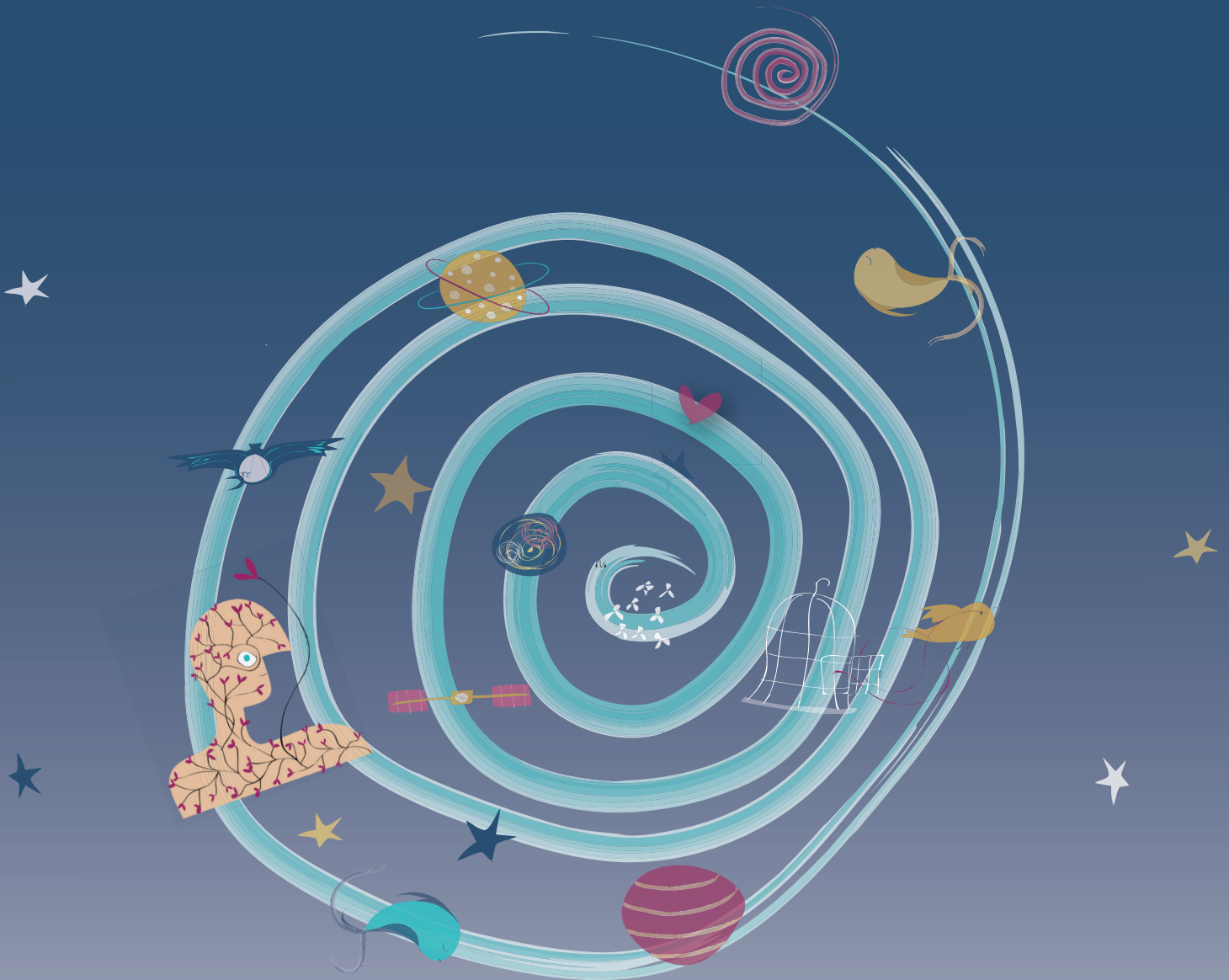


Bidaia emozionala

Nure bizia kosmosera



**DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO HEZIKETA
EMOZIONALERAKO ETA TRATU ONERAKO PROGRAMA**

Oinarri teorikoa

Gobierno
de Navarra

Nafarroako
Gobernua

LAGUNTZA

køeru
educar en relación

Eva Bach
Pedagoga i escritora

Izenburua: Bidaia emozionala nire bizi-kosmosera. Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Heziketa Emozionala eta Tratu Onerako Programa

Testuak: Eva Bach. Káeru

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak: Mercedes Corretge

©Nafarroako Gobernua. Hezkuntza Departamentua

©Ilustrazioak: Mercedes Corretge

Imprimatu: Gráficas Astarriaga

Estrategia bat sortzailea eta motibatzailea

Zeinen inportantea den norbera ongi sentitzea! Une hauetan, bizi izan dugun garaiaren ostean, ez al dugu askoz gehiago baloratzen gure egunerokoan alderdi emozionalak duen munta?

Kanpoko kontuek ez lukete zorientasuna baldintzatu beharko. Norberaren oreka, hau da, ongizate fisikoa barne bakearekin eta gozamenarekin uztartzen jakitea denon erronka da. Gure emozioak eta sentimenduak ezaguturik eta onarturik, maila pertsonalean hobetzearen eta garatzearen helburua lortuko dugu.

Egungo hezkuntza legediak eskatzen digu kontzeptu hauen alde egiten duten balioak transmititzea eta gauzatzea: "norberaren askatasuna, erantzukizuna, herritartasun demokratikoa, elkartasuna, tolerantzia, berdintasuna, errespetua eta justizia". Horretarako, balio horiek ezagutu, bizi eta ikasleengan garatzen jakin behar dugu.

Ikastetxeko egunerokoak sorkuntzarako eta etengabeko motibaziorako ariketa behar du izan, eta agerian utzi behar ditu emozioak, adierazkortasuna, ezustea, umorea eta sentimenduak.

Ikuspuntu horretatik, gai izan behar dugu ardurak gure gain hartzeko eta erabakiak hartzeko, betiere norberarengan eta hurkoarengan errespetuan oinarriturik; desberdintasunak onartuz eta horietatik ikasiz, eta pertsona guztiok ditugun hobetzeko aukerak baloratuz.

Orain, Hezkuntza Departamentuak, Bizikidetza Bulegoaren bidez, aurkezten dizue Bigarren Hezkuntzan bizikidetza lantzeko ikuspegi eraikitzaile bat; ikasleen ezaugarri ebolutiboetatik abiatu, beren garapen pertsonala sendotu eta ingurunearen bizipen eta esperientziekin aberasteko.

Hezkuntza Emozionalak zeharkako ikuspegia du, eta horretan txertatu nahi dugu Laguntza Programa. Zeharkako ikuspegi horrekin, Bigarren Hezkuntzako ikastetxeei tresnak, baliabideak eta laguntza ematen zaizkie, horietan garapen emozionala txertatzeko, erregulazioaren eta aberastearen bidez; eta horrela oreka

personala lortu. Izan ere, giza harremanen kalitatea da gure bizitzan dugun gogobetetasun maila gehien baldintzatzen duen faktorea.

Gure hezkuntza komunitateetan inportantea da estrategia sortzaile eta kilikagarririk garatzea, eta jakitun izan behar dugu bizi dugun mundua gure izaeraren ondorioa dela. Gure ingurune hurbilenean egiten ditugun ekintza eta aldaketa txikiak mundu atseginagoa lortzeko testuingurua izanen dira. Tratu onean eta maitasunean oinarritutako harremanen bitartez lortuko dugu mundu osasungarri, baketsu eta orekatua.

M^a José Cortés Itarte

Inklusio, berdintasun eta Bizikidetzaren
Zerbitzuaren Zuzendaria.



Amets bat, bidaia bat

Orri hauek guztiak amets handi baten haziaren ernamuin txiki bat dira.

Amets hori gu baino askoz lehenago egon ziren beste pertsona batzuek zaintzen eta bizirik mantentzen jakin izan dute, eta batzuk ezagutu ditugu, baina beste batzuk, hain aspaldikoak izaki, izan zirenik ere ez dakigu. Baina guztiak daude presente orri hauetan.

Sakon sinesten dugulako heztearen balioa sentitzen zuten eta, horretan oinarrituta, sistemak edo egitura nagusiak ezarritakotik harago bizi ziren emakumegizon horiek utzitako ondarean.

Eta, horregatik, ernamuin txiki honen bidez gure ekarpena egin eta jarraipena ematen diegu barreatuta dauden hainbeste haziri, hil ziren ernamuinei eta zuhaitz handi bihurtu zirenei. Loretxo delikatu eta bakartiei eta landa handi nahiz lorategiei.

Izan ere, hezkuntza sistema ofizialaren barruan emozioen eta gizakiaren heziketa eta garapena zeharkako garrantziaz gain berezkoa duen zerbait bezala sartzten hastea ernamuin txiki bat da, denbora luzea daramana hazteko lur egokia aurkitzeko.

Ez dakigu sustraituko den eta indarra hartuko duen sendo eta zalantzarik gabe hazteko, edo ez aitzinera ez gibelera geratuko den argi eta ur faltagatik. Baina argi dago bidea egin zuela lurrean zehar, eta proiektu hau jada zerbait sortu delako ebidentzia da.

Orain, proiektu honetan parte hartzen dugun pertsona guzti-guztion lana da zaintzea, eta aske hazten uztea.

Ilusioz, indarrez eta maitasunez iritsi zitzaigun proiektu hau, eta, hemen, ilusio, indar eta maitasun berarekin ematen dizuegu gure ekarpena.

Proiektu honen irudi metaforikoa

Proiektu osoa lotzen duen haria Bidaia baten irudia da.

Gonbidapen bat da parte hartzen dugun pertsonentzat, gure Harremanen Kosmosa azter dezagun: neure buruarekiko harremana, gainerako pertsonetikoa, nire sustraiekikoa eta munduari egiten diodan ekarpenarekikoa.

Eta, horregatik, proiektuaren oinarrian dagoen irudia Bidaia bat da, Gizakia osatzen duten harreman horietan guztietan zehar egiten dena, harremanok sortutako egitura baita bakoitzaren eta denok barnean hartzen gaituen Kosmosa. Zenbait alderdi dituen bidaia bat da:

- barnetik kanporakoa
- eta nire jatorria eta eman didatena aitortzetik nik geroago eskaintzeko daukanaren proiektiorantz doana.

Bidaia hori, beraz, joan-etorrikoa da, irten eta itzultzekoa, etengabe mugitzen dena. Eta pertsonala eta komunitarioa.







Bizitza den bezala.

Eta, horregatik, bidaia ez da lineala. Dena erlazionatuta geratzen den mugimendu organiko espiral bat da.

Káeru

Aurkibidea

1. Emozioen oinarri neurozientifikoa eta heziketa emozionala	10-20
▷ Neurozientziak emozioei eman dien bultzada handia	10
▷ Emozioak arrazoimenarekin pareka daitezke	12
▷ Beste ekarpen neurozientifiko garrantzitsu batzuk	13
▷ 3 garunak eta gizakiaren 3 eboluzio nagusiak	14
▷ Bihotza eta hesteak: beste bi garun, burutik kanpo	17
▷ Garuna hobeki ulertzeko oinarritzko 4 kontzeptu	18
▷ Emozioetan inplikaturako garuneko zatiak	20
2. Adimen emozionala, aurrekariak, oinarriak eta hezkuntza inplikazioak	21-27
▷ Zehaztapen terminologikoak	21
▷ Adimen emozionalaren (AE) paradigma berria	21
▷ Paradigma berriaren abiapuntuko premisak	22
▷ Adimen emozionalaren zenbait definizio	23
▷ Emozioen azterketaren aurrekariak	25
▷ AEk hezkuntzari egindako ekarpen garrantzitsuak	26
▷ Paradigma berriaren eragina hezkuntza jardueran	27
▷ Arrazoimena eta emozioak hezkuntzan	27
3. Emozioak	28-57
▷ Mito faltsuak eta gaizki-ulertu kulturalak	28
▷ Emozioei buruzko ideia gakoien sintesia	30
▷ Emozioaren definizio batzuk	31
▷ Zer dira emozioak?	32
▷ Zer ez dira emozioak?	33
▷ Emozioen eginkizunak	34
▷ Emozioen osagaiak	35
▷ Emozioen sailkapena	36
▷ Emozio motak	39
▷ Emozioen eta sentimenduen arteko ezberdintasuna	40
▷ Estilo emozionalak	42
▷ Emozioaren, jokaeraren eta errealitatearen arteko ezberdintasuna	42
▷ Emozioen azterketaren arloko teoriak	42
▷ Bizipen emozionalaren prozesua. Tradizio zientifikoa	44
▷ Ekarpen garrantzitsu batzuk. Tradizio humanista	46
▷ Autore batzuen ekarpen bereziak	55
4. Emozioak eta nerabezaroa	58-67
▷ Zailtasunez eta gauza ederrez betetako etapa, beste guztiak bezala	58
▷ Nerabezaroaren zentzua eta berezitasunak	60
▷ Helduaren eta nerabeen arteko lotura, benetako gakoak	61
▷ Helduek nerabearen garapen egokirako jartzen dituzten oztopoak	63
▷ Aldatu beharreko ohiko 3 mito. Daniel Siegel	64
▷ Nerabearen garunari buruzko zenbait zertzelada	64
▷ Nerabezaroaren berezko emozioak	66

▷ 7 une garuneko egoera optimoa lortzeko	67
▷ Une bereziak, funtsezko uneak	67
5. Heziketa emozionala 	68-85
▷ Emozioen bazterketa eta ondorioak	68
▷ Heziketa emozionalaren justifikazioa eta beharra	71
▷ Heziketa emozionalaren helburu batzuk	72
▷ Heziketa emozionalaren dimentsioak	73
▷ Heziketa emozionalaren motak	73
▷ Heziketa emozionalean esku hartzeko modalitateak	73
▷ Programa batek funtzionatzeko baldintza batzuk	74
▷ Heziketa emozionalerako programen hartzaileak	75
▷ Heziketa edo garapen emozionalaren eredu batzuk	75
▷ Autorregulazio emozionalerako tresnak. Tipologiak	76
▷ Gaitasun sozioemozionala tratu onaren oinarri gisa	77
▷ 3 Esku hartzeko 3 maila, gehi bat	79
▷ Heziketa emozional sistemikoa	80
6. Irakaskuntzako gaitasun emozionala 	86-92
▷ Helduen gaitasun emozionala, benetako gakoak	86
▷ Irakasleen gaitasun sozioemozionalak	87
▷ Emozionalki trebatuta dauden irakasleak	88
▷ 4 Irakaskuntzako gaitasun emozionala garatzeko	88
▷ Elkarrizketak: Rafael Bisquerra eta Eva Bach	91
7. Heziketa emozionalari buruzko ebidentzia zientifikoak 	93-101
▷ Heziketa emozionalak ongizate pertsonalerako eta sozialerako dituen onurak	93
▷ Heziketa sozioemozionalerako programen ebaluazioaren ondorioak	94
▷ Heziketa emozionalerako programen ezarpenari buruzko nazioarteko txostenak	96
▷ Heziketa emozionala munduan	97
▷ Heziketa emozionala Espainiako autonomia erkidego batzuetan	100
8. Emozioetatik sentsibilitatera 	102-108
▷ Emozioak sentitu eta adieraztea ez da beti sentsibilitatearen sinonimo	102
▷ Heziketa emozionala, sentsibilitaterako bidea	103
▷ Sentsibilitatearen arloko adituak	104
▷ 12 urrats emozio zailak ezagutu, ulertu eta aldatzeko, eta sentsibilitate bihurtzeko	106
▷ Bizitza maitatzeko hezteak, heziketa emozionaletik harago	107
9. Aplikazioa ikasgelan lau ardatzetan 	109-117
▷ Heziketa emozionala eta tratu ona 4 ardatzetan	111
▷ Ardatz bakoitzaren zentzua eta orientazioa	112
▷ Ardatz bakoitzaren edukia	114
10. Bibliografia eta webgrafia 	116-126

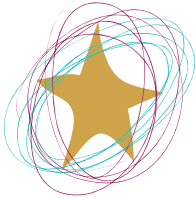
“Burua heztea bihotza hezi gabe ez da inola ere heztea”.

(Aristóteles)



“Ez gara adimen puruak, adimen afektiboak baizik. Adimena ezin da hartu gaitasun kognitibotzat jarduera bat baita, eta jarduera guztiak daude afektuek eraginda, estimulatuta edo oztopatuta”.

(José Antonio Marina)



“Emozioa da prozesu kontzienteen iturri nagusia. Emoziorik gabe ezin da ifuntasuna argi bihurtu, ezta apatia mugimendu ere”.

(Carl. G. Jung)

“Emozionalki blokeatuta dagoen pertsona intelektualki hutseratuta dago”.

(Mario Alonso)



“Emozioak eta sentimenduak giza jokaeraren jatorria dira, jokaera horren pizte zentrala dira. Etorkizuneko plangintza baten osagai guztiak modu koherentean mihiztatzeko aukera ematen duen energia dira, plangintza hori bidaia bat egitea edo liburu bat idaztea izan.

Aurretiazko su emozionalik gabe, planak, egunez egunekoak barne, desintegratuta, txarto koordinatuta eta mantendu eta egin gabe geratzen dira”.

(Francisco Mora)



“Emoziorik gabe ez dago bizitzarik. Emozioz betetako itsaso batean bizi gara, eta itsaso horretan hondoratu gabe nabigatzen ikasi behar dugur”.

(Elsa Punset)



“Behar ditugun eraldaketa eta eboluzioa ez ditugu lortuko soilik gogo bikainen bidez. Bihotz irekiak eta begirada zuhurrak, miopia emozionalik gabekoak behar ditugu.

Etorkizuneko erabakirik onenak sentsibilitate aparta duten pertsonak hartuko dituzte”.

(Eva Bach)



“Ametsik ez duenak ez du sortzen. Eta sortzen ez duena errepikatzen behartuta dago.

Eta ametsak sotilaren eta ukiezinarenean sortzen dira, non senak eta emozioak arrazoimena gidatzen baitute”.

(Kaeru)



1 Emozioen oinarri neurozientifikoa

“Neurozientziari esker, azken urteetan aurrerapen izugarria lortu da emozioen oinarri neurofisiologikoaren eta neokortex zerebralarekin dituzten erlazioen ezagutzan”.

Gallego y Gallego, 2004

Neurozientziak emozioei eman dien bultzada handia

Emozioen azterketak ibilbide luzea egin du, baina azken hiru hamarkadetan lortu duen harrera ona eta oihartzuna 90eko hamarkadaren hasieratik emozioak izaten ari diren tratamendu zientifikoaren ondorioa dira, neurri handi batean.

90eko hamarkadatik aurrera, neurozientziak egiaztatu du emozioek berebiziko garrantzia dutela pertsonen oreka eta integraziorako, pertsonen arteko harreman osasuntsuetarako, bizikidetzarako, zoriontasun edo ongizaterako eta arrazoimenaren funtzionamendu egokirako.

