten ahal dugu. Hondakin horiek ikuspegi etiko eta emozionala ekologiko batez landu behar dira.
- **Hondakin edo zabor emozionalak:** Ingurunea kutsatzen dute hitzezko erasoen edo jokabide suntsikorren bidez: kezak, erresumina, gorrotoa, umore txarra, adoregabatasuna, zurrumurrak, iritzi negatiboak, sumina, amorrua, mespretxua, arbuioa. Eragin negatiboa dute gure pertsonan eta gure harreman pertsonaletan.
- **Toxiko emozionala:** Emozio edo sentimendu suntsikorra, ez-beharrezkoa eta saihesteko modukoa da, eta kutsakorra, beste emozio primarioago eta beharrezkoago bat behar bezala egokitu gabe prozesatzearen ondorioz sortua. Oso erraz kutsatzen dira, eta klima emozional orokorra txartzen dute. Adibidez: gorrotoa eta erresumina.
- **Asertibitatea** pentsatzen, sentitzen eta nahi duguna adierazteko gaitasuna da, beste pertsonen kalterik egin gabe eta haien aniztasuna errespetatuta. Ikasi behar den zerbait da.

Jardueraren deskribapena

Jolas orduan, futbol partida baten erdian, Mirenek estropezu egin du harri batekin, eta, nahi gabe, bultzada txiki bat eman dio Markeli. Markel lurrera erori da eta baloia galdu du. Markelen taldea partida galtzen ari da, ohi bezala.

Haserre, Markelek buelta eman du, eta ikaskide guztien aurrean, oihu egin dio Mireni:

- Ezdeusa zara. Hara zer egin duzun. Zure erruz, min hartu dut eta baloia galdu dut. Ez duzu deusetako balio. Ez dakit zergatik uzten zaitugun gure taldean jokatzeko. Traba besterik ez duzu egiten. Ez duzu futboleko jokatzeko balio. Zergatik ez zoaz beste zerbaitetan jolastera? Begitan hartu nauzu eta nahita egin duzu. Zurekin jolasteak nazka ematen du. Zuk jolasten baduzu, ni banoa!

- Egoera hori irakurri edo azaldu ondoren, eztabaida eginen da ikasleekin, gertatutakoari buruz. "Egoerari buruzko gogoetak" ataleko galderak erabiltzen ahal dira.
- Gero, ikasle batzuek egoera hori antzeztu ahal dute. Eskatu ikasleei beste pertsona ez mintzeko moduan jarduteko.
- Eztabaida eginen da eta ondorioak aterako dira.



LAGUNTZA

ESKOLA ZABARRAREN AURRIGI PREBENTZIOA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#erasoa
#asertibitatea
#autokontrola
#iraina
#laidoa
#arbuioa
#toxikoemozionalak



MATERIALAK

- Oinarrizko materialak: pinturak, errotuladoreak, koloreak, kola.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zuen ustez, nola sentituko zen Miren?
- Zuen ustez, zergatik izan du Markelek horrelako portaera?
- Zuen ustez, nola sentituko zen Markel Mireni zabor emozional hori guztia bota dionean?
- Identifikatu Markelek Mireni bota dizkion zabor emozionalak.
- Zuen ustez, merezi al du Mirenek Markelek horrelako tratua ematea?
- Zer egiten ahal du Mirenek egoera horretan?
- Mirenen lekuan egonda, jokatuko al zenukete berriz futbolean jolas orduan?
- Izan al duzue inoiz antzeko esperientziarik? Partekatzen ahal duzue?

Lanerako ondorioak

-Badaude kutsatzaile emozionalak. Besteak iraintzen, erasotzen edo gutxien dituzten pertsonak dira. Batzuetan, jakinaren gainean egiten dute hori, eta beste batzuetan, haserreak edo beren ondoez emozionalak bultzatuta. Zalantzarik gabe, horrelakoak agertzen direnean, oso gaizki sentiarazten gaituzte beren hitzekin.

-Oso garrantzitsua da pertsona horien irainetatik eta mespretxuetatik babesten jakitea, autoestimuko aterki handi bat eta asertibitate estrategiak erabiliz. Horrelako egoeran, ez dugu objektibotasuna galdu behar, pertsona horien euri toxikoak arrastatu ez gaitzan. Baina erne! Denok izan gaitzke kutsatzaile emozionalak. Zer egiten ahal dugu gure familiako edo eskolako klima emozionala hobetzen laguntzeko?

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa (esteka): Hakuna Matata

<https://www.youtube.com/watch?v=f6DijSEiqKE>

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: Clima emocional
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Calentamiento emocional global

§ Ikusi baliabide osagarrien maletaxoa

§ Bibliografia espezifiko

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletaxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

9. A zer zaparrada!



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /

Ni beste pertsona baketsuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA HAZBERRIAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZAZA INTENSIBOEN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**



10. Ihes nuklearra

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni beste pertsona batzuekin

HELBURUAK

- Ohartzea zenbait emozio oso toxikoak direla, bai beren izaeragatik, bai emozio horiek piztu dituzten egoerengatik.
- Goi mailako segurtasuneko neurriak lantzen ikastea, ihes toxiko batean harrapatuta ez geratzeko.
- Autokontrol emozionala eta zenbait emozioen (amorrua, erresumina, gorrotoa...) erregulazio emozionalki ekologikoa lantzea.

Esparru teorikoa

- **Frustrazioa** nahi baten eta errealtate baten aurkako talkaren ondorioz sortzen da. Talka horiek txiki-txikitik izaten ditugu, gure gogobetetasunaren iturriak gure kontroletik at daudela eta mundua gure nahietara erabat egokitzen ez dela ikasten dugunetik, hain zuzen.
- Ulertzen eta espero ditugun frustrazioak hobeki jasateko gai gara. Espero ez ditugunak eta ulertzen ez ditugunak, berriz, kalte handiagoak eragiten dizkigute.
- Gure helburuak lortzeko, frustrazioen aurrean etsi gabe, gure espektatibak doitzen ikasi behar dugu, errealtateak aurrean jartzen digun harresia gainditzen edo inguratzen ikasi behar dugu, modu leun eta burutsuan.
- Indartsuena ez da laguntza eskatzen ez duen pertsona, baizik eta laguntza behar duenean eskatzen duena. Indartsu itxurak egitea iristen zaigun guztiari uko egiten dion koraza bat jartzea bezalakoa da.
- Korazek kanpoko kalteetatik babesten gaituzte, baina isolatu egiten gaituzte, eta ez digute aukera ematen beste pertsona batzuk ezagutzeko eta haiek gu ezagutzeko. Zaurietatik babesten gaituzte, baina ez dute uzten gure barrura gauza onak sartzen: **maitasuna, errukia, samurtasuna** eta, horiekin batera, maitatzeko eta maitatuak izateko aukera.

Jardueraren deskribapena

Kontakizuna:

Txikitatik, Gorkak gehiegizko pisua izan du. Urte askoan, bere ikaskide batzuen isekak pairatu behar izan ditu, eta haiek baztertzen dutela sentitu du. Ez du asmatu zer egin behar zuen besteek errespetatzeko.

Betidanik, isolatu egin da, eta gainerako ikaskideekin harremanak izatea saihestu du. Aurten, beste ikastetxe batean hasi da, eta lehenbiziko egunean, konturatu da ikaskideak begira dituela eta marmarka ari direla ezkutuan. Ez du nahi hori berriz gertatzea, eta lehenbiziko egunean, hau esaten die:

- Zer gertatzen da? Ez al duzue inoiz lodikote bat ikusi? Sartu sudurra zuen gauzetan eta utz nazazue bakean! Denak berdinak zarete!

- Kontakizuna azaldu ondoren, ikasleak taldetan antolatuko dira: batzuek, Gorkaren portaera aztertuko dute, eta beste batzuek, berriz, ikaskideen jokabidea. Helburua honako hauek argitzen saiatzea da: zerk bultzatzen du pertsona bakoitza, zergatik jarduten dute modu horretan, zer emozio bultzatuta egiten dute hori.
- Talde handian, egindako gogoetak eta arazoa konpontzeko zer egiten ahal den azalduko dira.
- Eztabaida sustatzeko, "Egoerari buruzko gogoetak" erabiltzen ahal dira.



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARRENAREN AURRIBO PRESENTZIO ETAKI INTERBENTZIOEN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuia

Gako hitzak

#autokontrola
#kutsaduraemozionala
#enpatia
#bazterkeria
#haserrea
#frustrazioa
#amorrua
#adierazpenemozionala
#toxikoemozionalak



MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer egin du Gorkak urte askoan gainerako ikaskideen esamesekin?
- Zuen ustez, Gorka "kutsatuta" al dago? Zergatik?
- Zure ustez, zergatik begiratzen diote Gorkari ikastetxe berrian?
- Zure ustez, hasiera ona izan al du Gorkak ikastetxe berrian?
- Zuen ustez, Gorkak maite al du bere burua? Irudi ona al du bere buruaz?
- Horrela lehertu baino lehen, zer neurri hartu beharko zituen Gorkak?
- Zer ondorio izan ditzake erreakzio horrek Gorkarentzat?
- Zer-nolakako balorazioa egiten duzue gainerako ikaskideen portaeraz?
- Ikusi al duzue noizbait Gorkaren egoeraren antzekorik? Iseka egin al diozue inoiz norbaiti desberdina izateagatik?
- Zuen ustez, zer emozio sentitzen ditu Gorkak? Sufritzen al du?
- Zer egiten ahal duzue, Gorkari hobeki sentitzen laguntzeko?

Lanerako ondorioak

-Hondakin erradioaktiboak arreta handiz manipulatu ditugu. Era berean, berdin egin behar dugu denbora luzean pilatu ditugun emozio desatseginekin edo mingarriekin. Emozio horiek erreprimituz gero, oso emozio kutsatzaile bihurtzen dira. Ihes emozional arriskutsuak eragozteko, kontu handiz jokatu behar dugu arrisku egoeraren batean gauden bakoitzean.

-Zer gaitasun ditugun aurkitzen ikasi behar dugu. Gutako bakoitzak aurkitu behar ditugun altxorak ditugu, eta oso balio handikoak gara horren ondorioz. Gure pisua edo gure gorputza baino askoz gehiago dira.

-Oldarkortasunak, zenbait gauza orokortzat hartzeak eta hizkera gutxiesgarriak eragotzi ezinako sufrimendua eragiten dute.

-Gure iragana horixe da, iragana, eta ez du zertan baldintzatu gure etorkizuna. Gure gaitasunak preziatzen ikasten badugu, gure hondakin arriskutsuenak manipulatu ahal izanen ditugu, eta euspen dikeak eta babesak izanen ditugu, ihes emozional hondagarriak eragozteko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Cigüeñas y nubes

§ Bideoa: Bridge

<https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic>

§ Artikuluak: Pon Ecología Emocional en tu vida (Contaminación emocional)

§ Ikusi material osagarrien maletatxoa

§ Buletinak eta kapsulak

o Ekologia emozionaleko kapsula: Huellas de contaminación

§ Bibliografia espezifikoa

o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.

o Exploradores emocionales. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZPARENANEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

10. Ihes nuklearra



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) /

Ni beste pertsona batzuekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA HAZIARRERAN
AURREKO PREBENTZEA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
EN TERCER CICLO
ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



11. Albiste onak

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energiak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Ikusmira zabaltzea, inguratzen gaituen guztia ikusteko, ontasun aztarna guztiei arreta berezia emanaz.
- Munduan gertatzen diren gauza negatiboek eragindako zarata eta interferentzien artean ezkutuan dauden gauza positiboak bilatzen ikastea.
- Hitzien bidezko eta hitzik gabeko komunikazio trebetasunak eta jendaurrean ikasteko trebetasunak eskuratzea.