XX. mendearen amaieratik gaur arte egin diren azterlan zientifikoek paretatu egiten dituzte emozioa eta arrazoimena, eta biratze antropologiko bat eragin dute ordura arte nagusi zen gizakiari buruzko ikuskeran. Arrazoimenarekin alderatuta emozioak bigarren mailakotzat eta arrazoimena behar bezala erabiltzeko oztopoztat

jotzetik pertsonaren motortzat eta gizakiaren funtsezko prozesu eta gaitasunetarako ezinbestekotzat jotzera pasatu da. Prozesu eta gaitasun horien artean daude hausnarketa, erabakiak hartzea, bizitzarekiko jarrera positiboa, besteekin lotura eta harreman osasuntsuak ezartzeko prozesua, inplikazio eta konpromiso soziala, etab. (**Darder eta Bach**, 2002). Emozioak ezinbestekoak dira ezagutzaren erabilera ona – adimentsua eta etikoa– lortzeko:

Emozioak eta sentimenduak ez dira arrotzak inondik inora; arrazoimenaren makineriaren osagai integral bat dira. Horrek ez du esan nahi ezin dutenik hondamenik eragin arrazoibide-prozesuetan inguruabar jakin batzuetan, baina emoziorik eta sentimendurik ez izateak ez du kalte txikiagoa eragiten.

Antonio Damasio

Idea horretatik sortutako adimen emozionalaren paradigma berriaren abiapuntua da, eta zientifikoki egiaztatuta dago, dimentsio kognitiboak

eta emozionalak garrantzi bera dutela. Biak dira adimenaren, bizikidetzaren, osasun integralaren eta ikaskuntzaren ezinbesteko bi zutabe. Batek ez badu ongi funtzionatzen, besteak ere ez:

Emozionalki blokeatuta dagoen pertsona intelektualki hutseratuta dago.

Mario Alonso

Paradigma berri honen garrantziaren oinarria da, funtsean, arrazoimenaren eta emozioaren arteko parekatze honen zientzia eta humanismoa biltzea ekarri duela. Orain arte, zientzia inoiz ez da humanismotik hain hurbil egon. Afektibitatea, bizikidetzaren onaren, empatiaren eta giza elkartasunaren oinarria izateaz gainera, ezagutzaren beraren oinarria da.

Umearen hazkuntza-prozesua zapuztu egiten da laguntza afektibo ona ez badago eta, garapen kognitiboarekin batera, garapen emozionalik ez bada.

Umea artatua, pozik eta estimulatua sentitzeak eragin nabarmena du nerbio-ehunaren eraketan; aberastu egiten ditu haren arborizazio dendritikoak, eta sinapsien kontingente handiagoa sortu, edo, kontrara, umearen garapen neuronal-sinaptikoa zapuztu dezake umeak artatze urria jasotzen badu.

Nolasc Acarín

Bestalde, jakintza eta ezagutza antzuak dira, eta arriskutsuak ere izan daitezke, ez bagara gai dakiguna zentzuz eta

modu etikoan erabiltzeko. Historiak lehenago ere erakutsi du jakintza eta ontasuna ez daudela beti lotuta. XX. mendeko azken hamarkadatik aurrera, neurozientziak erakutsi du adimen emozionalik gabeko gogo argiek beren bizitza eta gainerako pertsonena hondatzen ahal dutela. Egiatzapen horrek adimen emozionalaren paradigma berria ekarri du, eta hezkuntzan saihestu ezin dugun lehen mailako erronka bat planteatzen digu: umeen eta nerabeen gaitasun emozionala garatzea. Eskakizun horrek ezinbestean dakar haien familia, hezitzaileena edo erreferentziako helduena areagotzea edo garatzea, baita gizartearena ere.

Phineas Gageren kasua eta emozioen azterketan duen garrantzia

Emozioen azterketa zientifikoan, kasu paradigmaticoetako bat da **Phineas P. Gagerena**.

Gage Vermonten (Ingalaterra Berria, AEB) trenbide bat eraikitze lanetan ari zen langilea zen, XIX. mendean. Sozialki pertsona egokitua zen, istripu bat izan zuen arte. Leherketa baten ondorioz, bolboraz eta hareaz osatutako nahaste bat trinkotzeko erabiltzen zuen burdinazko barra ezkerreko masailetik sartu, eta garezurreko goiko aldetik irten zitzaion, garuna urratuta. Hantxe bertan erori zen, baina bizirik ateratu zen. Haren mediku **John Harlowek** hemorragia eten zion, eta handik hila-bete gutxira sendatuta zegoen. Ibiltzeko gai zen, bere kabuz moldatzeko gai

zen eta arrazoiketarako, adierazpenerako, ikaskuntzarako eta oroimenerako gaitasunak ongi zituen. Hala ere, haren izaera erabat aldatu zen. Arduratsua, langilea eta maitatua izatetik, axolagabea, oldartsua eta gatatzatsua izatera pasatu zen, eta lanik gabe geratu zen.

Gage hil eta gutxira, **Harlow dokto-reak** iradoki zuen Gagek izandako nor-tasun aldaketa lotuta egon zitekeela burdinazko barrak kortex zerebralean eta lobulu frontalean suntsitutako eremuekin. Mende bat geroago, 1994an, **Antonio Damasio**k, emozioen azterketa zerebralaren arloko gaur egungo neurozientifiko garrantzitsuenetako bat denak, ordenagailuan berregin zuen barraren ibilbidea, eta Harlowen teoria berretsi zuen. Artikulu bat argitaratu zuen Science aldizkarian, non frogatzen baitzuen kortex zerebraleko eremu batzuetan izandako kalteek emozioen kontrol sozialari eta erabakiak hartzeko prozesuari erasan zietela.

Horrek azaltzen zuen Gagek izaeran izandako aldaketa, eta, halaber, emozioek sozialki egokitutako bizimodu batean izan dezaketen eragina.

Emozioak arrazoimenarekin pareka daitezke

Pentsamendua senti ezazu, sentimendua pentsa ezazu.

Miguel de Unamuno

Emozioa eta sentimendua, atzean duten makineria fisiologikoarekin batera, ezinbestekoak dira arrazio-

naltasunerako (...) Naturaren eta inguruabarraren arteko mihiztatzearen edo mihiztatzerik ezaren sentsoreak dira.

Emozioak .

Antonio Damasio

*Emozioa eta arrazoimena osotasun baten zatiak dira, eta gizakia da osotasun hori. Ezin da ulertu errealitate humano oso eta konplexu hori alderdi arrazionala eta alderdi emozionala aintzat hartzen ez baditugu, gizakia-
ren esentzia osatzen baitute. Garuna-
ren alderdi arrazionalak eta alderdi emozionalak batasun banaezin bat osatzen dutela erakusten duten gero eta froga anatomiko eta fisiologiko gehiago daude. Koordinazio horrek ematen dio gizakiari adierazpen, sormen eta eboluzio kultural, pertsonal eta sozialerako aukeren aniztasun zabal-
bala.*

D. J. Gallego y M. J. Gallego

Ez dago «sentimendurik ezarik», ez dago axolagabetasunik, ez dago jarduera neutrorik, ez dago sentimendurik gabeko jarduerarik. Ditugun sentimenduak arinak izanda ere, haien eraginpean gaude beti. Objektu empiriko edo mentalekin ezartzen den edozein.

Carlos Castilla del Pino

Kognizioa ez da hasieran pentsatzen bezain logikoa, eta emozioak ez dira beti hain ilogikoak.

Joseph LeDoux

Ezagutza pertsonen arteko harremanek eta emozioek elkarrekin indarrez motibatutako eta zehaztutako eraikuntza bat da, emozioaren forma berezi bat da, eta emozioa ezagutzaren forma berezi bat da.

Hans Furth

Eskolan ezkutatuta mantendu da emozioen eta afektuen bilbea. Existituko ez balitz bezala. Eta, hala ere, denok dakigu erakundearen eta bertako kide bakoitzaren bizitzako zati garrantzitsu bat dela. Sentimenduak ez dira atean geratzen hara iristen garenean. Barrura sartzen dira pertsona bakoitzarekin batera. Eta erakundearen barruan sentimendu berriak sortu eta lantzen dira... Norberarekiko sentimenduak, besteekikoak, eskolarekikoak, gizartearekikoak. Eskolak sortutako eta garatutako sentimenduak daude. Sentimenduak daude eskolako kide guztien arteko harremanean.

M. A. Santos Guerra

Beste ekarpen neurozientifiko garrantzitsu batzuk

CANDACE PERT

Molecules of emotion lanean erakusten digu adimena ez dagoela soilik garunean, gorputz guztian sakabanatuta baizik. Emozioaren molekulak edo errezeptore emozionalak organismo osoko mintz zelularretan zehar sakabanatuta daude. Errezeptorez betetako puntu nodalak dira, oroimen propioa dutenak, eta automatikoki hautatzen dute iristen den informazioa. Zati bat

garunera bidaltzen dute, prozesa dezan, eta beste zatia baztertu egiten dute. Aktibatuta dauden errezeptore edo oroimen emozionalekin bat egiten duen informazioa baino ez dute aukeratzeko.

EPIGENETIKA



Bizitzako esperientziak geneek baino indar handiagoa izan dezakete. Esperientzia horiei buruzko emozioek, pentsamenduek eta sinesmenek esperientziak baino indar handiagoa izan dezakete.

Bruce Lipton

KOHERENTZIA KARDIAKOA



Bihotza MAISU nagusia da. Bihotzaren eremu elektromagnetikoa indartsuena da organo guztien artean; garunarena baino 5.000 bider indartsuagoa.

Annie Marquier



Bihotzak ez du beti erantzuten garunaren seinaleen aurrean, baina garunak beti betetzen ditu bihotzak emandako jarraibideak. Gure bihotza arretoa osoz «entzuten» dugunean, bihotza-garuna sinkronizazioa ematen da. Horri esaten zaio koherentzia neuro-kardio-baskularra → efizientzia energia-kontsumo txikia, errendimendu gorena.

Peter Drouot

“Hiru garuneko izakiak gara. Pertsona batek soilik bizi dezake osotasuna bere hiru garunak koordinatuta eta behar bezala baditu”.

Claudio Naranjo

3 garunak eta gizakiaren 3 eboluzio nagusiak

Gure garunak **3 geruza edo zati zentrokide** ditu, eta 3 geruza horiek bat egiten dute hiru fase ebolutibo handirekin eta hiru funtzionamendu motarekin:



Buruzkoa. Berriena eta eboluzionatuena. Funtzio intelektualez arduratzen da. Zientziaren, kulturaren, ideien, ezagutzaren benetako sortzailetzat.

Tripena. Zaharrena. Primitiboa, instintiboa, erraietakoa. Lotura estua du biziraupenarekin, eta organismoa bizirik mantentzeaz arduratzen da.

Bihotzekoa. Eboluzioari dagokionez, bigarrena. Emozioena dela esaten da, nahiz eta emozioak ez hasi eta ez amaitu bihotzean. Loturaren, atxikimenduaren, enpatiaren eta ugaztunen maitasunaren arduraduna da.

Normalean, arrazionala emozioen eta jakituria instintiboaren ginetik dago, eta inguruabar horrek asko pobretu gaitu gizakiak. Pertsona askorengan, arrazoimena nagusitzen da bihotzak agindutakoaren aurrean. Beste batzuetan, narrasti garuna da nagusitzen dena, eta pertsona horiek lehen mailako erreakzioek eraginda mugitzen dira gehien bat: plazerra, inhibizioa (ihesa) edo eraso (agresioa).

Beste batzuetan, garun emozionalak du agintea. Pertsona horiek ageri-agerian dute afektibitatea, baina, maiz, ez dute pragmatismorik, ezta errealitatearen zentzurik ere. Izan ere, **Claudio Naranjo** Txileko psikiatra ospetsuak esan zuen bezala, osotasuna soilik lortzen da hirurak uztartuta.

Bestalde, **George Vaillantek** gizakia- ren hiru eboluzio handi aipatzen ditu, eta paralelismoa argia da aipatu berri ditugun hiru garunei dagokienez:

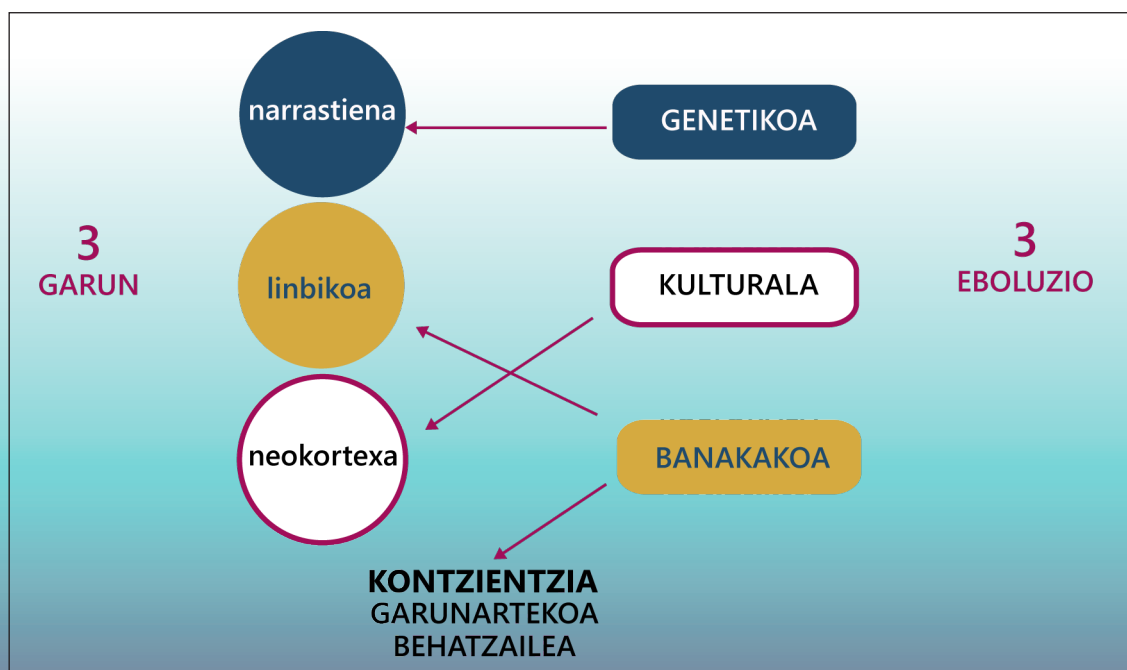
1^a GENETIKOA. Duela 200 milioi urte baino gehiago hasi zen.

Narrasti garuna gaztaina baten tamainakoa izatetik orain duen tamainara iristea eragin zuena da. Haren xedea da bizirik irautea eta ingurunera egokitzea.

2^a KULTURALA. Orain dela 2 milioi urte hasi zen, lengoia agertu zenean, eta idazketari eta inprentari esker sendotu da. Garun arrazionalak edo neokortexak izan duen eboluzio handiaren eragilea da.

3^a BANAKAKOA. Gizateriak egiteko duena da, eta orain gauzatu behar dugu.

Garun emozionalaren garapenera bideratuta dago, baina ez soilik horretara. Hiru garunen integrazioarekin amaitu behar da.



Emozioak arrazoimenaren pare kokatuta dagoen lehen mailako dimentsio batean daudela jakiteak planteatzen digun erronka bikoitza da. Gure dimentsio emozionala onartu eta zabaltzeaz gainera, gure izatearen gainerako dimentsioekin harmonizatu behar dugu. Horretarako, ezinbestekoa da hiru garun horien gaineko kontzientzia garatzea, eta haietako bakoitzarekin nola maneiatzen garen jakitea.

Litekeena da urte batzuk behar izatea gutxienez hiru garun ditugula onartzeko – bakarra bagenu bezala hitz egiten eta jokatzeko jarraitzen dugu–, eta denbora apur bat gehiago behar izatea hirurak integratzeko, hau da, modu koordinatuan funtzionarazteko, orkestra filarmoniko bateko tresna guztiek duten hondoko sintonia berarekin.

Kontzientziaren eta **izatearen** garrantzia honela defini daiteke, metaforikoki: hiru garun hauek harmonizatzeko ardura duen orkestra-zuzendaria. Bakoitzaren «soloak» entzuten ditu, baloratu egiten ditu, eta esanen die noiz jo behar duten, partiturako zein zati eta zein nota dagokien, noiz egon behar duten isilik beste baten/batzuen txanda delako, eta noiz batu behar diren orkestrako gainerako kideekin elkarrekin jotzeko.

Kontzientzia izendatzeko modu asko daude. **Makoto Shichida** japoniar irakasleak laugarren garun baten antzekoa aipatzen du, beste hiru garunen integrazioa irudikatzen duena. Hiru horiek bateratzeaz arduratuko litzate-

ke. Garunartekoa esan zion, eta antzekotasunak ditu «hirugarren begia» deritzonarekin. Zehazki, guruin pinealean kokatzen du, zeina garuneko bi hemisferioen artean baitago; pertzepzio espiritual eta psikologiko sakonerako gaitasunarekin lotzen da.

Programazio Neurolinguistikoak (PNL) behatzaileari esleitzen dio kontzientziaren berezko funtzio pertzeptibo, konprentsibo, biltzaile eta bateratzaile hau. **Alejandro Jodorowski** ere abiatzen da hiru garuneko egitura batetik, eta dio gizateria laugarren garun bat, kolektiboa, eratzen hasi dela (bailiteke teknologia berriek biderkatu eta sendotu dituzten sare sozialek zerikusiren bat izatea horrekin). Baina ez da konformatzen laugarren garun batekin. Behin garun hori, kontzientzia kolektiboarena, sortuta, bosgarrena sortu behar da, kontzientzia kosmikoarena.

Edonola ere, komeni da gainditzea garun bakarraren agindupean jarduten dugula eta funtzio arrazionalak nagusi direla dioen ideia. Etorkizunak bihotzarekin, jakituria instintiboarekin, murgilduta gauden informazio emozionalaren eremu pertsonal eta familiarrekin eta kontzientzia sozial, kolektibo eta planetarioarekin konektatutako garunak behar ditu.

Bihotza eta hesteak: beste bi garun, burutik kanpo

Azaldu berri dugun hiru garunen ideia ez da berria. 1952an, **Paul MacLean**ek garun hirukoitzaren teoria ebolutiboa proposatu zuen, garunak hiru geruza edo funtzionatzeko hiru era ezberdin –narrasti garuna, linbikoa eta neokortexa– aipatu zituen, eta bat datoz **Claudio Naranjok** deskribatutako hiru garunekin. Izatez, 1838an, **Paul Brocak**, eta 200 urte inguru lehenago **Thomas Willisek**, egitura berberak aurkitu zituzten, baina haien aurkikuntzak ahaztu egin ziren mende batzuetan zehar.

Berritasun bat dena da garun horiek ez egotea soilik buruko garunaren barruan eta beste kokapen batzuk izatea. Duela gutxi aurkitu da gure gorputzean beste zentro bi daudela, garunaz aparte, neurona edo nerbio-zelula ugari dituztenak. Bigarren eta hirugarren garunak direla esan daiteke. Haietako bat **sabelean eta hesteetan** dago (200 milioi neurona ditu), eta, ikerketen arabera, komunikazio estua du nerbio-sistema zentralarekin. Bestea **bihotza** da.