Esparru teorikoa

Lehoiek beren historialariak ez dituzten bitartean, ehiza istorioetan ehiztaria goraiapatuko da beti.

Afrikako atsotitza

- Nondik lortzen dugu gure energia emozionala? Gure emozioetatik, jakina. Emozioak gure adimenak aintzat hartzen dituen gauzetatik sortzen dira (barne eta kanpo estimuluak), bai eta gure sinesmenetatik ere (energia hori areagotu edo txikiagotu egiten ahal dute).
- Automotibazioa: gure energia emozionalaren iturriaren kontrola izateko aukera ematen digun gaitasun emozionala da. Kontua ez da jada zer gertatzen den, baizik eta nola jarduten dudana gertatzen denaren aurrean, eta gertatzen zaidan zerbait txarraren kontrola ez badut, emozio mingarriak ahalik ongien kudeatzea.
- Egunero, albiste txarrak entzuten ditugu. Pertsona sentikorrentzat, mingarria izaten ahal da albistegiak ikustea, munduan gertatzen diren hondamendien berri izatea, egunkariak irakurtzea.
- Nolanahi ere, gauza on eta itxaropentsuak ere gertatzen dira. Funtsezkoa da gure ikasleei erakustea ONTASUNA egon badagoela, munduko gauza positibo, on, eder eta jakintsu guztiak bilatuz gero.
- Gauza positiboetan arreta jartzen badugu, energia emozional gehigarria lortuko dugu, eta hori lagungarria da bizitzako zailtasunei itxaropenez aurre egiteko.

Jardueraren deskribapena

Astebetetz, ikasleek egunkariak ekarri beharko dituzte ikasgelara. Aurreko asteko gertaera errealak erabiliko ditugu lanerako. Ikasleei jarraibide hauek emanen zaizkie:

- **Kazetari emozionalki ekologikoen** hiru talde osatuko dituzue. Hauxe izanen da zuen eginkizuna: benetako albiste positiboak soilik dituen egunkari bat sortzea. Horretarako, taldean egin behar duzue lan.
- Hauxe da saioaren dinamika: taldeek positibotzat hartzen ahal diren albisteak bilatuko dituzte zenbait egunkaritan, ebakitzeko. Jardueraren atal honetarako ordu erdi izanen duzue.
- Gero, **Erredakzio Batzorde** osoa bilduko da, eta albisteak ordenatuko dituzue. ATALEN EDO GAIEN arabera sailkatu ahal izanen dituzue, eta zuen argitalpena sortzen hasiko zarete.
- Garrantzitsua da albiste bakoitzaren azpian data eta zer egunkaritatik atera duzuen idaztea.
- Lan hori amaitu ondoren, EDITORIAL bat idatzi behar duzue talde osoaren artean, irakurleari argitalpena eta argitalpenean sartu diren albisteak aurkezteko.
- Amaitzean, talde bakoitzak bere argitalpena erakutsiko die besteei, eta hiru albiste onenak azpimarratuko ditu.
- Jarduera hau ikus-entzunezko bitartekoak eta argazkiak erabiliz ere egiten ahal da, irakasleek hala nahi izanez gero.
- Egindako lana beste modu batera aurkezteko aukera dago: Albiste onen albistegi bat prestatzea.
- *garrantzitsua da **GEURE BURUARI EDO GURE IKASGELARI BURUZKO ALBISTE ONEN** egunkaria sortzea proposatzea.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENEN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Gako hitzak

#maitasuna
#poza
#arreta
#automotibazioa
#edertasuna
#itxaropena
#pentsamendupositiboa

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, DIN-A3 tamainako orriak, kola, zelo papera, grapagailua.
- Ikus-entzunezko materialak (TELEBISTAKO ALBISTEAK hautatzen bada, EGUNKARIA hautatu ordez).



Jarduerari buruzko gogoetak

- Zuen ustez, nola funtzionatuko luke albiste onak soilik argitaratzen dituen egunkari batek?
- Jendeak erosiko lukeela uste al duzue? Zergatik?
- Zaila izan al da aurreko asteko egunkarietan albiste onak aurkitzea?
- Zuen ustez, munduan gertatzen al dira nabarmentzeko moduko gauza positiboak eta onak?
- Eginen al zenukete zeuen buruari buruzko "Albiste onen egunkaria"?
- Diseinatuko al duzue egunkari azal bat, une honetan nabarmenduko zenuketena jasotzeko?
- Zuen ustez, zer egin dezakezue zuen inguruan ideia, pentsamendu, emozio eta gertaera positiboak eraiten laguntzeko?
- Zer-nolako emozioekin lotzen gaituzte albiste txarrek?
- Zer-nolako emozioekin lotzen gaituzte albiste onak?

Lanerako ondorioak

-Munduan gauza eder asko daude, bai eta gauza itsusi ere, gauza on eta txar asko gertatzen dira, gauza sortzaileak eta suntsikorrak.

-Suntsipenak eta gaiztotasunak zarata handia egiten dute. Horregatik, badirudi nagusi direla munduan. Nolanahi ere, ontasuna, edertasuna eta maitasuna hor daude, sarritan isilik, eguneroko bizitzan beren lana egiten. Garrantzitsua da horiek guztiak hautematen ikastea.

-Denok egin dezakegu zerbait ongia agerikoago bihurtzen laguntzeko, dena hobetzeko egunero isilik laguntzen jarduten duten pertsona zintzo horiei ahotsa emateko. Ikasi dezagun albiste onak ikusten eta jakinarazten, itxaropenaren eta pozaren argiak gure bizitza argitu dezan.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Inside out bideoa. Alegría:

https://www.youtube.com/watch?v=dl_yFFX8xk0

§ Bideoa: Decidí triunfar. Walt Disney_ Rey León

§ Buletinak eta kapsulak:

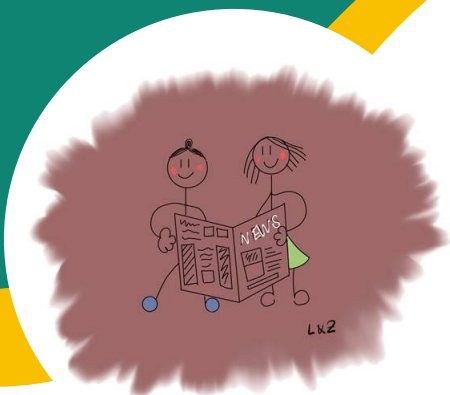
- o Ekologia emozionaleko kapsula: La familia de la alegría
- o Buletina: El eje PEA

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifiko

- o Ecología Emocional. Jaime Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaime Soler. Editorial Parramón

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



11. Albiste onak

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



12. Mundua zure eskuetan Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Pentsamendua malgutzea eta maitasunean eta sormenean oinarritutako ekintzak egitera aldatzea.
- Gure talentua eta kapital emozionala norberaren eta komunitatearen hoherako jartzeko gaitasunari buruz hausnartzea (barne mundua / kanpo mundua).

Esparru teorikoa

- "Gure munduan zerbait gaizki dabil: pobrezia, indarkeria, desorekak, urratutako eskubideak, planetaren suntsipena... Animatuko al zara mundua aldatzera? Bestelako mundu bat imajinatu eta erabaki nahi al duzu? Zuk egiten ahal duzu. Egin bat asmo horrekin. Ausartu zaitez. Denon lana da". Ekologia emozionalak posible denaren erresuma berrezarri nahi du: "Bizi-bizi imajinatzen ahal duzun guztia, gogo biziz gertatzea desiratzen ahal duzun guztia, benetan sinesten duzun guztia, eta adoretz lantzen ahal duzun guztia ezinbestean gertatuko da!" (Paul J. Meyer).
- Teoria asko dago, baina praktika gutxi. Munduak ekinean jarduteko prest dauden pertsona gehiago behar ditu, gure errealitatea zaintzeko, babesteko, aldatzeko, hobetzeko. Erabaki asko eta asko hartu behar dira justizia eraikitzeko, lurra babesteko, giza duintasuna sortzeko.
- Gure emozioek eta talentuek esaten digute nola konpondu gure arazoak, nola izan harremanak besteekin, nola sortu, aurkitu, maitatu, gorrotatu, gauzak eraiki... Egunero, hautatu nola hobetzen ahal dituzun zure bizitzako alderdi asko, eta horrela, hazten eta bilakatzen diren komunitateen parte izanen zara.

Jardueraren deskribapena

- **ZIRKUITU SORTZAILEA:** eginen dugun jarduera honetan, gure zorrotasun guztia baliatu beharko dugu. Gure sormena garatzeko objektuekin, ideiekin, egoerekin jolastu beharko dugu. 4 taldetan antolatuko gara, eta ikasgelan kokatuko gara. Talde bakoitzak txartel bat izanen du. Txartel horiek lurrean egonen dira. Dagokigun lekuan (estazioa) jolasten egonen gara, musikak iraun bitartean. Musika gelditzean, estazioz aldatu behar dugu, postu bat eskuinerantz joanda. Txartel bakoitzean, sormen teknika bat eta zer egin behar den jasoko da, bai eta erabili beharreko materiala ere. Dibertitu nahi al duzue? Ba, aurrera! Egin kasu egoerek sortutako sentazioei. Ez dago ezer aurrezarrita, guzti-guztia zuen esku dago. Esploratu materiala eta gozatu. Zorte on!
- Gogoeta partekatua. Talentuak eta emozioak.
- Mundua hobetzeko alternatibak, nondik hasiko gara? 1. Esparru pertsonalean: Irakurketa: "Tú sostienes el mundo" ("Zuk eusten diozu munduari"). Papera eta bolaluma. **Izan beharreko jokabide pertsonalak: "Munduari eusten diot, hau egiten dudanean..."** 2. Sormena munduan: "Palas en lugar de armas" ("Palak armen ordeztu") irakurketa. Lankidetzazko ekintzen proiektu batean parte hartzeko aukera dago. Inguruneari erreparatzea. Ideia jasa: Zer proiektutan parte hartu. Taldeko konpromisoa: Zer hobetzen lagundu nahiko genuke? Ekintza plana.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAREN ARLOA, PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

12. MUNDUA ZURE ESKUETAN

Gako hitzak

#aukerenkudeaketa
#sormena
#barne/kanpo mundua
#imajinatubestemundubat
#erantzukizuna
#aldaketarakoekintza

MATERIALAK

- Urtaroen txartelak, birziklatzeko eta kirolerako materiala, horma irudirako papera eta argizariak, bozgorailua.
- Teknika sortzaileen eta materialen fitxetan ("Fichas de técnicas creativas y materiales") zehazten dira.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Hauteman ditzagun gure gaitasunak eta gure zailtasunak:
- Zer emozio sentitu ditut?
- Nire barneko zer alderdik (emozioak, pentsamenduak) eragotzi didate sortzea eta parte hartzea?
- Nik dudan onenetik (emozioak, pentsamenduak, balioak, gaitasunak, trebetasunak), zer jarri dut martxan sortzeko, asmatzeko, parte hartzeko eta jarduerak aurrera ateratzeko?
- Zer ekintza erraz egin ditzaket nire barne munduari eutsi ahal izateko? Eta gure inguruneari eusteko?