Bihotzean zentratuko gara, oso garrantzitsua baita heziketa emozionalerako. **Annie Marquier** frantses matematikari eta ikerlariak dionez, *aurkitu da bihotzak nerbio-sistema independente bat duela, 45.000 neurona baino gehiagorekin eta neurotransmisorez, proteinaz eta laguntza zelulez osatutako sare oso konplexu eta trinko batekin. Zirkuitu hain landu horiei esker, badirudi biho-*

*tzak erabakiak hartu, eta ekitera jo dezakeela garuna alde batera utzita; eta ikasi eta gogoratzeko gai dela, baita hautemateko ere. Lau konexio mota abiatzen dira bihotzetik, eta buruko garunerantz doaz. Bihotzak mezuak bidaltzen ditu garunera eta gorputzeko gainerako ataletara. Garunera jasotzen duen informazioa baino gehiago bidaltzen duen organo bakarra da. Garuneko zenbait zati inhibititu edo aktiba ditzake, eta errealitateaz dugun pertzepzioan eta gure harremanetan eragin dezake. Hesteetan dagoen neurona kopurua baino askoz txikiagoa izan arren, haren eremu elektromagnetikoa gorputzeko indartsuena da eta, beraz, igortzen duen komunikazio energetikoa eta emozionala 2-4 metrora iristen da gorputzaren inguruan. Horren ondorioz, gure egoera kanpotik ikus daiteke, eta eragina izan dezake inguratzen gaituztenengan. **Kutsatze emozionalak lotura du horrekin eta ispilu neuronekin.***

Bihotza «garun» edo nerbio-sistema osagarria dela aurkitzeak, emozioa-arrazoimena parekatzea berrestez gainera, inoiz arrazoimena emozioaren mendean edo garuna bihotzaren mendean dagoela esan nahi du. Marquierek dioenez, *garuneko uhinak bihotzaren erritmo aldaketekin sinkronizatzen dira; hau da, bihotzak herrestan eramaten du burua.* Bihotzeko garunak burukoak baino botere handiagoa du batzuetan. Heziketa emozionalaren ikuspuntutik, horrek esan nahi du, **Drouotek** dioen bezala, bihotzak ez duela beti erantzuten garunak bidal-

tzen dizkion seinaleen aurrean, baina garunak beti jarraitzen diola bihotzak esaten dionari. Beste era batera esanda, **sentimenduek ez diete beti men egiten pentsamenduei, baina pentsamenduek beti egiten diete men sentimenduei.**



Oinarrizko 4 kontzeptu garuna hobeki ulertzeko

1 NEUROPLASTIKOTASUNA

- Bizitza osoan zehar garunak duen aldatzeko gaitasuna.
- Bere funtzionamendua alda dezake, baita bere egitura eta anatomia ere.
- Hezkuntzak, ikaskuntzak, esperientziak, terapiak... garuna aldatzen dute. Lesioek ere alda dezakete.
- Garuna trebatuta botika batzuekin lortzen diren emaitza berberak lor daitezke.
- Yogien entrenamenduak erakutsi du meditazioaren eta halako praktiken bidez aldaketak eragin daitezkeela nerbio-sistema autonomoan.
- Giza garuna organo plastikoa izateak esan nahi du ez garela genetikoki predeterminaturik jaiotzen.

2 NEUROGENESIA

- Garunak neurona berriak sortzeko eta kaltetutako neuronak birsortzeko duen gaitasuna. Konexio berriak sortzeaz gainera, nerbio-zelula berriak sortzen dira.
- Neurona berriak zelula ametatik eta zelula gurasoetatik sortzen dira.
- Neurona berriak ez dira sortzen soilik haurtzaroan. Heldutasunean ere sortzen ditugu garuneko zelula berriak.
- Neurogenesisia funtsezkoa da garunaren plastikotasunean.
- Ikaskuntzak, memoriak, ariketak, entrenamenduak, jarrera positiboak eta garuna estimulatzeko duen edozein jarduerak mesede egiten diote neurogenesiarri.
- Estresak eta jarrera ezkorrak eragotzi edo gelditu egiten dute.

Ramón y Cajal

3 MINTZ ZELULARRA

- Garuna ez da gure organo adimentsu bakarra, ezta gure bizitza zuzentzen duen bakarra ere. Gure zelulak ere adimentsuak dira.
- Zelularen benetako garuna mintza da. MPlak (mintzaren proteina integralak) arduratzen dira zelulara iristen diren seinale elektrokimikoei bide emateaz edo bidea ixteaz, baita erantzun mota bat edo beste bihurtzeaz. Emozio batzuei bidea ematen dieten eta beste batzuei bidea ixten dieten giltzak dira.
- Egunero gure zeluletan deskargatu eta sortzen dugun informazioa oso garrantzitsua da gure bizitzan. Garunak koordinatzen du gure zeluletatik dabiltzan emozioaren molekula hauen elkarrizketa.

Candace Pert

4 EPIGENETIKA

- Inguruneak zelulen jokabidean eragiteko eta jarduera genetikoaren erregulatzeko erabiltzen dituen mekanismoak aztertzen ditu.
- Gure geneak ere alda daitezke (ez soilik garuna). Oinarrizko kode genetikoaren aldatu gabe, zenbait ingurune-faktorek –hala nola elikadurak, estresak eta emozioak– geneen

zenbait fenotipo adieraztea edo ez adieraztea eragin dezakete.

- Genoma pentsatzen zena baino sentikorragoa da inguruneari dagokionez.
- Geneak pentsatzen zena baino % 80 gutxiago dira.
- DNAk ez du kontrolatzen ezta determinatzen ezinbestean biologia. Bizitzako esperientziak berriro definitu dezakete gure genetika.

Garunaren neurobiologiak eta zelulek ikaskuntza eta aldaketa ahalbidetzen dute, bai ikuspuntu kognitibotik bai emozionaletik. **Emozionalki hezi, "deshezi" eta berrezi gaitzke.**

Ez da garunaren funtzionamendu ona automatikoki ideia onak sortzen dituen; ideia onak aukera ematen digute garun on bat hezteko.

José Antonio Marina

Halaber, jarduteko ohitura txarrek garuneko egitura defizitarioak sortzen dituzte azkenean. **Antonio Damasio**ren ustez, **"Phineas Gage ugari"** daude gure inguruan; berezko garun-lesiorik ez duten edo tumoreek, istripuek edo gaixotasun neurologikoek eragindako lesiorik ez duten pertsonak. Hau da, garuneko egiturazko urritasunik ez izan arren, bizitza pertsonal eta sozial oso zorigaitzekoak dituzten pertsonak.

Sarritan, egoera hori defizit eta gabezia emozionalen ondorioa da. **Daniel Golemanek** gure gizartearen **analfabetismo emozionala** deitu zion horri.

Emozioetan inplikatutako garuneko zatiak

AMIGDALA

Estimuluen garrantzi emozionalaren balorazioa (oso garrantzitsua beldurraren kasuan). Nolabaiteko lotura du erantzun emozional kontzientearekin.

HIPOTALAMOA

Adierazpen emozionala.

KORTEX ORBITOFRONTALA

Emozioen adierazpena eta erregulazioa, barneratutako balio sozialen arabera. Kaltetuta suertatu zen gorago azaldu dugun Phineas Gagen kasuan.

KORTEX ZEREBRAL

Esperientzia emozional kontzientea.



2 Adimen emozionala

Paradigma berri honen aurrekariak, oinarriak eta hezkuntza inplikazioak

Zehaztapen terminologikoak

Egokitzapena: Bisquerra i Pérez (2007). Las competencias emocionales/ Eva Bach.

ADIMEN EMOZIONALA. Konstruktuko teoriko hipotetikoa, eztabaidagarria psikologiaren eremuan.

GAITASUN EMOZIONALA. Bizitza pertsonalerako eta sozialerako ezinbestekoak diren ezagutzen, abilezien, gaitasunen, jarreraren eta oinarriko jokabideen.

HEZIKETA EMOZIONALA. Prozesu etengabea eta iraunkorra, curriculum elementuek eta harremanek osatua, zeinaren helburua baita gaitasun emozionala.

Agian ez gaude ados «adimen emozionala» terminoarekin, baina ez da gauza bera gertatzen «heziketa emozionala» terminoarekin, haren xedea baita «gaitasun emozionala» garatzea, eta zientifikoki frogatuta dago gaitasun horiek beharrezkoak eta ezinbestekoak direla bizitzarako.

Adimen emozionalaren (AE) paradigma berria

Emozioak garunean non kokatuta dauden eta zer funtzio betetzen duten aztertu duten azterketa neurozientifikoei –**Daniel Golemanek** zabaldu zituen munduan zehar– 1995aren inguruan adimen emozionalaren paradigma berri bat ekarri zuten. Paradigma horrek inpaktu handia izan du gizartean eta hezkuntzan, nahiz eta ez planteatu erabat berritzaileak jo daitezkeen ezer. Haren ekarpen nagusia da zientifikoki balioztatu duela –eta ez da gutxi– aspalditik ezaguna zen zerbait: **AK (adimen-kontzientea)** altuak ez du bermatzen pertsonaren osasun integrala, ezta bizitzan zorientasuna eta «arrakasta» izatea ere. Erakutsi du horrek guztiak lotura handiagoa duela emozioen eta harreman pertsonalen kudeaketarekin, integralen kalkuluekin, analisi morfosintaktikoarekin edo Krebs-en zirkuluarekin baino.

Zientzia lehen aldiz hasi zen aintzat hartzen beste diziplina humanista batzuetan jada aspalditik egiaztatuta zegoen zerbait. Denok ezagutu ditugu gutxi-asko ibilbide akademiko bikaina izan duten pertsonak, baina bizitzan aurrera egiteko arazoak izan dituztenak. Eta alderantziz; ikasketetan emai-

tza txarrak izan, baina egokitzeko eta aurrera egiteko gai izan direnak.

Neurozientziak berretsi zuen dimentsio kognitiboak eta dimentsio emozionalak garrantzi bera dutela; batek ez badu ongi funtzionatzen, besteak ere ez duela ongi funtzionatuko. Sentitze-ko eta pentsatzeko prozesuak parekatu zituen eta, hortaz, ordura arte bigarren mailakotzat jotako emozioak arrazoimenaren parean jarri zituen. Gorago esan dugun bezala, paradigma honen garrantziaren oinarria da, funtsean, arrazoimenaren eta emozioaren arteko parekatze horrek zientzia eta humanismoa biltzea ekarri duela.

Haren planteamenduek hasieratik lo-tzen dute psikologia kognitiboarekin, enpirismoarekin eta nagusi den tradizio newtondarrarekin; beraz, erabakigarria da emozioak baliozkotu eta normalizatzeko. Hezkuntzaren arloan, bultzada handia ematen die **Howard Gardner**ek planteatutako **adimen anizkoi-tzei**, zeinak aurrekarietako bat baitira eta heziketa emozionalerako proposamen eta programa ugari ahalbidetu baitituzte, gehienak tutoretzatik. Hala ere, badaude aurreko ekarpen ugari paradigma berak baino formulazio osoagoak egin dituztenak. Paradigma horrek ekarritako balioztatze zientifikoari esker, formulazio horiek berrartu, berretsi eta birformulatu egin dira, bereziki psikoanalisiak eta psikologia humanistak planteatutakoak, autokontzientzia, autorrealizazioa eta giza garapena kota altuagoetara eramateko.

Alren paradigma berriaren abiapuntuko premisak

-AK (adimen-kontziente) altua izateak ez du bermatzen bizitzan «arrakasta» izatea. (arrakasta osasunarekin eta pertsona autonomoak, arduratsuak, solidarioak eta zoriontsuak eraikitzearekin lotuta).

-Pentsamendua eta emozioa aldi berekoak dira eta bata bestearekin nahasten da (**Lazarus**).

-Emozioak eta sentimenduak ez dira arrotzak inondik inora; arrazoimenaren makineriaren osagai integral bat dira. Horrek ez du esan nahi ezin dutenik hondamenik eragin arrazoibide-prozesuetan inguruabar jakin batzuetan, baina emoziorik eta sentimendurik ez izateak ez du kalte txikiagoa eragiten (**Damasio**, 1996).

-Emozioek zentzugabekeriak ekar ditzakete arrazoimenik gabe jokatzeko bada; baina arrazoimenak ere, emoziorik gabe.

Zer da adimen emozionala (AE)?

Meta-abilezia bat da: pertsonaren gainerako abilezien eta gaitasunen garapen optimoa sustatzen eta ahalbidetzen duen abilezia. Ikasten ahal da, eta ikasi behar da.

-Ez da pertsonaren profil edo eredu jakin bat. Bizitzeko forma pertsonal, sakon, integratzaile eta osasuntsu bat da.

-Norbere buruarekin eta gainerako pertsonekin harreman egokiak izateko gaitasuna da.

-Emozioak onartzea ulertzea eta haien gainean modu osasuntsuan jardutea.

-Ohitura emozional osasuntsuagoak eskuratzea, gure garuna birprogramatzea:

- Itsutasun, miopia eta adikzio emozionalak gainditzea.
- Emozio ez-aktiboak aktibatzea.
- Emozio berriak sartzea.
- Bizitzeko eta betiko emozioak kudeatzeko forma osasuntsuagoak eta eboluzionatuagoak eskuratzea.

-Pentsamendua-sentimendua-akzioa harmonizatzea.

-Emozioak autoezagutzarako eta norberaren hazkunderako eragile gisa baliatzea.

-Norbere burua, pertsonen arteko harremanak eta ingurunearekiko harremanak hobetzera bideratzea.

-Ez da sentitzen duzuna erreprimitea, ezta inolako mugarik gabe adieraztea ere.

-Sentsibiltatea, berotasun pertsonala, presentzia, lasaitasuna, entzumena, komunikazio afektiboa eta efektiboa, etab. garatzea.



Adimen emozionalaren (AE) zenbait definizio

Gaitasun emozionala gure beste ahalmenetan lortuko dugun trebetasun maila zehazten duen "meta-abilezia" bat da. Emozioek gure prozesu kognitiboak erraztu edo zailtzen dituzte

Goleman, 1997

Adimen emozionala lotuta dago, gure pentsamenduek sustatuta, guran sortzen diren sentimenduetara iristeko bidea zehaztasun, balorazio eta azkartasun emotiboarekin ikusteko gaitasunarekin. Beste bi abilezia ere sartzen dira: emozioak ulertzeko eta eza-gutza emozionala sortzeko abilezia eta emozioak erregulatzeko eta hazkuntza emozional eta intelektuala sustatzeko abilezia.

Mayer, Caruso y Salovey, 2000

Berezko sentzibilitate emozionala emozioak kudeatzeko ikasitako trebetasunekin uztartzea, gure biziraupena ahalbidetuko duen epe luze-rako zoriontasunera iristeko.

Hein, 1999

Emozioak giza energiaren, harremanen informazioaren eta eraginaren iturri diren neurrian, emozioen indarra eta zolitasuna hautemateko, ulertzeko eta behar bezala aplikatzeko gaitasuna.

Cooper y Sawaf, 1997

Bere eboluzio prozesuari esker, gizakiak arlo emozionala eta kognitiboa harmonizatze-ko duen gaitasuna, norberaren barruko emozioak eta besteen emozioak kontuan hartu, ulertu, kontrolatu, adierazi eta aztertu ahal izateko. Horri guztia-ri esker, pertsonak ingurunean duen jarduna eta dituen giza harremanak efikazak eta baliagarriak izanen dira, eta eragin positiboak izanen dituzte pertsonarentzat, besteentzat eta garatzen diren ingurunearentzat.

Gallego y Gallego, 2004

Emozioen azterketaren aurrekariak

DANIEL GOLEMAN

Ez da azterketa zientifikoaren egilea, ezta terminoaren sortzailea ere, baina bai mundu mailan eragina izan duen lehen hedatzaile nagusia.

WAYNE PAYNE

Terminoaren lehen erabilera egozten zaio, bere doktorego tesian, hain zuzen: *Emozioen azterketa bat: adimen emozionalaren garapena* (1985). Hala ere, esamoldea lehenago ere agertu zen, **Beldoch**en (1964) eta **Leuner**en (1966) testuetan.

PETER SALOVEY Y JOHN MAYER (YALE) / STANLEY GREENSPAN (George Washington University)

Adimen emozionalaren eredu bat garatu zuten lehenak dira. Bakoitzak bere aldetik egin zuen, 1989an. Ez datoz bat Colemanek proposatutakoarekin.

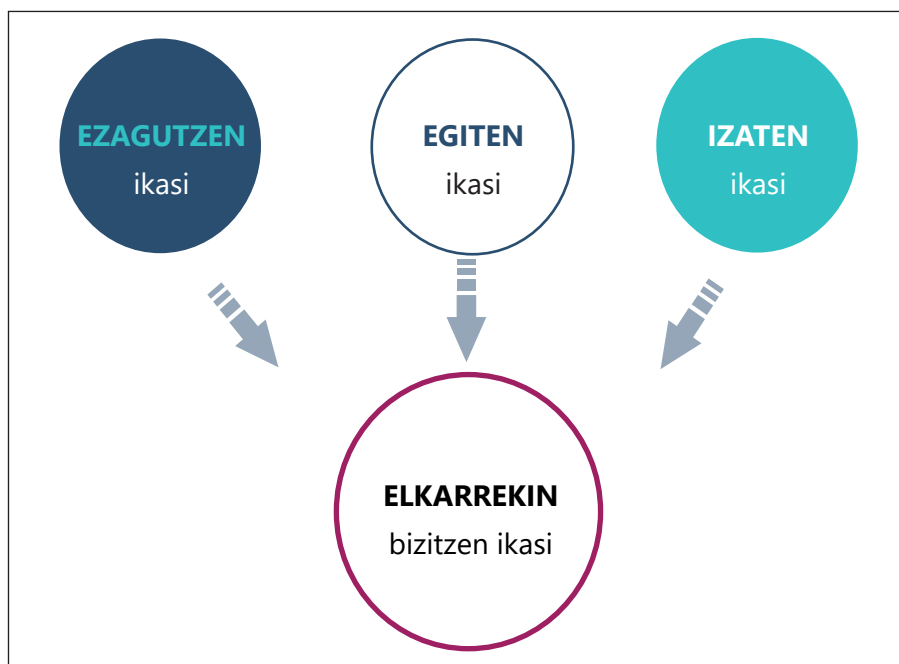
HOWARD GARDNER

Zuzeneko aitzindaritzat jotzen da, **adimen anizkoitzen teoria** (1983) dela eta. Giza ahalmen batek adimentzat jotzeko bete behar dituen 10 irizpide ezarri zituen.

Irizpide horiek aplikatu eta aztertuta, hasiera batean 7 ezarri zituen; gero beste bat gehitu zuen (naturalista) eta kanpoan utzi zituen existentziala (uste du ez dituela irizpide guztiak betetzen) eta morala (ondorioztatzen du ez dela berez adimen bat, gainerako adimenak nola erabili behar diren zehazten duena baizik). **Pertsonen artekoa** eta **personaren barrukoak** dira **adimen emozionalaren oinarria**.



Zuzeneko beste aurrekari garrantzitsu bat da **UNESCOrentzat egindako De-lors Txostena**, "Hezkuntzak altxor bat gordetzen du" izenekoa (1996). XXI. mendeko hezkuntzaren 4 zutabeak ezartzen ditu, guztiak funtsezko laugarren zutabera bideratuta: elkarrekin bizitzen ikastea.



Aurrekari horiez eta berriago beste batzuek gainera, **aurrekari historikoak** ditugu zenbait autoretan eta jakituriaren diziplina eta ikuspegi hauetan:

- Filosofia
- Antropologia
- Literatura
- Biologia
- Tradizio psikofisiologikoa (**James-Lange**)
- Tradizio neurobiologikoa (**Cannon-Bard**)
- Psikoanalisisa
- Konduktismoa
- Kognitibismoa
- Psikologia humanista

AEk hezkuntzari egindako ekarpen garrantzitsuak

- Dimentsio emozionalak hezteko modukoak dira, eta hezi egin behar dira.
- Emozioa eta kognizioa konexio sakonak eta elkarren arteko inplikazioak dituzten bi prozesu dira, eta ezin dira aztertu modu isolatuan.
- Garapen emozionalera bideratutako hezkuntza jarduera prozesu gisa antolatu behar da, eta lotuta izan behar ditu konpromisoa, esfortzua, bizipena, esperientzia eta entrenamendua. Gaitasuna ez da lortzen informazio

hutsarekin edo soilik ulermen arrazionalarekin.