Lanerako ondorioak

-Sormena prozesu bat da, eta horretarako, behaketa, azterketak eta sentsibiltatea behar dira, inguruko arazoak hautemateko. Horrez gain, beharrezkoak dira pentsamolde alternatiboa, adimen irekia, komunikazioa eta balio eta sentimendu positiboekin konektatzea, EKINTZAK egiteari heltzeko eta gure gaitasun onenak martxan jartzeko. Trebetasun horiek guztiak geure bizitzako, komunitateko eta planetako bizi baldintzak hobetzeko aplikatu ditzakegu.

-Hauxe zioen Carl Sagan kosmologoak: "Puntu urdin zurbil hori gure etxea da, gu gara, nahi duzun guztia eta dakizun guztia biltzen du, eta gure erantzukizun nagusia gogorarazten digu; hau da, elkarri hobeki tratatzea, eta Lurra babestu eta maitatzea, hori baita inoiz izan dugun etxe bakarra".

-Erabakitzen dugunean eta erabakitzen ez dugunean, hitz egiten dugunean eta isiltzen garenean, zerbait egiten dugunean eta deus egiten ez dugunean... aukerak zabaltzen edo ixten ari gara.

-Aldaketaren hazia gutako bakoitzaren barruan dago. Eta mundu hobe baterako aldaketaren indarra, berriz, pertsonen kontzientzia kolektiboan, batasunean eta lankidetzan, komunitatea eta taldeak sortuz.

-Nire barne munduaz arduratzen banaiz –egunero zer sentimendurekin eta baliorekin konektatuko dudan hautatuz, indar hori nola eta zer helburutara bideratuko dudan hautatuz–, munduan ikusi nahi dudan aldaketarako haziak jartzen hasiko naiz.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Bideoa: Un punto azul pálido (Carl Sagan) - The Pale Blue Dot://www.youtube.com/watch?v=R4HTkCAD-k0

§ Bideoa: Un mundo en tus manos (youtube)

§ Sormena munduan: <https://www.saint-gobain.com.mx/4-proyectos-sustentables-que-estan-cambiando-al-mundo>

§ El cansancio moral. La epidemia del s.XXI. 10 Antídotos + TÚ. M. Conangla eta J. Soler. Editorial Angle

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa



LAGUNTZA

ESKOLA JAZAPENAREN
AGIRIEN PREBENTZIOA
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMAK

PROGRAMA DE PREVENCIÓN
E INICIACIÓN
ANTE EL ACOSO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



12. Mundua zure eskuetan

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN
ETA ESKUL-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

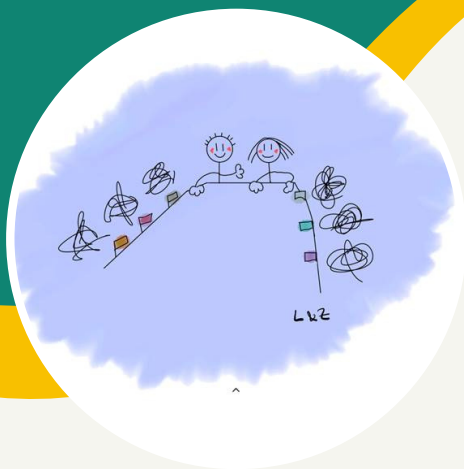


13. Arazoen munduko goi bilera

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Klima emozionala / Pertsona baketsua (CAPA) / Ni munduarekin



HELBURUAK

- Ohartzea maiz arazoen kategorian sailkatzen ditugula eragozpenak baino ez diren gauzak.
- Egoera bakoitzari dagokion dimentsioa ematen ikastea, egoera hori puztu gabe.
- Arazoen pertzepzioak eragindako emozioak kudeatzea eta horren arabera jardutea.

Esparru teorikoa

- Gure bizitzan erronkak, zailtasunak eta konpondu behar ditugun arazoak izanen ditugu.
- Arazo maila desberdinak daudela bereizten ikastea lagungarria izaten ahal da gure erantzun emozionala mailakatzeko, maila horien arabera: eragozpenak - zailtasunak - arazoak.
- Zailtasunen aurrean, hau egiten ahal dugu:
 - Ezer ez egitea, gertatzen ez balitz bezala egitea: estrategia pasiboa.
 - Kontra egitea: estrategia oldarkorra.
 - Egoerari asertibitatez heltzea, ontasunez, eta bakea helburu izanda.
- Pertsona baketsua ez da amorfoa, ezta pasiboa ere. Gatazka eta arazoei heltzen die, baina besteei eraso edo kalterik egin gabe.
- Bere sentimenduez jabetzen da, eta dituen aukerak kudeatzen ditu, egoerara moldatuta, konponbide moldakorra bilatuta. Pertsona asertiboa da, ez du epaitzen, eta errukiorra eta solidarioa da.
- Alderdi hori landuz gero, gai izanen gara **klima emozionala** hobetzeko, **esanahiak kudeatzeko** eta **bakearen kultura** sustatzeko.

Jardueraren deskribapena

Gehienez 5 pertsonako taldetan antolatuta egingen da lana. Astebetez, egunkari bat edo batzuk gorde behar dira. Talde bakoitzak hiru kutxa izanen ditu prentsa ebakiak artxibatzeko. Ohar hau emanen zaie:

- "Kazetari bikainak zarete eta MUNDUKO GOI BILERA batera gonbidatu zaituztete, munduko arazoak aztertzeko. Erronka hau jarri dizuete: arazoak hiru multzotan sailkatzea, garrantziaren arabera: **Arazoak – Zailtasunak – Eragozpenak.**"
- Jarduera honetako lehen zatia hiru termino horien artean zer alde dauden adostea izanen da.
- Gero, aurreko astean munduan izandako gertakari nagusiak hauteman beharko dira, eta aipatutako hiru kategorian horietako batean sailkatu. Gero, kategorian bakoitzeko hiru garrantzitsuenak hautatu behar dira, GOI BILERAN aurkeztuko.
- Talde bakoitzak Arazoak - Zailtasunak - Eragozpenak kategorietan hautatu dituenak aurkeztuko ditu.
- Bozketa egingen da, eskuak altxatuta, sariaren irabazleak erabakitzeko.
- Baterako gogoeta egingen da, irizpide horiek gure bizitzan aplikatzeko moduari buruz. Ikasleek, bakarka, gogoeta orri batean idatziko dute zer arazo, zailtasun eta eragozpen nabarmen dituzten bizitzan. Arazo, zailtasun eta eragozpen horiek izaten ahal duten konponbideak ere idatziko dituzte.
- Gogoetak taldean partekatu eta eztabaidatuko dira.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAREN, PROGRAMAK DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

13. ARAZOEN MUNDUKO GOI BILERERA

Gako hitzak

#autokontrola
#zailtasuna
#taldea
#emozioenkudeaketa
#eragozpena
#kezka
#arazoak

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, orriak, arbela, biltzeko papera, denen artean horma irudi bat egiteko.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Zer emozio sentitzen dituzue arazo bat duzuenean?
- Eta arazo hori eragozpen bat baino ez dela pentsatzen baduzue, zer sentitzen duzue?
- Zer zailtasuni egin behar diezue aurre?
- Zer-nolako aldea dago zerbait arazotzat, zailtasuntzat edo eragozpentzat sailkatzeko? Modu desberdinean sentitzen al zarete egoera bat kategoria horietako batean edo bestean sartzen baduzue?
- Zein da orain arte konpondu behar izan duzuen arazorik handiena?
- Zuen bizitzan, ba al dago oraindik konpondu gabe duzuen arazoren bat?
- Batzuetan, eragozpenak arazo bihurtzen ditugu. Egin al duzue hori noizbait?
- Pentsatzen ahal duzue irtenbideren bat munduko goi bilerako hiru finalistentzat?
- Zuen ustez, hobetzen ahal dugu mundua pertsona guztion artean?
- Zuen ustez, zer emozio sentituko genituzke Arazoen Munduko Goi Bilerako hiru arazo finalistak konponduko balira?

Lanerako ondorioak

- Ez dira gauza bera arazo bat eta zailtasun bat, edo eragozpen hutsal bat.
- Arazo orok berekin dakar konponbidea ere. Horretarako, hauxe egin behar dugu: geure buruari galdera egokiak egin, eta arazoa konpontzeko lan egiteko prest egon.
- Arazo iruditzen zaigun zerbait eragozpen bihurtzen badugu, eragin emozionala gutxitu egiten dugu eta hobeki sentitzen gara.
- Tentsioak, toxikoak, kezka, antsietatea, sumindura, indarkeria, oldarkeria, erreminak, frustrazioa eta abar murriztea ekologia emozionala lantzea da.
- Batzuetan, arazo bat handia izaten da, eta horrelakoetan, taldea egin behar dugu beste pertsona batzuekin, arazoa konpontzeko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

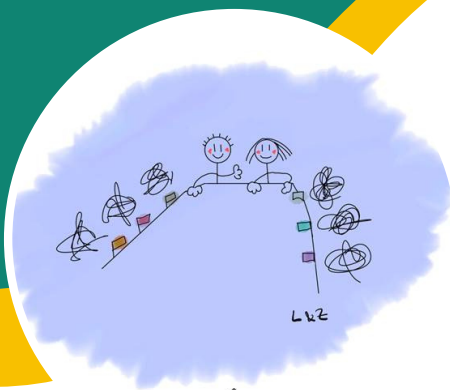
- § Fitxa aurkezteko bideoa
- § Bideoa-aurkezpena: El mundo sin quejas
- § Bideoa: Equipo hormigas- Equipo cangrejos – Equipo pingüinos
- § Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

- § Bibliografia espezifikoak
 - o Ecología Emocional. Jaime Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
 - o ¡Cómo está el clima! Mercè Conangla eta Jaime Soler. Editorial Parramón



KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"

13. Arazoen munduko goi bilera



Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionalak / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



**Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua**

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



14. Bakearen Nobel Sariak

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra eta baketsua (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Erreferentziatzeko pertsona maitekorren eta baketsuen ereduak bilatzea.
- Haien ekarpenak aztertzea, eta gure bizitzan ezaugarri horiek landu eta aplikatzeko ekintza zehatzak bilatzea.
- Ikasleak ohartaraztea zein garrantzitsua den bakerako kultura eraikitzea.

Esparru teorikoa

- **Bidea elkarrekin egin behar dugu. Borroka baketsua egiten jarraitu behar dugu, amore eman gabe, eta itxaropena izan, denok anai-arrebak garelako.** Pérez Esquivel-ek (Bakearen Nobel Saria, 1981) adimenen monolaborantzari aurre egin behar dela aldarrikatzen du, pertsonen eta herrien aniztasuna baitago, eta horixe da gure aberastasun nagusia.
- Adolfo Pérez Esquivelek dioenez: **Bakea bizitza dinamika bat da pertsonen eta herrien arteko harremanetan; erronka bat da gizadiaren kontzientziarako. Bakearen bidea neketsua da, baina itxaropentsua, eta egunero landu behar da. Bide horretan, herriak dira beren bizitzaren eta historiaren eraikitzaileak. Bakea ez da oparitzen, eraiki egin behar da, eta horixe da falta zaizuna, lagun, kemen handia, zure herriarekiko eta gizadiarekiko duzun erantzukizuna onartzeko.**
- Ikasleen alderdi baketsua lantzea, hori kemen handiko eta beharrezko zerbait baita, denok nahi dugun mundu berria eta hobea eraikitzeko.
- Bide horretan pertsona asko jada aritu direla ikustea lagungarria da erreferentziak izateko, bakearen bidean ibiltzea posible dela aintzat hartzeko.