- Pertsona bere prestakuntza eta hazkuntza pertsonalean inplikatu behar da bizitza osoan zehar.
- Emozioetatik, aniztasunak dimentsio kolektiboa lortzen du, eta guztioi eragiten digu, ez soilik batzuei.
- Pentsamendua, sentimendua eta ekintzak modu integratuan garatu behar dira. Pentsatzen eta sentitzen duguna ekintza bihurtzen jakin behar dugu, eta ekintza horiek esparru etikobaten barruan gauzatu behar dira.
- Poztasun pertsonala eta efikazia soziala estuki lotuta daude.

ITURRIA: Darder, P y Bach, E. (2006) *Aportaciones para repensarla teoría y la práctica educativa desde las emociones. Revista Interuniversitaria de la T. de la Educación. Universidad de Salamanca. Vol. 18, 2006.55-84.*

Paradigma berriaren eragina hezkuntza jardueran

- Jarrera pertsonala aldatzea emozioei dagokienez.
- Hezkuntzako profesional gisa, emozioei buruzko prestakuntza teoriko eta praktikoa eskuratzea.
- Paradigma berria irakaslanean aplikatzeko inplikatzeko, indibidualki eta kolektiboki, bakoitzaren esku-hartze eremutik abiatuta eta egokitzen josten diren modalitateak ezarrita.
- Hezkuntzaren arloko teoriak eta jardunaz berriro hausnartzea, emozioak oinarritzat hartuta, eta ekarpen berriak baliatzea zentroan giro ona sortzeko.
- Familiak gai honi buruz sentsibilizatzea, eta informazioa ematea.

Arrazoimena eta emozioak Hezkuntzan	
EZAGUTZA-EMOZIOA ERLAZIOA	
Eskola tradizionala	-Ezagutzaren nagusitasuna. -Emozioaren ukatzea.
Eskola berria	-Emozioaren berreskurapen "partziala". -Baterako existentzia ezberdina, ezagutzaren aldekoa.
Zientzia pedagogikoa (xx. mendearen amaiera)	-Hezkuntzaren planteamendu zientifiko-arrazionala. -Emozioaren ahanztura.
Berrikuntza berria (XXI. medea)	-Emozioa-arrazoimena integratzeko proposamena. -Biak uztartzen dituen prestakuntza. -3 garunen eta IZATEAREN dimentsio guztien integrazioa sustatuko duen parekatzea.

ITURRIA: : Bach, E. y Darder, P. (2002) *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones. Bcn, Paidós.*

3 Emozioak

Zer dira, zer ez dira, mitoak eta gaizki- ulertuak eta gaizki-ulertuak, sailkapena osagaiak, dimentsioak eta funtzioak

Emozioei buruzko mito faltsuak eta gaizki-ulertu kulturalak

Mendetako topiko eta nahaste batzuk

- Emozioak umeen kontua dira, primitiboak dira, animalienak, eta bigarren kategoriakoak, arrazoimenaren aldean. Beldurra eragiten dute, arazoak dakartzate eta desagerrarazi, erreprimitu eta/edo ezkutatu egin behar dira.
- Ahalegina egin behar dugu erabakiak hartzeko prozesua oztopatu ez dezaten. Burua "hotz" hartu behar dira, eta bazter batean utzi.
- Emozio positiboak eta negatiboak daude / Gauza batzuk sentitzea ez dago ongi eta/edo ez da ona.
- Emozio batzuk soilik sentitzen ahal dira testuinguru eta une jakin batzuetan, edo gizonengan edo emakumeengan baino ez dira ikusten begi onez.
- Emozionalki heldua denak ez du krisi emozionalik..
- Emozioak hunkiturik gaudenean baino ez ditugu sentitzen.
- Eta abar.

JEANNE SEGAL

Emozioei buruzko mitoak

1. Emozioa arrazoimena baino behera goko mailan dago, primitiboagoa baita.
2. Emozioa arriskutsua da.
3. Autokontrola sentimenduak erreprimitzearen emaitza da.
4. Emozio onak eta emozio txarrak daude.
5. Emozioak ilundu egiten du sen ona.

Ez sentitzea nola bihurtzen den ekintza (edo ekintzarik eza)

1. Sentitzen ez ditugun sentimenduek gaixotu egiten gaituzte.
2. Sentitu gabeko sentimenduek pertsona konpultsiboak izatera eramaten gaituzte.
3. Sentitu gabeko sentimenduek komeni ez dena une desegokian egitera edo esatera bultzatzen gaituzte..., edo ezer ez egitera bultzatzen gaituzte.

Beste mito edo gaizki- ulertu

- Emozioak eta arrazoimena-ezagutzak jakintza alderdi dikotomikoak edo kontrajarriak direla pentsatzea eta heziketa emozionalaren alde egitea jakintzaren eta ezagutzaren kontra egotea dela pentsatzea. Biak behar dira. Teknika oso ona duen baina bere musikarekin hunkitzeko eta hunkiarazteko gai ez den biolin-jotzailea bezain zorigaiztokoa da hunkitzen dena baina tonutik irteten dena. Jakitea eta sentsibiltatea, teknika eta emozioa, ezagutza eta gizatasuna behar dira.

- Emozioak bereiztea: positiboak eta negatiboak, edo osasuntsuak eta toxikoak. Ez dago emozio negatibo edo toxikorik. Negatiboa edo toxikoa izan daiteke emozioekin egiten duguna, emozioak bizitzeko modua eta emozioetatik eratorritako jokabideak edo jarrerak, baina ez emozioak berez. **Castilla del Pino** psikiatra ospetsuak esaten zuen sentimenduak ez direla ez positiboak ez negatiboak. Dira, besterik ez.

- Heziketa emozionala mugarik gabeko adierazpen emozionalarekin, intentsitate emozionalarekin edo emozioen kontrolpean egotearekin nahastea. Baita sentitu behar denaren inguruan "doktrinatzearekin"; pertsonen intimitatean sartzearekin, emozio jakin batzuk eragitearekin edo emozionalki agerian jartzearekin nahastea ere.

- Heziketa emozionalaren helburua emozioak erregulatzea dela pentsatzea. Bizipen emozionalaren prozesua emozioak kontrolatu edo baretu daitezkeenean amaitzen dela pentsatzea. Lkuspegi nabarmen murriztailea da, prozesua amaitu gabe uzten duena eta

heldutasun emozionalerako eta sentitzearen edertasunerako bidearen erdian uzten gaituena. Emozioak ez dira soilik modulatu, bideratu, erregulatu, baretu... behar. Horrez gainera, landu, deszifratu, ulertu, eraldatu, integratu, zabaldu, eta sentsibiltate, argitasun, jakituria... bihurtu behar dira.

- Emozioak arrazoien bidez gainditu daitezkeela sinestea. Batzuetan, arrazoibideak baliagarriak izan daitezke ekintza geldiarazteko, baina beti ez dute lortzen emozioa desagerraraztea. Batzuetan kontrolatzea lortzen dute, baina ez desagerraraztea.

- Emozioak erregulatzeko edo ongi-zate emozionala lortzeko estrategia guztiak bakar batera mugatzea: meditazioa.

Meditazioaren aukerak ugariak dira, eta onurak, itzelak. **Antoine Lutzek**, **Richard Davidsonek** eta **Wisconsin-ko Unibertsitateko** neurozientifikoen talde batek Tibeteko monje batzuen garuna aztertu dute, eta egiaztatu dute meditazioak aldaketa positiboak eragiten dituela garuneko zirkuituetan eta bizitzarekiko jarreretan. Baina emozio zail guztiak ezin dira konpondu beti meditazio soilarekin.

Bestalde, meditazioak emaitza hobekak ditu bizitzeko ohitura gisa larrialdiko osabide gisa baino. Eta eraginkorra izan dadin, entrenamendu ona, gure emozioen ulermen sakona eta ohikoa izateko aukera ematen duten bizitzeko estiloa eta filosofia behar dira.

Emozioei buruzko ideia gakoen sintesia

- ➡ **Emozioak eta arrazoimena.** Banaezinak dira, aldiberekoak (**Lazarus**) eta beharrezkoak, maila berean. Emozioek pentsamenduak eragiten dituzte, eta pentsamenduek emozioak eragiten dituzte, zirkulu etengabea. Oso zaila da jakitea non hasten den bata eta non amaitzen den bestea.
- ➡ **Ez dago emozio onik edo txarrik.** Positiboa edo negatiboa da emozioekin egiten duguna.
- ➡ **Emozio guztiak dira beharrezkoak.** Funtsezkoa da guztiak harmonizatzea.
- ➡ **Emozioak naturalak eta humanoak dira.** Berdin eragiten diete gizonei eta emakumeei.
- ➡ **Emozioak eta sentimenduak sentitzeko dira.** Ez dira konpondu edo saihestu beharreko arazoak.
- ➡ **Emozioek humanizatu egiten gaituzte.** Gure gabeziekin, mugekin, ahuleziekin, indarguneekin, beharrekin, ametsekin, nahiekin... konektatzen gaituzte.
- ➡ **Emozioak adierazteko beharra.** Emozioak adieraztea askatzailea da berez. Ez da nahastu behar emozioak adieraztea emozioen kontrolpean egotearekin.
- ➡ **Sentimendu bat partekatzen duenak onartua izatea bilatzen du.** Onespen hori inolako eparirik gabe ematen badugu, litekeena da gero hausnarketarako aukera egotea.
- ➡ **Hezten** lan egiten dugunok gure emozioak hezi behar ditugu **gure seme-alabak eta gure ikasleak onetsi eta hezi ahal izateko.**
- ➡ **Emozioen inguruan gure buruari egin behar dizkion galderak:**
 - Zer sentitzen dut pertsona, gertaera edo egoera baten aurrean?
 - Zer esaten diot neure buruari sentitzen dudanari buruz, zer azaltzen diot gertatzen zaidanari buruz?
 - Zer egiten dut sentitzen dudanarekin? Zer egiten dut sentitzen duda naren arabera?
 - Zer eragiten du egiten dudanak nigan, besteengan? Eta, aldi berean, nola eragiten didate beste pertsonen emozioek?
 - Aukerak bilatzea. Zein dira jarduteko eta/edo aurre egiteko beste aukerak?
 - Zein emozio askatzen ikasi behar dut? Zein emozio kontrolatzen eta/edo hobeki adierazten ikasi behar du?

Emozioak beharrezkoak dira:

- osasun eta oreka pertsonalerako
- tratu on eta elkarbizitzarako
- ongizate edo zorientasunerako
- arrazoimenaren eta jakintzaren
- erabilera egokirako

Emozioaren definizio batzuk

"Emozioak prozesuen lehen mailako indar motibagarriak dira, jarduera aktibatu eta zuzentzen duten eta jarduerari eusten diotenak". **Leeper, 1948**

"Emozioak erantzun antolatuetan dira; azpisistema psikologiko askoren mugak zeharkatzen dituzte, azpisistema fisiologikoa, kognitiboa, motibaziozkoa eta esperientziatzkoa barne. Ez daukate zerikusirik umoreekin. Laburragoak eta indartsuagoak dira". **Salovey y Mayer, 1990**

"Sentimenduak gure egoeraren balantze kontzientea dira. Sakontasun maila ezberdinetan egindako etengabeko balantzea dira, eta balantze horrek mezu zifratu bat du. Sentimendua esperientzia kontziente bat da, zeinak nire nahi, itxaropen edo sinesmenen eta errealitatearen arteko transakzioen inguruan ditugun datuak sintetizatzen baititu".

José Antonio Marina, 1996

"Sentimenduak subjektuak pertsona, abere edo gauzekin duen harremanerako eta bere buruarekin duen harremanerako (emozionala, afektuzkoa) dauzkan tresnak dira, hau da, haien pentsamendu, fantasia, nahi eta bulkadekin eta bere

sentimenduekin duen harremanerako tresnak: horiek guztiei «objektu» esaten diegu. Subjektuak inguruko objektuekin eta bere buruarekin duen harremanerako dituen tresnak izateaz gainera, sentimenduak subjektuaren egoerak dira".

Carlos Castilla del Pino, 2000

"Emozioa organismoaren egoera konplexu bat da, eta haren ezaugarria da erantzun antolatu bat emateko prestatzen duen asaldura edo nahasmendua. Emozioak kanpoko edo barruko gertaeraren aurreko erantzun gisa sortu ohi dira". **Rafael Bisquerra, 2000**

"Emozioak gure bizitzako gertaera esanguratsuen aurrean ematen dugun erantzun pertsonala eta berezia dira. Erantzun hori barruko eta kanpoko berezko eta ikasitako faktoreen multzo bat uztartzearen emaitza da. Faktore horiek ezin dira isolatuta hartu. Biologia eta ikas-kuntza da. Estimulua eta erantzuna da, bultzada eta ekintza, instintua eta hausnarketa, bitartekoa eta xedea, oharkabetasuna eta kontzientzia, sentsazioa eta kognizioa. Dirudienez, paradoxa da emozioaren funtsa. Emozio batean beti dago osagai natural edo berezko bat, eta ikasitako edo eskuratutako beste osagai bat. Maiz aurkakoak dira, eta emozioen arloko heziketak adiskidetzen lagun dezake". **Bach y Darder, 2002**

EMOZIOAK

zer dira

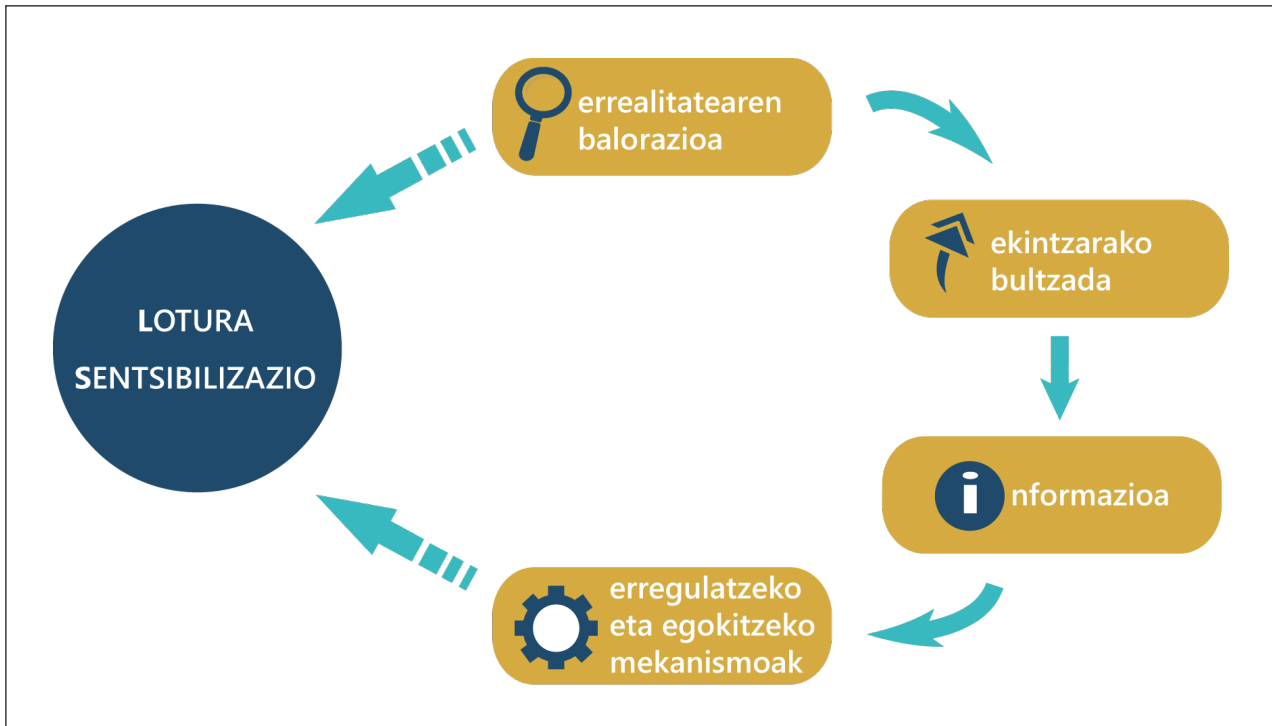
- Gure bizitzako gertakizunen aurrean ematen dugun **erantzun pertsonala**. Gertatzen zaigunak nola eragiten digun, nola aurre egiten diogun eta zer jarrera hartzen dugun erakusten dute.
- Mundua begiratzeko eta ikusteko ditugun **lenteak**.
- **Tonalitate afektiboa** ematen diote pertsonari.
- **Aldarte** bat, **bizitzeko jarrera** bat, munduan egoteko modu bat eratzen dute.
- Gertatzen zaigunaren aurrean hartzen eta aplikatzen ditugun eta egiten dugun guztian proiektatzen ditugun **gorputzaren patroia eta erantzun kognitiboak eta portaerazkoak**.
- Geure buruarekin, besteekin eta, oro har, bizitzan nola doakigun erakusten duen **balantzea**.
- Gure beharizanen eta balioetarako **bidearen** adierazpena (biologia-etika zubia).
- **Errealitatearen balorazioa** (ona/txarra da niretzat – komenigarria da / ez da komenigarria – erakartzen nau / gogaitu egiten nau) Bultzatu edo geldiarazi egiten gaituzte, erakartzen gaituenerantz bultzatzen gaituzte, gogaitzen gaitueneratik urruntzen gaituzte, gure jokabidearen estimulua eta eragilea dira (egitera edo ez egitera, esatera edo ez esatera.. bideratzen gaituzte), baita gure bizitzeko proiektuena ere errealitatearekin lotzen gaituzte erregulatzeko eta egokitze mekanismoak dira: autorregulatzeko esfortzu bat eskatzen digute, gertatzen denaren eta errealitatearen aurrean etengabeko doikuntza pertsonala eskatzen digute.

- Emozioaren esanahia ez da mugatzen "hunkitu" adierazpenera.
- Emozioak ez dira unean uneko egoera akutu batzuk, argi definitutako hasiera eta amaiera dutenak, ustekabean gertatzen direnak eta erreakzio kontrolgabe eta inpulsiboak eragiten dituztenak. Bizipen emozionala etengabea eta jarraitua da; pertsona tonalitate afektiboz blaitzen du; jarrera berezi bat ematen dio eta munduan egoteko era bat eratzen du. «Ez dago sentimendurik ezarik» (**Castilla del Pino**).
- Emozioak ez dira egoera erabat irrazionalak, ezta nahasmenduak ere. Emozio guztietan logika bat dago, eta logika guztietan dago emozioa.
- Emozioez hitz egiten dugunean ez gara ari gogoia indartsu astintzeaz ezta pertsonengan sistematikoki inpaktu emozionalak eragiteaz.



Zer
ez
dira

Emozioen eginkizunak



“Norberaren emozioak ezagutzea ezinbestekoa da norbere burua onartzeko. Onarpena ez da etsipen pasiboa. Norberaren sentimendu bakoitza (beldurra, sentitzearen bidean oztopo den sentimendua barne) izatearen informazio-datu integral gisa onartzea da. Desatseginak iruditu arren, gogorrak izan arren, norberaren emozioak erabat jasangarriak direla ulertzea da. Norbere burua era horretan maitatzeko gai bagara, gainerakoak maitatzeko gai izanen garela ulertzea da”.

Jeanne Segal

Emozioen osagaiak-Peter Lang

NEUROFISIOLOGIKO

Gorputzaren erantzun oharkabeak: ta-kikardia, gorritzea, izerdia, ahoa lehor izatea, neurotransmisoreak, hormonon jarioa, arnasketa, odol-presioa, etab.

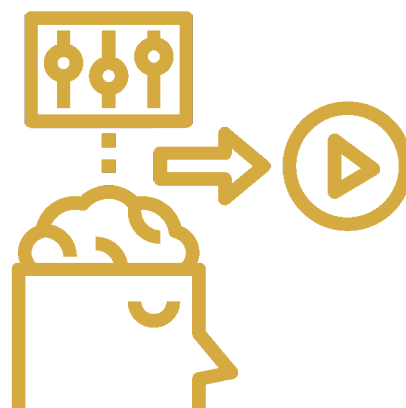


PORTAERARENA

Emozioak egitea eragiten du. Ez du inposatzen.

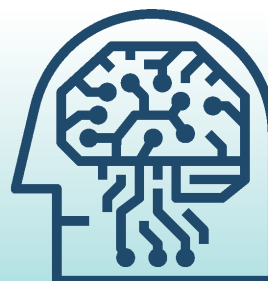
Erantzun fisiologikoa ez dugu kontrolatzen, baina portaerarena erregulatzen ikas daiteke (heziketa emozionalaren helburuetako bat da).

Aurpegierak (23 muskulu daude aurpegian), ahotsaren tonua, bolumena, erritmoa; gorputzaren mugimenduak, etab.



KOGNITIBOA

Bizipen subjektiboa, sentimendu esaten zaionarekin bat datorrena. Emozio bat etiketatzeko aukera ematen du, lengoiaz dugun gaitasunaren arabera.

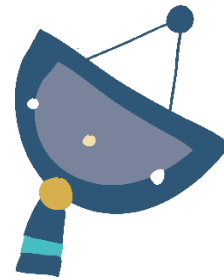


Joseph LeDoux – *El cerebro emocional* (1999), Bcn, Ariel-Planeta

- **Emozioaren esanahiak subkontzientearen maila ezberdinetan prozesatu ahal dira.** Inkontziente emozionalean ematen da garunaren jardura emozional gehiena.
- **Emozioa ez da soilik kognizio ekintza bat.** Ez da pentsamenduen bilduma huts bat.
- **Emozioa introspekzioetatik lor dezakeguna baino zerbait gehiago da.** Ezin da ulertu soilik pertsoneri galdetuta zer pasatu den haien buruetatik emozio bat sentitu dutenean.

Emozioen sailkapena

Ez dago adostasunik emozioen kopuruaren inguruan, ezta zein diren zehazteko ere. Lau emozioen inguruan baino ez dago adostasun orokor bat: **beldurra, tristura, amorrua eta poza.**



AUTOREA	IRIZPIDEA	OINARRIZKO EMOZIOAK
Gestalt (1950, gutxi gorabehera)	Oinarrizkoak	Beldurra, amorrua, tristura, poza
Arnold (1969)	Aurre egitea	Maitasuna, gorrotoa, etsipena, nahia, desesperazioa, itxaropena, hira, beldurra, tristura, adorea
Ekman, Friesen y Ellsworth (1982)	Aurpegi adierazpena	Hira, poza, beldurra, nazka, harridura, tristura
Fernández-Abascal (1997)	Oinarrizko emozio nagusiak	Hira, tristura, beldurra, poza, maitasuna, harridura, gorrotoa, lotsa
Goleman (1995)	Emozio primarioak eta kidekoak	Hira, tristura, beldurra, poza, maitasuna, harridura, gorrotoa, lotsa
Izard (1991)	Prozesamendua	Poza, antsietatea, errua, mespretxua, atsekabea, asaldura, hira, beldurra, harridura, lotsa

AUTOREA	IRIZPIDEA	OINARRIZKO EMOZIOAK
Lazarus (1991)	Kognitiboa	Hira, antsietatea, lotsa, tristura, bekaizkeria, atsekabea, zorientasuna/poza, harro egotea, maitasuna/afektua, lasaitasuna, itxaropena, errukia, emozio estetikoak
McDougall (1926)	Instintuekiko lotura	Miresmena-harridura, euforia, hira, beldurra, nazka, mendean jartzea, samurtasuna
Mowrer (1960)	Berezkoak	Mina, plazera
Oatley y Johnson-Laird (1987)	Eduki proposizionalik gabe	Zorientasuna, hira, beldurra, nazka, tristura
Plutchik (1980)	Egokitzapena biologikoa	Onarpena, poza, ikusmina, hira, beldurra, nazka (gorrotoa), harridura, tristura
Tomkins (1984)	Nerbio-deskarga	Antsietatea, mespretxua, interesa, hira, poza, beldurra, nazka, harridura, lotsa
Weiner (1986)	Atribuzio independentzia	Erruduntasuna, itxaropenik eza, zorientasuna, hira, harridura, tristura
Bert Hellinger (2000...)	Oinarrizko emozioak	Maitasuna eta mina
Película Inside Out (2015)	Oinarrizko emozioak	Beldurra, hira, tristura, nazka edo higuina, poza
Eric Berne (años 50)	Emozio naturalak	Beldurra, amorrua, tristura, poza, maitasuna



FUENTE: Rafael Bisquerra (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis (Bisquerra alude a que se inspira en Fernández-Abasca).

Autores que no figuran en la tabla de R. Bisquerra: B. Hellinger – E. Berne – J. A. Marina (página siguiente) – Inside Out.

AUTOREA	IRIZPIDEA	OINARRIZKO EMOZIOAK
<p>R. Bisquerra (2000)</p>	<p>Oinarrizko emozioak eta haien familiak (klusterrak)</p>	<p>EMOZIO NEGATIBOAK:</p> <p>Hira Beldurra Antsietatea Tristura Lotsa Gorrotoa</p> <p>EMOZIO POSITIBOAK:</p> <p>Poza Umorea Maitasuna Zoriontasuna</p> <p>EMOZIO ANBIGUOAK:</p> <p>Harridura, itxaropena, errukia</p> <p>EMOZIO ESTETIKOAK</p>
<p>J. A. Marina (1996)</p>	<p>Egoeraren balantzea</p>	<p>19 EREMU SENTIMENTAL:</p> <p>1) Gogoa/gogorik eza, eta kideko 5 bipolaritate 2) Interesa eta harridura 3) Asperdura 4) Erakarpina / 5) Ezinikusia 6) Poztasuna / 7) Frustrazioa, tristura / 8) Beldurra / 9) Etsipena, ezintasuna edo haserre bizia 10) Gorrotoa / 11) Maitasuna / 12) Lasaitasuna 13) Babesgabetasuna, ziurtasun-gabezia, ezintasuna 14) Larritasuna / 15) Itxaropena 16) Lotsa / 17) Errua 18) Harrotasuna / 19) Zoriona</p> <p>Kanpoan uzten du umorea: Adimen afektiboaren sorkuntza garrantzitsuenetako bat dela uste du.</p>

Emozio motak

1 Emozio primarioak

Emozio naturalak, plazeraren eta minaren edo maitasunaren eta minaren printzipioek gobernatuta daudenak, eta haien helburua da biziraupena. Biziak dira, baina iragankorrak.

Gizakiarentzat berezkoak dira, eta unibertsaltzat jo ditzakegu, kulturaren arabera ezberdintasun eta ñabardura batzuk dauden arren. Automatikoki agertzen dira mehatxu edo erasoren bat bizi dugunean, edo gauza bereziren bat edo aitorten bat lortzen dugunean. Normalena da desagertzea edo arintzea adierazteko aukera dagoenean. Uhinen antzera, joan-etorrian dabiltzan emozioak dira, behar bezala baliatzen ikasten badugu.

2 Bigarren mailako emozioak

Irakurketa bikoitza dute. Batetik, hausnarketa eta lengoia oinarritzat hartuta, emozio primarioen inguruan egiten dugun lanketa mentaltzat jo ditzakegu.

Emozio primarioez dakiguna, aurkitzen duguna edo geure buruari esaten dioguna dira. Baina badago bigarren irakurketa bat, ez hain positiboa: emozio hauek, sarritan, emozio primarioen estalkiak dira; edozein arrazoi dela medio primarioak azaleratu ezin direnean edo aitortu ezin direnean, primarioak ordeztzen dituzten emozioak dira.

3 Heredatu edo eskuratu diren emozioak

Ez dira gureak; gure **familia eremuan** heredatu edo eskuratu ditugun emozioak dira. Ez dira guk geuk bizi izan ditugun gertaeren ondorio. Normalean, ezkutatu edo isilarazi egin behar izan ziren emozio primarioak dira, aterabiderik izan ez zuten eta gertaera traumatiko bat edo destino gogor bat izan zuen senide baten –bizirik edo hilda dagoena– emozio ezkutatuak edo isilduak.

Herentzia genetiko bat dagoen bezala, herentzia emozional bat dago, eta emozio horiek lotuta daude ukatutako, erreprimitutako edo baztertutako emozioekin, zeinak ez baitira desagertzen; hor jarraitzen dute, jaiotzetik blaitzen gaituen aroma edo lurrin bat izanen balira bezala. Modu egokian konpondu diren familiako gertaera eta emozioak erresilientzia gisa, familiaren indargune, potentzial edo jakituria gisa helarazten zaizkigu; ezkutatu direnak edo modu egokian konpondu ezin izan direnak, berriz, gainditu gabeko erronka, eragozpen, oztopo edo gatazka gisa helarazten zaizkigu.

Eskuratutako sentimendu edo emozio baten aztarna izan daitezkeen faktoreak:

- Behin eta berriz agertzen diren sentimenduak izan ohi dira.
- Normalean, neurritz kanpokoak.
- Arrazoi nabarmenik ez dutenak.

- Menderaezinak edo hezigaitzak (teknika eta estrategia ugari aplikatu arren).
- Normalean ezkutuan daude (ezkutatzeko ahalegina egiten dugu, besteek ikus ez dezaten, eta, sarritan, hainsakonezkutatzen ditugunez, guk ere ez ditugu ikusten).

4 Meta-sentimenduak

Emozio primarioa gainditu duten sentimenduak dira; sentimendu adimentsu, argi eta jakintsu bihurtu diren emozioak dira.

Emozio argiak dira emozio natural eta primariotik bihotzeko eta ulermenaren argia duten sentimenduetara iristeko bidea egin duten emozioak. Sentsibiltatea, lasaitasuna, zintzotasuna, apertasuna, adorea, bereizkuntza, espiritualtasuna... elkartzen dituen multzoa osatzen dute.

Prozesu pertsonal baten, bizitzarekiko konfiantzaren eta jarrera saiatu eta existentziarik gabeko baten emaitza dira. Emozio naturalak araztu gabeko jakituria instintiboa dira, eta emozio argiak adimen afektiboaren emaitza dira; natura-ikaskuntza, sena-kontzientzia, sentimendua-ezagutza, gorputza-burua-bihotza uztartzen dituzten aukeraketa libreak dira.

Emozioen eta sentimenduen arteko ezberdintasuna

ITURRIA ETA INFORMAZIO GEHIAGO: Síntesis extraída del libro "La belleza de sentir" – Eva Bach (2015, Plataforma editorial).

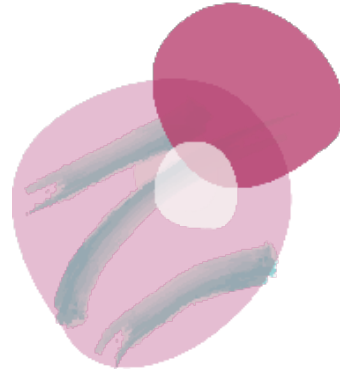
“Emozioak adierazten ahal ditugu sentimenduak adierazi gabe, baina ezin ditugu sentimenduak adierazi emozioak adierazteko gaitasunik ez badugu”.

Antonio Damasio,
En busca de Spinoza

- Emozioa sentimenduaren aurretik doa. Emozioak eta haiei lotutako fenomenoak sentimenduen oinarria dira.
- Emozioak biziraupena bermatzera bideratutako erreakzio soilez osatuta daude.
- Sentimenduak erregulazio homeostatikoaren gainerako maila guztien adierazpen mentala dira.
- Sentimenduak pertzepzioak edo meta-irudikapenak dira, eta ez pentsamenduen multzo hutsak.
- Emozioak ekintza edo mugimenduak dira, sarritan publikoak eta beste pertsonen ikusteko modukoak.
- Sentimenduak beti daude ezkutatuta, gainerako irudi mental guztiak bezala.



- Emozioak gorputzarekin lerrokatuta daude; sentimenduak, berriz, gogoarekin.
- Lehen elementuak, emozioak, modu efektiboan erantzuteko aukera ematen die organismoei, baina ez modu sortzailean erantzuteko modua.
- Bigarren elementuak, sentimenduak, ate bat zabaltzen du emozio automatizatuari alde aurretik pentsatutako nolabaiteko kontrola ezartzeko eta erantzun berriak sortzeko.



“Sentimenduak emozio argi edo jakintsuak dira. Emozioak sentibilitate bihurtuta”.

Eva Bach, *La belleza de sentir* (2015)

EMOZIOAK


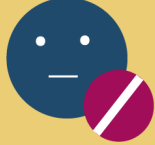


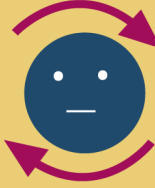
- Maila oinarrizkoenean, paradigma newtondar, lineal eta mekanizistagoan kokatzen dira.
- Erantzun nolabait automatiko, bizi eta iragankorrek dira.
- Berehalakotasunari lotuak daude.
- Haien xedea biziraupena da, funtsean.

SENTIMENDUA

- Paradigma kuantiko, sistemikora eta espiritualtasunera jauzi egiteko aukera ematen dute.
- Erantzun libre eta sortzaileagoak dira.
- Sakoneko gogo-aldarteak, iraunkorragoak. Kontzientzia eta perspektiba gehiago.
- Xedea da bizitza bete izatea, zentzuarekin.

Estilo emozionalak

ESTILO EMOZIONALAK

						
Emozioei erreparatu ere egiten ez diena	Erreprimitzen edo debekutzen dituena	Proiektatzen edo manipulatzen dituena	Baliorik gabe uzten dituena	Adikzioa diena	Aldatu nahi dituena	Jaso eta legitimatzen dituena

Emozioa – jokabidea – errealitatea bereizketa

Emozioa eta jokabidea bereizi behar dira

Emozio guztiak dira legítimoak. Jokabide guztiak ez dira legítimoak. Edozer sentitu dezakegu, baina ezin dugu edozer egin sentitzen dugunarekin. Sentitzearen arloan dena dago baimenduta; egitearenean ez.

Emozioak eta errealitatea ere bereizi behar dira

Saiatu behar da norberaren sentimenduak ez nahasten pertsonekin eta gauzekin. Pertsonak eta gauzak diren modukoak dira, ez nik ikusten edo hautematen ditudan modukoak. Pertsona batzuek nahastu egiten dituzte beren sentimenduak gertaeren eta pertsonen ezaugarriekin, eta sentitzen dutena beste pertsoneri buruzko irizki bihurtzen dute. Zerbait gustuko ez badute, itsusia edo txarra da. Norbait atsegin ez badute, ez du balio.

“Gauzak ez ditugu diren bezalakoak ikusten, ikusten ditugu gu geu garen bezalakoak.”

Anaïs Nin

Emozioen azterketaren arloko teoriak

ITURRIA: Rafael Bisquerra (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis / Síntesis personales.

TRADIZIO FILOSOFIKOA

Psikologia filosofiatik sortu da, eta filosofia emozioak aztertu ditu antzinartotik XX. mendera arte. **Platon** eta **Aristoteles**, **Epikteto**, estoikoak, hedonistak (Horazioren carpe diem), Erdi Aroa (grina eta pasioak arrazoimenaren bidez kontrolatu nahi zituen), **Descartes** (emozioez zuen kontzepzioak eragin handia izan zuen gerora), **Spinoza**, **Locke**, **Hume**, **Kant**, **Hegel**, **Nietzsche**, etab., eta jada XX. mendean: **Scheler**, **Heidegger**, **Sartre**, etab.

TRADIZIO LITERARIOA

Bisquerraren arabera, garai eta genero guztietako literaturan dago emozioei buruzko orrialde kopururik handiena agian. Benetan, espazio horretan zokoratuta geratu ziren emozioak, eta han adierazten ahal izan ziren jakintza-aren beste diziplinetan aztertu nahi ez zituztenean edo interesik ez zutenean.

TRADIZIO PSIKOANALITIKOA Sigmund Freud

Psikoanalisi tradizio zientifikoaren eta humanistaren artean kokatzen dugu. Tradizio biek hartzen dute inoiz erreferente gisa edo abiapuntutzat, baina kontra ere egiten diote. Konduktismoa psikoanalisiari kontrajartzen zaio, eta psikologia humanista psikoanaliaren eta konduktismoaren nagusitasunari aurre egiteko erantzun gisa sortzen da.

Edonola ere, Freuden ideiek iraultza bat ekarri zuten medizinararen eta psikologiaren arloan, eta psikoanaliaren aurreko aroaz eta geroko aroaz hitz egin daiteke. Zientziak ezin ditu gaur egun baztertu haren ekarpen nagusienetako batzuk (plazeraren nozioa, inkontzientearen kontzeptua, defentsa-mekanismoak errepresioa, transferentzia eta kontratransferentzia, etab.).

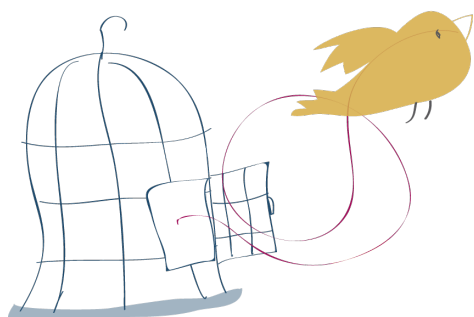
Freudek ez zuen teoria espliziturik proposatu emozioen inguruan, baina sakon landu zituen pertsonaren nahasmendu psikikoetan duten eragina dela eta. Batez ere **bulkaden teorian** oinarritzen da, baina horren guztiaren

azpian emozioak daude, eta, zehazkiago, antsietatea eta depresioa interpretatzeko oinarriak.

Emozioei buruzko ideia garrantzitsu bat da dioen hau: **gogoak inkontzientean zokoratzen ditu emozio traumatikoak. Tradizio humanistak bere egiten du funtsezko alderdi hori.** Inkontzientean gordetzen dugu gainditzen gaituena, nola erabili ez dakiguna eta desatsegina edo zaila egiten zaiguna. Halakoan errepresioak edo ukapenak errepikatzen eramaten gaitu, Freudek zioenez. Hau da, berriro egin behar diogu aurre saihestu nahi dugun horri.

Hortaz, ez dago inkontzientetik pasatzen ez den benetako eraldaketarik ezta eraldaketa iraunkorrik ere.

Psikoanalisiak behin eta berriro esan du helduaren bizitza afektiboa eta izaera bere garapenean zehar izan dituen sentimenduen eta esperientzia afektiboen nolakotasunaren eta bizitzako egoerei emozionalki erantzuteko eraren eraginpean dagoela. Psikoanalisi, emozioen teoria bat baino gehiago, **nahasmendu emozionalen teoria bat eta sendatzeko terapia bat da**, eta lotura estuagoa du arlo klinikoarekin prebentzioarekin eta garapen pertsonalarekin baino (**Bisquerra**, 2000).