Jardueraren deskribapena

- Orain arte eman diren **Bakearen Nobel Sari**en izenen zerrenda Interneten bilatuko da.
- Hiru lantalde sortuko dira. Talde bakoitzak zerrenda hori aztertu, eta aurreko urteetan saritutako pertsona bat hautatuko du. Lan hau egin beharko dute:
 - Pertsona horren biografia ikertzea.
 - Pertsona horren hiru ezaugarri nabarmen azpimarratzea. Sari hori merezi izateko zer ekintza zehatz egin zuen ikertzea.
 - Denon artean, galdera hau egitea: Zer aldatuko zatekeen munduan, pertsona hori bizi izan ez balitz?
 - Azkenik, taldekide bakoitzak landu nahi duen alderdi edo ezaugarri bat hautatuko du, pertsona BAKETSUAREN ardatza areagotzeko.
 - Horma irudi bat egiten ahal da, ikertutako Nobel Sari bakoitzaren irudiak eta merezimenduak erabiliz.
 - Talde bakoitzak bere ikerketa amaitzean, ikastalde osoaren aurrean azalduko du eta bere Bakearen Nobel Sariaren alde egingo du. Saritutako bakoitzaren profilak eta ekarpenak alderatuko dira, munduan bakerako kulturaren alde ekarpen handienak nork egin duen adosten saiatzeko.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRAREN ARLOA • PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIOA • E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA • ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

14. BAKEAREN NOBEL SARIAK



Gako hitzak

#ekintza
#maitasuna
#bakea
#NobelSariak
#erreferenteak

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, errotuladoreak, kola, koloreak, orriak, arbela, biltzeko papera.

Jarduerari buruzko gogoetak

- Ba al dakizue zer diren Nobel sariak? Zer helburu dute?
- Zuen ustez, ba al daude bakearen alde lan bikaina egiten ari diren pertsonak, oraindik bakearen saririk jaso gabeak direnak? Norbaiten izena aipatzen ahal duzue?
- Zuen ustez, gerran al gaude gure planetarekin?
- Zuen ustez, posible izanen al litzateke Lurrarekin bakea sinatzea? Nolakoa izanen litzateke horrelako bake ituna?
- Eta nola zaudete zeuon buruarekin, bakean ala gerran?
- Zuen ustez, zer hiru ekintza zehatz egiten ahal dituzue bakearen kulturak aurrera egin dezan laguntzeko?

Lanerako ondorioak

- Pertsona baketsuak ez ditu besteen lurraldeak inbaditzen, ez da beste pertsona batzuen bizitzan sartzen, eta distantzia egokiak mantentzen ditu jendearekin.
- Pertsona baketsua gai da beste pertsonen errespetu faltei eta kutsadura emozionalari mugak jartzeko, eta lan egiten du autokontrol ona izateko.
- Pertsona baketsua pertsona hobea izaten ahalegintzen da, besteei aldatzeko eskatu ordez.
- Pertsona baketsuak egunero desagerrarazten ditu bere toxiko emozionalak eta zubi hitzak erabiltzen ditu, gezi hitzak erabili ordez.
- Pertsona baketsuak bakeak egiten ditu bere buruarekin, eta gai da bere buruari akatsak barkatzeko.
- Pertsona baketsuak ez ditu gatazkak saihesten, baina lasaitasuna eta barne bakea baliatzen ditu gatazkei heltzeko.
- Pertsona baketsua beste pertsonen mende jartzen da mundua hobetzeko.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: La familia de la paz
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Dag Hammarskjöld
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Martin Luther King
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Nelson Mandela

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoak

§ Bibliografia espezifikoa

- o Ecología Emocional. Jaume Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y vínculos para crecer. Mercè Conangla eta Jaume Soler. Editorial Parramón



KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



14. Bakearen Nobel Sariak

Izena:

Data:

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Loturak / Pertsona maitekorra eta baketsua (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

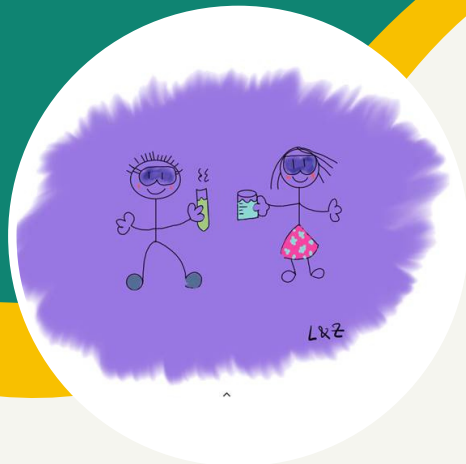
INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA



15. Zorionaren formula Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

EKOLOGIA EMOZIONALEKO ARLOA:

Energia emozionala / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin

HELBURUAK

- Zoriona hitzaren esanahiari buruz hausnartzea.
- Ohartzea zoriona hitzak esanahi desberdinak hartzen dituela pertsonaren arabera, baina zenbait osagai beti agertzen direla.
- Automotibazioa izeneko gaitasun emozionala lantzea.

Esparru teorikoa

Gobernu onena: norberarena.

Filosofia onena: kontzientziarekin bakean egotea.

Lan onena: zoriona zabaltzea.

Arte onena: oroimenean gauza ederrak grabatzea.

'Ecología Emocional' liburua. Jaume Soler eta Mercè Conangla

- Ekologia emozionalak oreka eta jasangarritasun emozionalaren bidea proposatzen digu. Erakusten digu gure mundu afektiboaren kudeaketa moldakorra funtsezkoa izaten ahal dela gure bizitzan, eta benetako **zorion** lasaia eraikitzeke dugun gaitasuna areagotzen ahal duela.
- **Zoriona bilatzea** da bizitza askoren motor nagusia. Zoriontsu izan nahi dugu, baina sarritan, ez dakigu zerk egiten gaituen zoriontsu, eta helburu hori hain lausoa izanik, askotan, hautatzen ditugun proiektuek, zoriona ez ekartzeaz gain, gure energia kontsumitzen dute.
- Honako hauek ari dira biraka pozaren konstelazioan: maitasuna, adiskidetasuna, itxaropena, gozamina, bozkarioa, konfiantza eta **zoriona**. Pozak eskua luzatzen die, halaber, esker onari eta eskuzabaltasunari.