TRADIZIO ZIENTIFIKOA

- 1) Tradizio biologikoa ➡ **Darwin**.
- 2) Tradizio psikofisiologikoa ➡ **James-Lange**.
- 3) Tradizio neurobiologikoa ➡ **Cannon-Bard**.
- 4) Teoria konduktistak ➡ **Watson, Mowrer, Skinner**.
- 5) Aktibazioaren teoriak (arousal) ➡ **Lang**.
- 6) Teoria kognitiboak
 - Balioespen automatikoaren teoria . **Arnold**.
 - Bi faktoreen teoria . **Schachter y Singer**.
 - Aurkako prozesuaren teoria. **Solomon y Corbit**.
 - Eredu prozesuala. **Scherer**.
 - Teoria bioinformazionala. **Lang**.
 - Teoria psikoeboluzionista. **Plut Chik**.
 - Aurpegiko feedback-aren teoria. **Izard**.
 - Emozioa eta motibazioa. **Frijda**.

- PRIMES teoria. **Buck**.
- Eskemen teoria. **Mandler, Baldwin, Oatley y Jenkins**, etc.
- Balioespen kognitiboaren teoria. **Lazarus – Sigmund Freud**.

TRADIZIO HUMANISTA

- 1) Terapia ez-zuzentzailea ➡ **Rogers**.
- 2) Laguntza harremana ➡ **Carkhuff**.
- 3) Anlisi transakzionala ➡ **Berne**.
- 4) Logoterapia ➡ **Frankl**.
- 5) Gestalt ➡ **Pearls**.
- 6) Bioenergetika ➡ **Reich, Lowen**.
- 7) Sistemikoa ➡ **Watzlawick, Hellinger**.

Ekarpen hauetako batzuk eta Psikologia Humanistak egindako beste batzuk, baita tradizio psikofisiologikoa eta neurologikoa ere –tradizio zientifikoaren barruan–, sakonago aztertuko ditugu jarraian.

Bizipen emozionalaren prozesua – Tradizio zientifikoa

James-Langeren tradizio psikofisiologikoak eta **Cannon-Barden** tradizio neurologikoak –biak dira tradizio zientifikoaren barrukoak emozioak aztertzeari dagokionez– bizipen emozionalaren alderantzizko bi prozesu planteatzen dituzte, baina, hala ere, osagarriak dira.

TRADIZIO PSIKOFISIOLOGIKOA

Bizipen emozionalaren prozesua (James-Lange)

NERBIO SISTEMA AUTONOMOA --- Gorputza

Gertaera
estimulua



⇒ Aldaketa fisiologikoak
prestaketa



dardara,
takikardia

⇒ Jarduteko joera
erantzun



korrika

⇒ Balorazioa
emozioa



beldurra

Kasu honetan, estimuluaren aurrean, lehenengo gorputzaren erantzuna eta erreakzioa ematen dira eta, gero, emozioa.

"Triste nago negarrez ari bainaiz" ⇒ Gorputzak esaten edo iragartzen dit triste nagoela.

Triste nagoela ikusten dut negarrez ari naizelako

1884. Artikulua: "What is emotion?", William Jamesena. Abiapuntutzat jotzen da emozioak ikuspegi psikologikotik aztertzen direnean.

1885. Elkar ezagutu gabe, **Carl Lange** daniarrak The emotion argitaratu zuen, non ia gauza bera planteatzen baitzuen. Horregatik ezaguna da **James-Langeren Teoria gisa**.

TRADIZIO NEUROLOGIKOA

Bizipen emozionalaren prozesua (Cannon-Bard)

NERBIO-SISTEMA ZENTRALA --- Garuna

Gertaera
estimulua



⇒ Balorazioa
emozioa



beldurra

⇒ Aldaketa fisiologikoak
prestaketa



dardara,
takikardia

⇒ Jarduteko joera
erantzun



korrika

Kasu honetan, estimuluaren aurrean, lehenengo gertaeraren buruko balorazio ematen da, arrazionala edo kognitiboa, eta, jarraian, gorputzaren erantzuna eta ekintza.

"Negarrez ari naiz triste nagoelako" ⇒ Buruak esaten edo iragartzen dit triste nagoela. Triste nagoela konturatu eta gero, negarrez hasten naiz.

1927. **Cannonek** kritikatu egin zuen **James-Langeren** teoria, esaten baitzuen erraiak sorgorregiak eta geldoegiak zirela Langedek aipatutako berehalako erreakzioak eragiteko. Haren teoriak **nerbio-sistema zentrolean** kokatzen ditu emozioak, talamoan eta sistema linbikoan. **Bardek** enpirikoki egiaztatu zuen **1928an**.

Hala ere, gerora egindako ikerketek erakutsi zuten ez zela talamoa emozioak sortzen zituen NSZko erregioa. **McLeanek** (1949) **amigdaletan** kokatu zuen, eta **LeDouxek** berretsi egin zuen. Gaur egun, zalantzan jartzen dira **sistema linbikoaren** alderdiak ere.

Ekarpen garrantzitsu batzuk Tradizio humanista

AT ANALISI TRANSAKZIONALA

Analisi Transakzionala (AT) Psikologia Humanistaren barruko nortasunaren teoria bat da, zeina garapen pertsonalerako metodo gisa eta psikoterapia gisa aplikatzen baita. XX. mendearen erdialdean (50eko hamarkada) sortu zen, eta sortzailea Kanadako **Eric Berne** mediku psikiatra da. Sustraiak psikoanalisian ditu, baina harago doa eta hartatik aldetzen da, fokua jarrita pertsonen arteko **transakzioen** (interakzioak) analisisan psike indibidua-laren analisisan jarri beharrean. Analisi hori da sentimenduak, pentsamenduak eta portaerak aldatzeko aukera izateko oinarria.

Korrante honen bi elementu garrantzitsuenetakoak dira, batetik, **niaren 3 egoerak**, zeinen bitartez pertsonaren egitura psikologikoa definitzen baitu: **Gurasoa, Heldua eta Umea (GHU)**. Eta bestetik, bizitzako gidoia. Kontzeptu honen barruan elkartzen ditu hartzaroen ikasitako sinesmen mugatzaileak eta aginduak eta portaeraren patroi pertsonalak eta harremanak, inkontzienteki errepikatzen ditugunak eta gure helduaroan sufrimendua edo zorigaitza eragiten digutenak. Helburua da identifikatzea, aldatzeko, eta nortasun heldu integratua (**heldu integratua**) garatzeko.

Hauk dira teoria honek emozioei dagokienez egindako ekarpen garrantzitsuenetako batzuk:

- Sentimenduak baliogabetzeak baliagabekin mental bihurtzen ditu pertsonak (**C. Steiner**).
- Emozioa gizakiaren bizitzako zati bat da, eta pentsatze, irudikatze, sortze edo gogoratzearen maila bereko funtzio psikologiko bat da.
- Bizipen bakoitzak sentimendu bat eragiten du.
- Emozioek eta sentimenduek aukera ematen dute bizitako egoera bat segundo-milaren batzuetan jotzeko atsegina edo desatsegintzat.
- Onartutako eta adierazitako sentimenduak informazio baliagarri bihurtzen dira.

- Sentimenduak adierazteak erraztu egiten ditu komunikazioa, empatia eta konponbideak. Sentimenduak identifikatu eta kontuan hartzen direnean, aukera ugari ditugu jende guztiarentzat onargarriena dena hautatzeko.

- **“Berrarakatzeak”** ➡ Ordezko sentimenduak, naturalak edo primarioak ordezten dituztenak halakoak erreprimitu egin zirenean. Depresioa tristuraren, larritasunaren «berrarakatzeak» dira; fobiak, beldurrarenak, hirarenak; gorrotoa, amorrurena, etab.

- **Kupoien metaketa** ➡ Adierazi ez ditugun sentimenduak, kupoien antzera gordetzen ditugunak. Sentimenduhorien bitartez, beste pertsonak manipulatzeko ditugu, joko psikologikoak ezartzen ditugu (jazarlea, biktima, salbatzailea) eta/edo eztanda egiten dugu modu desegokian “edallontziak gainezka egitea” eragiten duen zerbait gertatzen denean.

- **Laztanen teoria** ➡ Pertsona guztiak behar dugu aitortzea, eta, **Berner**ren ustez, gizakiaren aitortze unitatea «laztana» da. Transakzioetan trukatzeko denaren neurri unitatea da. Bernek stroke esaten dio ingelesez, eta itzulpena lazтана zein ostikada izan daiteke. Aitortze zeinu bat da, eta positiboa edo negatiboa izan daiteke. **Claude Steiner** Psikologian doktore eta Berner dizipulu eta kideak **laztanen eskasiaren legea** (normalean jarraitzen duguna) eta **oparotasunaren legea** (jarraitu behar dugu: laztan positiboak eman-jaso-onartu-eskaini-eskatu eta

negatiboak errefusatu) definitu eta garatu zituen. Garrantzi handia ematen dio **heziketa emozionalari** gure ekitzen kontzientzia eta ardura hartzeko.

GESTALT

Hazkuntza pertsonala, giza potentzialaren garapena eta psikoterapia lantzen dituen beste korrante bat da, Psikologia Humanistaren barruan. Psikologia Humanistaren barruko ia korrante guztiek bezala, psikoanalisisa du oinarri, baina ñabardurak ezarri eta harago doazen perspektiba berriak eskaintzen ditu.

Fritz Perlsek sortu zuen XX. mendean erdialdean. Bere emazte **Lore Perls**ekin batera, lehen Gestalt institutua sortu zuen New Yorken, 1952an. Perls alemana da eta, oraindik Alemanian zegoela, bere hasiera psikoanalitikoetan bat eginda, berebiziko eragina izan zuen harengan, bere emazteren bitartez, **Gestaltaren Psikologia Eskolarekin (Köhler, Wertheimer, Kurt Lewin...)** izan zuen harremanak. Eskola horrek pertzepzioaren mekanismoak aztertzen ditu, eta bi kontzeptutan sintetizatzen ditu: **irudia** eta **hondoa**. Aurkitu zuen zentzumen pertzepzio guztiak ingurunean (hondoa) dauden estimuluen eta subjektuak egiten duen konfigurazio esanguratsuaren (forma edo gestalt) –subjektuak antolatze-ko dituen era– arteko interakzioaren emaitza direla. Subjektuak ez du hautematen dagoena, dauden estimulu guztiak (“hondoa”); aukeratu eta anto-

latu egiten ditu, une eta egoera bakoitzean esanguratsua suertatzen zaiona bakarrik nabarmenduta («irudia»).

Gestaltaren barruan, irudia-hondoa ideia honen ondorioz, lanaren zeregin nagusietako bat izanen da ase gabeko beharrikanak eta episodio osatugabeak hautematea, osatzeko. Gestaltaren lana da **“gestalt bukatugabeak” osatzea, indibiduoaren bizitzan bukatu gabe dauden egoerak, haren energia gerarazten eta neurosia sustatzen dutenak hauteman eta konpontzea** (bere onetik aterata bizitzea, ihes egitera eramaten gaituzten edo norberarengandik urrun mantentzen gaituzten larritasun, fobia, obsesio eta konpulsioetan zentratuta bizitzea).

Gestaltaren arlotik **garapen pertsonal eta emozionalerako** egindako **ekarpen garrantzitsu** batzuk:

- **Gizakiaren ikuspegi itxaropentsua.** Gizakiak baliabide propio eta osasuntsuak ditu bere garapen optimoa lortzeko, eta berez jotzen du, naturaltasunez, autorrealizaziora. Lortzeko, gai izan behar du orainean kokatzeko, bere beharrikanetan zentratzeko, absolutuak baztertzeko, beste pertsonetikiko eta munduarekiko erlazioan murgiltzeko eta ingurune aldakorrean modu egokian autorregulatzen ikasteko. Energia autorrealizaziorantz eta zentzua duen bizitzarantz bideratzea ahalbidetzen du.

- **Erantzukizun propioa** bizitzako prozesuetan eta aldaketan: Pertsonak bere egin behar du erantzukizun hori, bereganatu egin behar du modu osasuntsuan hazi nahi badu eta autorrealizatu nahi badu. Ez du balio arrazoiak kanpoan jartzeak eta biktimaren rola hartzeak. Denok gara gertatzen denaren erantzule, gutxienez neurri batean. Mundu guztiak egin dezake zerbait ezberdina gauza ezberdinak gerta daitezzen.

- Lehenetsun hauek ezartzen ditu:
 - Berezkotasuna kontrolaren aurrean.
 - Bizipena, gogaikarria eta mingarria dena saihestearen aurrean.
 - Sentitzea arrazionalizazioaren aurrean.
 - Kontrakoen integrazioa eta ulermen orokorra dikotomien aurrean.

- **Pertzepzioan eta hemengo eta oraingo izatean zentratzen da.** Oraina da lantzeko eskura dugun errealitate bakarra. Iraganarekin lotura duena ere hemen eta orain iragan horretaz dugun pertzepziotik abiatuta lantzen dugu:

- Zer sentitzen dut hemen eta orain?
- Zer sentitzen dut egoera honetan?
- Zer sentitzen dut une honetan?
- Non sentitzen dut?
- Zer egiten dut edo zer egiteko joera dut?
- Zertarako balio dit egiten dudana honek?
- Zer esaten dit sentitzen eta/edo egiten dudana horrek?

- Zer mezu du honek niretzat?

- Zer esaten dit honek niri?

- Galdera ez da zergatik, baizik eta **zer, nola, zertarako**.

- **“Jabetzea” sustatzen du.** Kontzientzia da guztiaren oinarria, eta aldaketaren edo eraldaketaren gakoa. Pertsonak bere buruarekin, bere muinarekin eta bere sentitzearekin konektatzea sustatzen du.

- **Autoezagutza eta norbere buruaren modukoa onartzea.** “... beharko zenuke” direlakoen esklabotasuna. Kanpora “egin beharko zenuke” eta halakoak.

- **Rol aldaketa.** Norberaren rola esperimendazioa eta bizipena –puztuta, beharrezkoa bada– eta bestearen rola esperimendazioa eta bizipena. Oso interesgarria “aulki hutsaren” metodoa.

- **Emozioen bizipen integrala.** Dimentsio hirukoitzetik lantzen ditu: gorputzarenetik, emozionaletik eta mentaletik. Aintzat hartzen ditu pentsamenduak (geure buruari esaten dioguna), gorputza (zer aldatzen den, zer sentitzen dugun edo zer gertatzen den gorputzean) eta ekintza (emozioetatik eratorritako portaerak, zer egiten dugun). Pertzepzio argia eta norberak egiten duenaz pentsatzen eta sentitzen dena integratzea ahalbidetzen du.

Pentsamendua-sentimendua-akzioa koherentzia.

- **Enfasi gehiago gorputzean eta zentzumenetan** psikoanalisiarekin alderatuta.

Wilhelm Reichen terapia primalaren eragina da. Psikoanalisiak erabilitako oroimenen eta emozioen asoziazio askearen teknikaren ordez, oraingo pertzepzioan kontzentratzearen teknika erabiltzen da. Arlo emozionala zentzumenekin lotzen da; eragina du gorputzean, eta gorputzean eta gorputzarekin adierazten da. Gorputza arlo emozionalaren ontzia da. Gorputzarekiko lotura, emozioa non eta nola sentitzen dugun esperimendatzea ezinbestekoa da emozioarekin konektatzeko, arlo emozionalera joateko eta arlo mentalean soilik ez geratzeko.

- **Emozioak eta pentsamenduak berrelikatu egiten dira.** Gainera, emozioez pentsatzen dugunak eragina du emozioak bizitzeko eta sentitzeko moduan. Eragina du emozioen onarpean edo inhibizioan.

- **Emozio guztien onarpena:**

- Hemen eta orain sentitzen dugun zentratzea (eta ez iraganean edo etorkizunean). Erabateko presentzia orainean.

- Emozio guztietara irekitzea. Bat ere ez zentsuratzea. Aurre egin diezaiekegu guztiei, mingarriei ere.

- Emozioa sentitzeko eta adierazteko espazioa ematea, azaldu, justifikatu edo epaitu beharrean.

Era horretara kronifikatu, betikotu eta/edo somatizatu baino ez da egiten.

- Edozein emozio sentitzeko eskubi-dea dugu. Inork ez digu esan behar zer sentitu behar dugun eta zer ez dugun sentitu behar. Ezta gu geuk ere. Benetan garena oztoporik gabe askatzea ahalbidetzen du.
- Gure erantzukizunpean daude, guztiz, gure pentsamendu eta emozioak, baita nola bizi ditugun ere.

● **Emozioak kudeatzeko oinarrizko hiru baliabide eta ikaskuntza:**

- Hizkuntza: komunikatzeko era berriak garatzea.
- Ekintza: ekintza zehatz ezberdinak egitera ausartzea.
- Bulkadak: jarduten ikastea edo zen bait bulkadetara lerratzea.

BIOENERGEIKA

Bioenergetika Psikologiaren eta Psiko-terapia Humanistaren korrante bat da ere. 30eko hamarkadan sortu zen, eta Austriako **Wilhelm Reich** psikoanalistaren teorian eta psikoanalisian (Psikologia Humanistaren korrante gehienak bezala) oinarritzen da. **Reich Freud**en dizipulua izan zen. Haren abiapuntua da konpondu gabeko beharrezkoak eta emozioek tentsioak eragiten dituztela gorputzean: korazak eta giharretako zurruntasunak, minak, sentikortasunik eza eta blokeo energetikoak. Horren aurrean, ariketa fisiko batzuk proposatzen ditu tentsioak kentzeko, energia berriro mugitu dadin. 50eko hamarkadan New Yorkeko **Alexander Lowen** mediku eta psikoterapeutak (**Reichen** dizipulua izan zen) sortutako ariketa fisikoak dira.

Gehien praktikatzen diren psikoterapia korporaleko korranteetako bat da, eta ariketa oso erraz batzuk ditu, zeinak ongi egokitu baitaitezke gaiaren arabera eta heziketa fisikoko eskoletara. Oso baliagarriak eta egokiak dira emozioak gorputzaren bidez kudeatzeko, askatzeko eta autorregulatzeko. Oso gomendagarriak emozionalki oldartu jarduteko joera duten ikasleekin, edo bulkadak erreprimitzeko eta, gero, osasuntsuak ez diren bideetatik adierazteko joera dutenekin.

Lowenek esaten zuen haurtzaroan bihotza irekita dugula eta harreman estuak ditugula emozioekin. Nagusitu ahala, baztertu egiten ditugu, bihotza itxita duen heldu hotz eta zurrun bihurtu arte. *Umeak haurtxoa zenean ezagutu zituen maitasun eta atxikimendu sentimenduekiko kontaktua galtzen badu eta hurrengo urteetako irudimen sortzailearekiko, jolasteko eta ongi pasatzeko joerarekiko kontaktua eta gaztaroko espiritu abenturazalea eta erromantikoarekiko kontaktu galtzen badu, pertsona antzua, ahula eta zurruna izanen da. Heldu osasuntsua haurtxoa, haurra, nerabea eta gaztea da aldi berean.*

E NEAGRAMA

Autoezagutzarako eta nortasuna **elkarraren artean lotura duten 9 izaera mota arketipiko eta dinamikotan** sailkatzeko sistema bat da. **Eneatipoak** dira. Haien jatorria **tradizio sufian** (islamismoaren alderdi mistikoa) dago. **Gurdjieffen**, haren dizipulu **Ichazo**

boliviarraren filosofo eta zientifikoaren eta Txileko **Claudio Naranjo** psikiatraren (Ichazoren dizipulua da) bitartez heldu zen Mendebaldera. Naranjo da azken urteetan gehien garatu, sistematizatu eta zabaldu duena, **SAT programaren** bidez, zeina Espainian, Italian eta Latinoamerikako zenbait herrialdetan hedatu den.

- 1 eneatipoa: HIRA
- 2 eneatipoa: HARROTASUNA
- 3 eneatipoa: HARROKERIA
- 4 eneatipoa: BEKAIZKERIA
- 5 eneatipoa: ABARIZIA
- 6 eneatipoa: BELDURRA
- 7 eneatipoa: SABELKERIA
- 8 eneatipoa: LIZUNKERIA
- 9 eneatipoa: NAGITASUNA

Eneatipoak edo izaerak pertsona guztiek hasieratik dugun zauri baten emaitza dira; zauri hori 2-3 urtetik aurrera gertatzen da. Eneatipoa maskarra baten modukoa da; pertsonaia bat, zauria babesten ahalegintzeko erabiltzen dugun egoa. 3 zauri 3 triadarako:

Eneatipoak edo izaerak pertsona guztiek hasieratik dugun zauri baten emaitza dira; zauri hori 2-3 urtetik aurrera gertatzen da. Eneatipoa maskarra baten modukoa da; pertsonaia bat, zauria babesten ahalegintzeko erabiltzen dugun egoa. **3 zauri 3 triadarako:**

- **Triada edo nortasun emozionalak:** : 2., 3. eta 4. eneatipoak
- **Tríada edo nortasun mentalak:** 5., 6. eta 7. eneatipoak
- **Tríada edo nortasun instintiboak:** 8., 9. eta 1. eneatipoak

Eneatipo bakoitzak portaeraren patroia eta ohitura berezi batzuk ditu, zenbait muga, beldur, ideia finko, konpulsio, kezka, amarru, tentazio ditu; baina, halaber, bertute, gaitasun eta dohain batzuk ditu. Eneatipo edo nortasun mota bakoitza sentitzeko, pentsatzeko eta jokatzeko modua eratu eta konfiguratu duen **oinarrizko pasio**, emozio edo motibazio baten eraginpean edo kontrolpean dago.

Hauek dira 9 eneatipoak eta dagozkien pasioak:

1 Autoestimua zauria: 2-3-4 triada

Lotuta dago maitasunarekin, lotura osasuntsuak sortzeko zailtasunarekin eta garen modukoak izanda maitatuak izatea merezi ez izatearen beldurra. Harremanak ez dira errazak, pertsona guztiek ez zaituztelako maite baldintzarik gabe; era jakin batekoa izan behar da eta zerbait egin maitatua izateko. Beraz, maitatua izan daitekeen izaki bat asmatzen dut, nire izatea ukatuta. Mina sentitzen dut maitatua izatea merezi ez dudala sentitzen dudanean.

Jende guztiak maite gaitzan dugun zailtasunarekin lotuta dago.

2 Autokonfiantzaren zauria: 5-6-7 triada

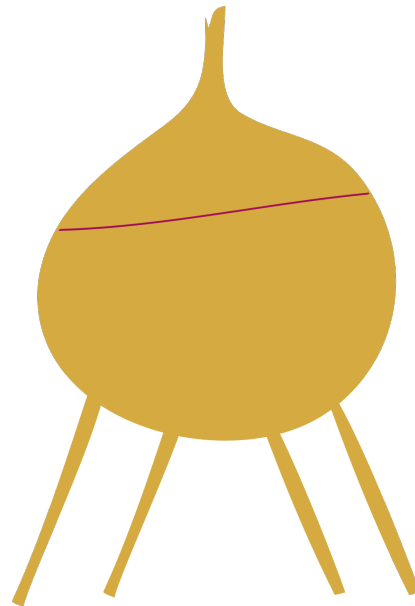
Bizitza beldurgarria da; sentitzen du ez daukala baliabide eta gaitasun nahikorik zailtasunei aurre egiteko eta bizitzan jarduteko. Horregatik, bizitzak kezkatu eta ikaratu egiten du. Estres handia eragiten dio lotzeak, sentitzeak, bizitzeak... Bizitzak zauritzearen eta aurre egiteko baliabideak ez izatearen beldur latente bat dago. Mina sentitzen du huts eginen duela edo bizitzak arazo larriren bat ekar diezaiokeela ikusten duenean. Horregatik, isolatu egiten da; ihes egiten du, ez du konpromisorik hartzen; dena kontrolatzen, saihesten, prebenitzen eta ezagutzen ahalegintzen da.

Dena ezagutzeko zailtasunarekin lotuta dago.

3 Herida de autoafirmación: Triada 8-9-1

Lotuta dago hiltzeko beldurrarekin, zaurgarritasunarekin, ezintasunarekin eta ez ulertzearekin... Ikusia edo aintzat hartua ez izatearen beldur. Ez izatearen beldur. Zer esanik/eginik ez duela sentitzen edo sinesten du; edozeinek ezabatu, baztertu abandonatu, alde batera utzi dezake. Mundu honetatik desagertu daiteke. Mina sentitzen du jendeak baztertzen duela uste duenean, ikusezin sentitzen denean, aintza hartzen edo errespetatzen ez zaiola uste duenean, eta ahal den guztia egiten du ikusi eta aintzat har dezaten.

Eneagramaren helburuetako bat da eneatipo propioa identifikatzea eta horretaz kontzientzia hartzea, norbere burua ulertzeko, izaeraren automatismoak eta zurruntasunak alde batera uzteko eta egoaren edo maskararen atzean ezkutatuak benetako izatea berreskuratzeko. Pertsonaren eboluzioa, osabidea eta integrazioa eneatipo propioa orekatzen denean eta gainerako eneatipoen faktoreekin neutralizatzen denean gertatzen dira.



FAMILIA-PARADIGMA SISTEMIKOA

Familia-paradigma sistemikoaren jatorria **Sistemen Teoria Orokorrean (STO)** dago. Dirudienez, STO **Ludwig von Bertalanffy** 1950. eta 1968. urteen artean argitaratutako lanetatik sortu zen mugimendu zientifiko garrantzitsu gisa. Bitxia bada ere, biologiaren eremuan sortu zen, eta ez komunikazioarenean edo gizarte zientzienean. **Gregory Bateson** izan zen

arlo sozialean aplikatzeko aukerarik zegoen aztertu zuen lehena, eta **Nikolas Luhmann** soziologo alemanak pentsamendu sistemikoa soziologian indartsu sartzea lortu zuen. **Henderson, Cannon, Koheler** eta **Angyalen** lanak atarikotzat jotzen dira, garrantzitsuak izan arren.

SISTEMA

Etimologikoki, sistema (sunistemi) terminoak elkarren artean erlazionatutako partez, objektuz edo elementuz osatutako multzo bat izendatzen du, eta haien arteko artikulazioan ulertu behar dira. Honela defini dezakegu: **elkarren artean erlazionatutako partez osatutako edozein entitate (Germán A. de la Reza)**. Sistema guztiek xede edo helburu bat edo batzuk dituzte, baita sistemaren barrukoa eta kanpokoa zehazten dituzten muga batzuk ere.

Pertsonak (giza gorputza) sistema zabalago batzuetan bizi garen eta elkarri eragiten diogun sistemak gara. Familia eta eskola sistemak dira.

STOk diziplina bakoitzaren eremu zehatza gaintitu nahi du eta guztiek izanen dituzten zenbait printzipio formulatu, zientzien integrazio eta funtsezko batasunerantz bideratuta. **Hauek dira haren printzipio garrantzitsuenetako batzuk:**

OSOTASUN. Elementu guztietako bakoitza sistemaren barrukoa da.

Edozein elementu da sistemaren parte, besteekin lotuta dago eta zerbait berezia eskaintzen dio sistemari.

Sistema zatien batura baino gehiago da. Parte guztien batura gehi haien arteko interakzioen batura da.

ZIRKULARTASUNA-ATZERAELIKADURA. Sistemako elementu bati gertatzen zaionak besteei eragiten die; alde batean gertatzen denak ondorioak ditu sistema osoan eta kate-erreakzioak eragiten ditu.

Interakzioak ez dira linealak, dimentsio anitzekoak eta konplexuak baizik, eta ibilbide zirkular ireki bat osatzen dute.

HELBURUKIDET. Helmuga edo helburu berera heldu daiteke leku ezberdinetatik abiatuta, abiapuntuak antagonikoak izanda ere.

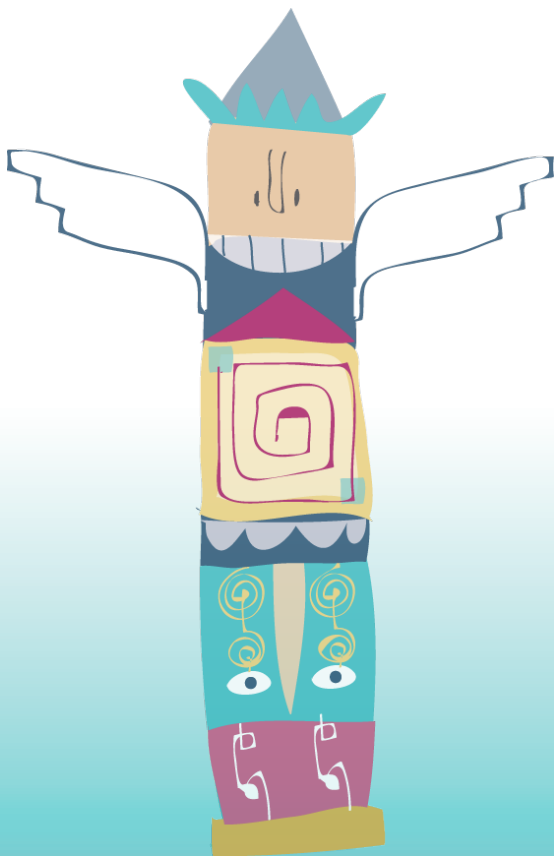
Bide bat baino gehiago dago leku berera iristeko. Potentzial integratzaile

EGONKORTASUNA-IRAGAZKORTASUNA

Sistema orok egonkortasuna lortu nahi du, eta nolabaiteko egonkortasuna behar du orekan mantentzeko eta modu eraginkorrean jarduteko. Halaber, sistema oro inguruaren eraginpean dago,

gehiago edo gutxiago, eta, eboluzio-
natzeko, irekita egon behar du.

AUTOPOIESIA. Lotuta dago homeos-
tasiarekin: sistemen oreka dinamikoa,
elementu guztiek etengabe aldatzeko
eta birdoitu edo berregokitzeko du-
ten joera, barruko eta kanpoko inte-
rakzioek aldatzen dituzten egonkorta-
sunari eta orekari eusteko.



Begirada sistemikoa

Dena dago erlazionatuta

Korapilo bat gara loturaz eta
emozioz

*“Zientzia sistemikoak erakus-
ten du sistema biziak ezin direla
ulertu analisitik. Aldeen ezaug-
garriak ez dira ezaugarri in-
trintsekoak, eta soilik ulertzen
ahal dira handiagoa den osota-
sunaren testuinguruan. Pentsa-
mendu sistemikoa testuinguru
edo ingurumen-pentsamendua
da”.*

Fritjof Capra

Bert Hellinger familia konstelazioen
–ikuspegi sistemikotik egindako lan
psikoterapeutikoa– sortzailearen ara-
bera, **persona guztien bizitzan sis-
temarik garrantzitsuena familia da.**
Bertan ematen dira lotura indartsu eta
sakonenak, baita gure bizitzako erreso-
nantzia emozional boteretsuenak eta
esanguratsuenak ere. Jaiotzen direne-
tik, umeak familiari lotuta daude mai-
tasunaren bidez, eta ez soilik aitarekiko
edo amarekiko maitasunaren bidez,
baizik eta familiaren sare osoarekiko
maitasunaren bidez, sare hori belau-
naldiz haraindi ulertuta.

Gure aitari eta amari lotzeko moduak, edo, bestela, amaren eta/edo aitaren rola betetzen duten erreferentziazko figurei lotzeko moduak, eta, haien bitartez, familia osoari lotzeko moduak, lotura horrek dakartzan emozioekin batera, baldintzatu egiten du bizitzari eta pertsoneri lotzeko modua, baita beste pertsonekin eta errealitatearekin dugun harremanean hautematen eta igortzen dugun zirrara emozionala ere.

Autore batzuen ekarpen bereziak

CARL JUNG (1875-1961)

Suitzar medikua, psikiatra, psikologoa eta saiakeragilea. Hasieran, Freudekin batera aritu zen, baina zenbait desadostasun izan zituzten. Psikologia analitikoaren sortzailea izan zen. Funtsean, konplexuetan eta inkontzientearen sakoneko psikologian zentratzen da. Psikologian eta jardun klinikoan aritu zen batez ere, baina beste diziplina askotan sakondu zuen, hala nola erlijioan, filosofian, mitologian, antropologian, soziologian, literaturan, artean, eta, batez ere, ametsen munduan, non ekarpen ugari eta eragin handikoak egin baitzituen.

Unibertsitate ospetsuetan, Berkeleykoan adibidez, irakasten da Jungen teoria psikologikoa 70eko hamarkadatik.

Terapia jungianoa psikoterapia espezializatu bat da, zeinaren helburua baita pertsonaren osotasun psikikoa ahalbidetzea inkontzientearekin adostasun

bat lortuta. Kokapen psikoterapeutiko horren barruan ulertzen da guztiok dugula «substratu psikiko» bat, batzuetan dinamika inkontziente oso konplexuak dituen, eta dinamika horiek eragina dutela gure jarretan, gure pentsatzeko eta harremanak izateko eran... Helburua da faktore inkontziente horietaz jabetzea inkontzientearekin berradiskidetu ahal izateko.

ITURRIA: La Mente es Maravillosa - La terapia junguiana: restablecer el equilibrio emocional a través del inconsciente. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-terapia-junguiana-equilibrio/>

Inkontzientea ezinbestean da inkontzientea, eta soilik uler daiteke haren adierazpenen bidez, eta adierazpen horiek beti dituzte oinarrian portararen patroia unibertsal batzuk. Jungek **arketipo** esaten die. Jungen arabera, arketipoak gizateria osoak dituen patroia edo estereotipo emozionalak dira, eta haien bidez, gizakiak mundua errepresentatzen du eta bere buruaz kontzientzia hartzen du.

Munduaz eta gutaz dugun ikuspegia arautzen duten irudi, ikur eta esanahi inkontzienteak dira. Gure portararen, kontakizunen, ametsen, artearen eta abarren bidez adierazten dira, eta haietaz kontzientzia hartzen dugunean baino ezin dira eraldatu. Arketipoetatik abiatuta, **inkontziente kolektiboaren** ideia planteatzen du. Indibiduo prozesua galdera honekin hasten da: **zer mito bizi duzu?** Galdera horrek lagun gaitzake nortasunaren gure zentzua, gure emozioak, gure portaerak eta munduaz dugun interpretazioa gobernatzen dituzten arketipoak agerrarazten, kontziente egiten eta aldatzen.

Sigmund Freud

(Pribor, 1856 - Londres, 1939)

inkontziente indibiduala**Carl Gustav Jung**

(1875, Kesswil - 1961, Kúsnacht, Suiza)

inkontziente kolektiboa**Roger Wolcott Sperry**

(Hartford, Conneticut, USA, 1913-1994)

garuneko hemisferioak**Bert Hellinger**

(Leimen, Baden, Alemania, 1925)

inkontziente familiarra

rrantzi bereko funtzio bat betetzen du.

- **Negatibotzat jotako emozioak gasolina falta iragartzen duen argi gorriaren antzekoak dira.** Arazoa ez da argia bera, iragartzen duena baizik. Gauza bera gertatzen da emozioekin; arazoa ez dira emozioak berez, autoko argiari erantzuteko dugun eraginkortasun berberarekin tratatzen ikastea baizik.

EKOLOGIA EMOZIONALA

Maria Mercè Conangla y Jaume Soler

NORBERTO LEVY

“La sabiduría de las emociones”

- **Emozioak mezu zifratu baliotsuak dira,** gutaz asko esaten digutenak. Emozioak entzuten eta haiekin hitz egiten ikasten badugu, baretasunez betetako bizi-aukera berri bat zabalduko zaigu; hobeki ulertuko dugu nor garen.
- Oinarri-oinarrizko aurkakotasuna egotzi di gu emozioei eta buruari. Okertuta, uste izan dugu berez aurkako harreman bat dutela. Gure gogoia eta gure emozioak gara. Gure destino psikologikoa emozioen eta gogoaren artean ezartzen dugun harremanaren mende egonen da.
- Arlo fisikoan bezala, non organo bakoitzak funtzio berezi eta beharrezko bat betetzen duen, **unibertso emozionalean emozio bakoitzak ga-**

- **Ekologia emozionala.** Egunero gure “**hondakin emozionalak**” botatzea. Gure afektuak eta emozioak bi balio kontuan hartuta kudeatzeko arteaz ari da. Balioak dira erantzukizuna eta inpaktu emozional globalaren kontzientzia. Sentitzen dugunaren erantzuleak ez bagara ere, bagara sentitzen dugunarekin egiten dugunaren erantzule. **Gure klima emozionala txarto kudeatzeak klima emozional orokorra hondatzea dakar.**

- **Sentitzen duguna adierazteko askatasuna beti egon behar da lotuta gure portaerak gugan eta beste pertsonengan duen inpaktuaren ondoriozko erantzukizunarekin.** Horrela ikasten dugu gure ondotik pasatzen den lehen pertsona emozionalki ez kutsatzen gainera botata gure zabor emozionala –berak sortu ez duena, bestetik–.

- **Eremu babestuak.** Erreserba naturalak oreka ekologikoari eusteko espazio bereziak dira, eta bizitzaren edertasuna egoerarik puruenean ikusteko aukera ematen digute. Modu berean, **pertsona guztiok behar dugu inguru bat non bereziki hauskorrak diren eta babes berezia behar duten sentimenduak eta balioak garatzeko aukera izanen dugun.**

- **Terminologia zehatzaren garapena:** kartografia emozionala, kontserba emozionalak, euri azidoa, basamortu emozionala, ongarrri emozionala, bitamina emozionalak, etab.

ECKHART TOLLE
"El poder del ahora"

- **Gertaerak aitortzea eta onartzeak nolabaiteko askatasuna ematen dizu gertaera horien aurrean.** Adibidez, harmoniarik eza dagoela dakizunean eta argi daukazunean, egitate hori bera harmoniarik eza bere horretan mantentzea eragotziko duen faktore berri bat da (...) Ezin duzu ezer egin zure barneko eraldaketari dagokionez. Ezin duzu zeure burua eraldatu eta, benetan, ezin duzu zure bikotekidea edo beste inor aldatu. **Egin dezakezun bakarra da eraldaketarako espazio bat sortzea,** zure bizitzan grazia eta maitasuna sar daitezen (159-160 or.).

- Denaren erabateko onarpenean bizitzarenean desagerrarazi eginen duzu zure bizitzako drama.

- Ahateek irakaspen espiritual garrantzitsuak eman dizkirate. Lasaiki ibiltzen dira ur gainean, bakean, orainean erabat presente, duin eta perfektu gogorik gabeko izakiek baino ez dakiten bezala. Hala ere, noizbehinka, liskarren bat dute haien artean; batzuetan, arrazoi argirik gabe, eta, beste batzuetan, batek bestearen eremua inbaditu due-lako. Normalean, liskarra segundo batzuetakoa da eta jarraian banandu egiten dira, bakoitza bere aldetik igerian, eta indartsu astintzen dituzte hegoak zenbait aldiz.