Jardueraren deskribapena

- Hiru lantalde eginen dira eta jarraibide hauek emanen zaizkie.

*Hiru zientzialari talde zarete eta lehian ari zarete zorionaren formula aurkitzeko, eta horren bidez, **Urteko zientzialari onenen munduko saria** lortzeko.*

Ordubete duzue zoriona lortzeko behar diren 10 osagaiak adosteko. Osagai horiek formulan zer neurritan egon behar duten ere adostu beharko duzue.

Adostu ondoren, beste ordu erdi bat duzue formula idazteko eta produktua banatzeko ontzia eta etiketa diseinatzeke, eta erabiltzeko jarraibideen liburuxka egiteko, honako hauek adierazita: kontraindikazioak, dosia, prezioa, prestaketa, bateraezintasunak, etab.

- Amaitzeko, talde bakoitzak bere lana besteei aurkeztuko die eta egiten zaizkien galderak erantzunen dituzte.
- Hiru lanak aurkeztu ondoren, azken formula bat egitea erabakitzen ahal da, hiru formulatako osagai onenak bilduta.



LAGUNTZA

ESKOLA ZAZARRARENAREN, PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREROKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT EKOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionalako baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernu

Gako hitzak

#poza
#automotibazioa
#zoriona
#prezinoa
#harremanak
#balioa
#loturak

MATERIALAK

- Ikasgelako oinarrizko materiala: arkatzak, koloreak, pinturak, errotuladoreak, orriak, arbela, kartoi mehea, etab.



Jarduerari buruzko gogoetak

- Erosten ahal diren zenbat gauza ageri dira zorionaren formulatan?
- Zenbat osagai ez daude diruaren mende?
- Zein izan da hiru taldeek gehien preziatutako osagaia?
- Zuen ustez, norberaren mende al dago osagai horiek lortzea?
- Zuen ustez, zergatik daude zoriontsu sentitzen ez diren pertsonak?
- Zerotik hamarrera, zein izanen litzateke zuen zorion maila gaur egun?
- Zer egiten ahal duzue zuen bizitzan, zuen zorion maila handitzeko?

Lanerako ondorioak

- Pertsona bakoitzak zoriontsu izateko bere modua du.
- Pertsona batzuentzat zoriona osasunarekin, nolabaiteko ongizate mailarekin, errealizazio profesionalarekin lotuta dago; beste batzuentzat barne bakearekin, baretasunarekin, naturarekiko konexioarekin, kalitatezko harremanak izatearekin lotuta dago; eta beste batzuentzat, berriz, zoriontsu izateko, askatasuna, kultura eta maitasun asko behar dira.
- Zein da zuen formula? Aurkitu al dituzue zuen hamar osagaiak?
- Zoriona eta poza ez dira gauza bera.
- Poza azkarrago pizten eta itzaltzen den argi bat bezalakoa da, eta unean-unean gertatzen zaizkigun gauzen mende dago; zoriona, berriz, sentimendu iraunkorragoa da, eta gure bizimoduaren mende dago, gertatzen zaizkigun gauzen mende egon baino gehiago.

Bibliografia eta beste baliabide batzuk:

§ Fitxa aurkezteko bideoa

§ Buletinak eta kapsulak:

- o Ekologia emozionaleko kapsula: La familia de la felicidad
- o Ekologia emozionaleko kapsula: La familia de la armonía
- o Ekologia emozionaleko kapsula: Valores pensados o valores vividos

§ Ikusi baliabide osagarrien maletatxoa

§ Bibliografia espezifikoak

- o Ecología Emocional. Jaime Soler eta Mercè Conangla. Amat Editorial.
- o Energías y relaciones para crecer. Mercè Conangla eta Jaime Soler. Editorial Parramón

KOADERNOA: "EKOLOGISTA EMOZIONALAK EKINEAN"



15. Zorionaren formula

Izena:

Data:

Ekologia Emozionaleko Arloa:

Energia emozionala / Pertsona sortzailea (CAPA) / Ni munduarekin



ZER IKASI DUT?



ZER SENTITZEN DU NIRE BIHOTZAK?



ZER ASMO DITUT?

EMOZIOMETROA



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURRERAKO PREBENTIBO E INTERBENTIBO
ETA ESKULI-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACCESO ESCOLAR

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen mailetatxoa • www.ecologiaemocional.org



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

"Bizikidetzeta hobetzea" (Laguntza programa)
Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentua

Maletatxoaren egilea:

Fundació Àmbit Ecologia Emocional
Institut Ecologia Emocional
Calle Rocafort, 242 bis, 3er piso
08029 Bartzelona
www.fundacioecologiaemocional.org

Institut EE-ren zuzendaritza

eta edukien sorrera:

Maria Mercè Conangla Marin

Ilustrazioen diseinua:

L&Z. Laia Soler eta Zulma Martínez



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



LAGUNTZA

ESKOLA JAZARPENAREN PROGRAMA DE PREVENCIÓN
AURREKO PREBENTZIO E INTERVENCIÓN
ETA ESKU-HARTZE PROGRAMA ANTE EL ACOSO ESCOLAR



INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

EKOLOGIA EMOZIONALEKO BALIABIDEEN MALETATXOA

Lehen Hezkuntzako hirugarren eta laugarren maila

INSTITUT ECOLOGIA EMOCIONAL

Ekologia emozionaleko baliabideen maletatxoa • www.ecologiaemocional.org