Gero, igerian jarraitzen dute, bakez, liskarra gertatu izan ez balitz bezala. Lehen aldiz behatu nituenean, ikusi nuen, **hegoak mugitzean, sortutako energia soberakina askatzen ari zirela, gorputzean harrapatuta geratu eta ezezkotasun bihur ez zedin.** Jakituria naturalaren arabera jarduten dute, eta haientzat erraza da, ez baitute iragana bizirik mantentzen duen eta iragan horretan oinarritutako nortasun bat erakitzen duen gogorik.

4 Emozioak eta nerabearoa

Nerabearen profil psikoemozional eta ikoabiologikoa neurobiologikoa, eta etapa honen berezko mitoak, zentzua, berezitasunak eta emozioak

Hainbat autoreren egokitzapen eta sintesi pertsonalak: A. Vallejo Nájera - E. Erikson - D. Siegel - J.A. Marina - J. Boschma - J. Twenge - M. Royo - M. Traveset - E. Bach, etc.

“Nerabearoa zoragarria da. Izugarria dela pentsatzea mito bat da. Baina izugarria dela uste badugu, izan daiteke.”

Daniel Siegel, 2004

Helduaren eta nerabeen arteko lotura, benetakoa gakoa

- **Haztea eta heltzea bizitza** osoa behar duen prozesua da, eta “tribu” osoari eragiten dio. Etengabe zaharra askatu behar da berria ikasteko. Kontraesanak, anbivalentziak eta beldurrak dakartza, eta **etapa** batzuetatik pasatu behar da, beharizan, bulkada, erronka, helburu, emozio eta sentimendu propioekin. Halaber, unean uneko oreka apurtzen duten **bizi-krisi** batzuk pasatu behar dira sendoago batzuk erakitzeko. Etapa bakoitzean metatutako ekipaje emozionala funtsezkoa da hurrengorako. Etapa bakoitza ongi betetzen denean, konfiantza sentimendu bat ezarri da, baita nortasunaren zentzu bat ere, eta indarra ematen dute bizitzarako. Bestela, bizi fluxua ahuldu eta oztopatzen duen nortasunaren

barreiatze sentimendua ezartzen da. (egokitzapena-sintesia: **M. Traveset**).

- **Carlos González** – *La sabiduría de las edades*: Nerabearoa gaizkien ikusitako etapa da, baina ez dago adin horerik edo txarragorik. Adin bakoitzak bere jakituria eta bere helburua ditu. Gertatzen dena da ez dakigula adinen jakituriari begiratzen, bakarrik begiratzen diegu desorekei, eta jakin behar da ikusten zer jakituria bilatzen duen desoreka bakoitzak. Adinak behin-behinekoak dira gorputzean, eta denboragabeak kontzientzian. Guztiak batera existitzen dira, eta heltzea guztiak integratzea da.

- Sarritan pentsatzen da nerabearoa “beldurgarria” dela, baina **nerabearen % 90 baino gehiago modu positiboan betetzen da.**

Jaume Funes
nerabea

Lehenago zena jada ez den norbait eta oraindik ez dakiena nor izanen den; helduen multzo batek nolakoa izan behar duen esaten diote, nahiz eta haiek eurak izan nahi.

ESPLORATZAILEA: bizitza aurkitzen ari den pertsona (ez ditu aintzat hartzen arriskuak). Heldu bat behar du merezi duena eta ez duena aurkitzen laguntzeko, baina ez berak esaten duelako, baizik eta esperientzia eta hausnarketa propioan oinarrituta.

BIZIZALEA: oraina intentsitatez bizi nahi duen pertsona (etorkizuna aintzat hartu gabe).

BEREZIA: Nerabe bakoitza mundu bat da. «Zu ez bezalako naiz, baita ondoan daukadanaren ez bezalako ere». Batzuetan ahaztu egiten dugu pertsonak direla nerabeak baino lehen.

Bizitzako garai harrigarria da, baina miragarria aldi berean (12-24 urte).

Erronka handiak planteatzen zaizkie bai nerabeei bai helduei. Nerabegaroko urteak erronkez betetako urteak dira; erronka horiek nortasuna indartzen ahal dute, baina benetan gogorrak izan daitezke.

Barrutik, aldaketak izugarriak eta etsigarriak izan daitezke.

Kanpotik, galduta edo kontrolik gabe daudela pentsa daiteke.

Gure bizitza emozionalaren autoanalisian eta autokontzientzian sakonduta eta garunaren funtzionamendua hobeki ulertuta, aldaketa horien **ondorioak oso positiboak** izan daitezke.

Daniel Siegel
nerabegaroa

Nerabezaroaren zentzua eta berezitasunak

Nerabezaroa haurtzarotik heldutasunera egiten den bidaia da, eta **3 fase handi** ditu:

1 Lehenengo fasea **biologiko-korporala** da batez ere. Nerabezaroaren hasiera biologiak markatzen du (aldaketa fisikoak, hormonalak eta korporalak).

2 Fase goren eta nagusiak eduki **emozional** nabarmena du. Ezaugarriak dira asaldura, eferbeszentzia eta gorabehera emozionalak.

3 Hirugarren eta azken faseak eduki **sozial** nabarmena du. Amaiera norbere lekua bilatzeko, munduan kokatzeko, konpromisoa hartzeko eta eraldaketa eta hobekuntza kolektiboan laguntzeko bultzada sozial argiak markatzen du.

- Nerabezaroak aldaketa garrantzitsuak dakartza gurasoekin eta, oro har, helduekin harremanetan jartzeko moduan. Helduaren figurak balioa galtzen du, zalantzan jartzen da, edo, guxtienez, erlatibizatu egiten da. Lotura emozionala txikitu egiten da, baina ez da desagertzen.

- Helduaren mendeko moral heteronomotik **moral autonomora**, autozentratuta pasatzen da, eta ordura arte ezagututako errealitatea ez bezalako errealitateekiko irekiera bat esperimintatzen da, baita bizitzeko eta jar-

duteko beste modu batzuk imajinatu eta esperimintatzeko bulkada indartsua ere. Zalantzan jartzen dira ordura arte izandako modu familiarak eta sozialak. Heldutasunak adostasun moralerantz eboluzionatzea dakar.

- Berriaren aurrean irekitzeak elementu konplexu eta kontraesankorrak ditu: irizpide propioa - urratzea - kontzientzia gaiztoa - eboluzioa. Eta, lehen aldiz, funtsezko dualtasunak integratzeko erronka planteatzen da: nia-taldea, familia-lagunak edo kidekoen taldea, ama-aita, emozioa-arrazoimena...

- Nerabezaroak askatze eta eskuzbaltasun handia eskatzen die helduei: **nerabeei haien bizitza propioa ematea eta helduen munduan leku bat egitea**. Prozesu hori irudikatzen duten **erritualak** behar ditugu.

- Nerabeak ongi buka dezan bere nerabezaroa, ongi kokatu dadin heldu gisa dagokion leku berrian eta bere bizitzaren ardura har dezan, haien haurtzaroa eta nerabezaroa behar bezala bete dituzten helduak behar ditugu.

- Nerabezaroko berezko **gatazkek funtzio autopoietikoko eta ebolutibo** bat betetzen dute, baina ez soilik nerabeentzat. Aldatzeko eta hazteko eragile izan daitezke familiarentzat, eskolarentzat eta gizartearentzat. Toleratuak eta xurgatuak izan daitezkeen neurrian eta etapa berrira egokitutako harremanetarako jarraibide berriak ekartzen dituzten neurrian, nerabea inguratzen duten helduak indartuta atera daitezke, eta onurak lortu. Eta nerabeak

bere indibiduoazio prozesuarekin jarraitu dezake haustura erradikal edo traumatikorik izan gabe. (egokitzapena: **M.Traveset**).

- Nerabeak sistema familiarrean eta sozialean baztertutakoa bizitzeko eta konpondu gabekoa agerian jartzeko joera du. Gaur egungo nerabeek pre-miazkoa dute guk honetan laguntzea:

- **ongi begiratzeko** ezkutatu dena
- **batzen** bereizi zena
- **integratzeko** kontraesankorra edo kontrajarria dena.

beharreko 2 galdera nerabezaroan

- ➡ Zer egin nahi dut nire bizitzarekin? Zer eskatzen diot bizitzari edo zer espero dut?
- ➡ Zer eskaini diezaioket nik bizitzari? Zer espero du bizitzak nitaz?



Helduaren eta nerabeen arteko lotura, benetakoa gakoa

- Gaztelaniaz **adolescente eta adulto** terminoak latineko aditz beretik datoz: **adolescere**. Aditz horrek ekintza progresibo bat adierazten du, eta haztea, hornitzea, elikatzea esan nahi du; ez du inolako zerikusirik gaztelaniazko "adolecer" aditzarekin, ezta adiera horrekin lotutako gabeziarekin:

- **Adolescens – adolescentis**. Latineko *adolescere* aditzaren orainaldiko partizipioa da, eta "hazten ari dena" esan nahi du.

- **Adultum**. Latineko *adolescere* aditzaren lehenaldiko partizipioa da, eta «hazita dagoena» esan nahi du.

- Nerabezaro ona izateko gako nagusietako bat da nerabearen eta erreferentziako helduen arteko harremana osasuntsua izatea. Eta beti izatea eskuragarri konfiantzazko heldu bat (ez dira beti izan behar gurasoak).

- **Helduak duen erronka handia da nerabeari laguntza ematea** haren bizitzako esnaeran; bere buruarekiko, besteekiko, bizitzarekiko, maitasunarekiko, sexualitatearekiko... irekieran eta mundurako irteeran.

- **Heldua oztopo** bat da ongi gau bat da ongi gauzatutako nerabezarorako konpondu gabe dituen nahas-mendu eta gai pertsonal eta emozionalek laguntza hori ematea eragozten

dutenean. Sarritan, benetako gatazka ez dago nerabearen arazoetan, nerabearen arazoek helduengan eragiten dituzten arazoetan baizik, hau da, gure heldutasuna ez denean behar bezain sendoa edo osoa. Gure haurtzaroko eta/edo nerabezaroko zauri irekiak eta konpondu gabeko egoera emozionalak ditugunean, seguruenik nerabeengan proiektatuko ditugu, eta, kasu horretan, berrituta izanen ditugu gatazka etengabeak eta gero eta gogorragoak.

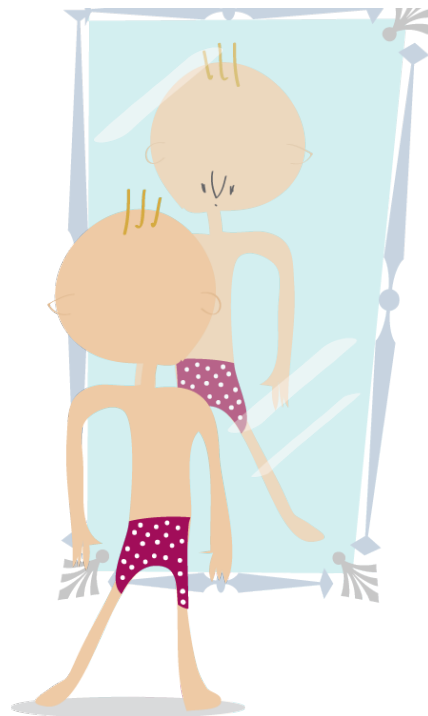
- Nerabeak aurrez aurre jartzen digu gure itzala, gudan ikusten eta begiratzen ez duguna. Begiratu ez dudan horri begiratzeari "bai" esatean egon daiteke helduarentzako **alkimia**, eta, horri esker, azkenik, nerabeak benetako "**miraria**" direla ulertu, sentitu eta esan ahalko dugu.

Norberaren itzalarekin topaketa

L. Gutmanek "itzala" termino jurgianoa aplikatzen dio **amatasunari** (puerperioa). Amatasunaren aurrean, gure arima agerian geratzen da. Haurtxoarekin ezartzen den fusio emozionalak norberaren niaren alde iluna, inkontzientea, beldurra eragiten duena, onartua ez dena azalarazten du.

Haurtxoaren adierazpenak itzalaren ispilu gardena dira. Aukera aprobetxatzen badugu, eta onartzen badugu, heldu egingen gara, eta umea askatuko dugu.

Nerabezarori ere aplikatzen ahal zaio. Puerperioa eta gero, ama etapa lasaiago batean sartzen da.



Semearen edo alabaren nerabezaroon beste krisi bat ematen da. Nerabeekiko harremanak berriro azalarazten du helduarengan begiratu gabekoa, baztertutakoa, osatu gabekoa, konpondu gabekoa.

Gu heltzeko eta haiek askatzeko beste aukera bat da.

Helduek nerabearen garapen egokirako jartzen dituzten

HUTS EGITEKO BELDURRA	ERRU SENTIMENDUA
GEHIEGIZKO BABESA / BABESGABETASUNA	MESFIDANTZA
ITXAROPENIK EZA EZKORTASUNA	
GEHIEGIZKO EXIJENTZIA	ETENGABEA
KEXA / BIKTIMISMOA	
DESKONEXIO EMOZIONALA ETA/EDO BITALA	
EZINTASUNA, HELDUTASUNIK EZA, EMOZIOEN KUDEAKETA TXARRA	
PENTSAMENDU SOILA ETA/EDO DUALA	Eta abar.

*“Gaur nerabeak hezteko,
 Gaurko helduak behar dira.
 Maite dituztenak
 Entzuten dituztenak
 Ulertzen dituztenak
 Gaur egungo mundua ulertzen dutenak
 Eta bere burua ulertzen dutenak.
 Gogo eta bihotz irekiko helduak, eboluzionatzeko
 prest daudenak.
 Gogoberotasuna kutsatzen dutenak, eta
 erreferente erakargarria direnak”.*

Eva Bach eta Montse Jiménez

Aldatu beharreko ohiko 3 mito-Daniel Siegel

1 Nerabeak zoratuta daude edo burua galduta dute hormonak borbor dituztelako.

Faltsua. Gertatzen zaiena oso garrantzitsuak diren bizitzako aldaketa batzuen ondorio da. Aldaketa horiek haien garunean eta haien neurobiologian gertatzen dira.

2 Nerabezaroa heldutasunik gabeko garai bat da, eta heldutasunarekin sendatzen da. Ikuspen oso murrizta eta zehaztugabea da. Nerabeen "heldutasunik eza" beharrezkoa da. Hari esker, bizitzarako behar izanen dituzten abileziak gara ditzakete.

Labur bilduta: Haien gorabehera hormonalak eta emozionalak ez dira lehenbailehen konpondu eta sendatu behar den heldutasunik ezaren emaitza, bizitzarako prestatzen dituzten garuneko aldaketa batzuen emaitza baizik. Heldutasunik eza beharrezkoa da hartu behar dituzten arrisku batzuk hartzeko; heldutasunik ezarik gabe ezin izanen lituzkete hartu.

3 Nerabezaroa da helduekiko mendekotasunetik independentziara pasatzea da.

Faltsua. Egia bada ere helduekiko independentzia lortzeko bulkada natural eta beharrezko bat dagoela, nerabeek

harreman horretatik onurak ateratzen jarraitzen dute eta harreman horren beharra dute. Heldutasuna lortzeko aldaketa osasuntsua ez da independentzia, interdependentzia baizik.

Nerabearen garunari buruzko zenbait zertzelada

JOSÉ ANTONIO MARINA

Garun nerabea gidatzen ez dakien pertsona batek duen potentzia handiko auto baten antzekoa da.

Potentzial gehiago du potentzial hori bideratzeko gaitasuna baino. Haien bizitza zuhurtziaz eta zirkulazio kode baten arabera gidatzen irakatsi behar diegu. Heldutasunean duten atzerapen horrek areagotu egiten du garunaren malgutasuna mundura atera behar diren unean; lagungarria da sortzaileagoak izateko eta egokitzeko.

SARAH JAYNE BLAKEMORE

Bitxia bada ere, onartuta dago nerabeak deabruen pare jartzea, baina ez da sozialki onargarria gizarteko beste edozein sektorekin gauza bera egitea. Demonizatzen ditugun aldaketa horiek aukera paregabea eskaintzen dute pertsonaren heziketarako eta garapen sozialerako.

DANIEL SIEGEL. *Tormenta cerebral* (2014), Alba editorial

*Nerabezaroa heldutasunik ezatik heldutasunerako trantsizioa baino zerbait gehiago da. Garunean ematen diren aldaketak garapenak eragiten ditu eta **oso garrantzitsuak dira bizitzan, indibiduoarentzat eta espeziearentzat ezinbestekoak diren abilezia berriak sor daitezten.** Aukera berriak eta helburu berriak sortzen dituzte, nerabearen gogo eta harremanak haurtzaroan existitzen ez zen modu batean elikatzen dituzte.*

*Zabaltzeko eta garatzeko aukera ugari eskaintzen dituzte, eta, **ez mugatzeaz gainera, indartu egin behar dira. Haien heldutasun arrazionalik eza** lagungarria zaie habia uzteko, mundua arakatzeko eta bertan leku bat aurkitzeko esperimentatu behar dituzten arriskuak onartzeko.*

*Familiarengandik urruntzea eta etxetik alde egitea nerabeek egin beharreko prozesu bat da, eta egin dezakete **garuneko zirkuitu atsegin-emaileek berria dena bilatu eta saritzen dutelako, ezezaguna eta arriskutsua izanda ere, kanpoko mundua esploratzeko aukera izan dezaten. Aurrekoa ona da nerabearentzat, familia-arentzat** (endogamia saihesten du eta belaunaldiz belaunaldi moldagarriagoa izatea ahalbidetzen du) eta eboluzio sozialerako.*

Haien garunak nola funtzionatzen duen jakiteak hobeki ulertzen laguntzen digu. Neurozientzia eta neurobiologia dira gure oinarria, eta hezkuntzak

aintzat hartu, eta haiekin bat eginda jardun behar du.

Etapa honetan aintzat hartu behar diren beste bi alderdi dira hauek:

1. Nerabezaroan garuneko konexioen eztanda itzela gertatzen da: New Yorkeko Unibertsitateko ikerlari talde batek aurkitu zuen haurtzarotik heldutasunera bitartean garunak duen eboluzioa ez doala txikituz. Nerabezaroan garuneko konexioen eztanda itzela gertatzen da. Horrek esan nahi du **nerabezaroan ikasteko ahal itzela da-goela.** Horregatik, konexio horietatik zein indartu eta sendotu behar den eta zein baztertu behar den zehaztu eta aukeratzeko laguntza emanen dieten helduak behar dituzte.

2. Nerabezaroan, garuneko gai zuria, emozioez arduratzen dena, oso asal-datuta dago, baina gai grisak, hausnartzeaz eta bulkadak galgatu eta kontrolatzeaz arduratzen denak, **ez du amaitu heltze prozesua** (gauzak ongi badoaz, 25 urte betetzen direnean amaitzen da).

IROISE DUMONTHEIL

Garun zentzugabe hori gabe, desager-tuta egonen ginateke.



Nerabezaroaren berezko emozioak

Nerabezaroa. Asaldura, nahasmendu emozional nabarmenak, alderdi hauekin lotuta:

- Etaparen berezko alderdi psikoebolutiboak.
- Belaunaldien arteko edo belaunaldi barruko alderdiak.
- Familiarekin eta lotutakoekin zerikusia duten alderdiak. Gatazka gehien eragiten dituztenak dira.

Beldurra, larritasuna. Arrisku edo babesgabetasun sentazioa aldaketen aurrean. Ahalkea. Beldurra: agerian geratzeko, gai ez izateko, ezberdina izateko, barregarri geratzeko, onartua ez izateko, aintzat hartua ez izateko, azkena izateko, ez izateko, urraketaren ondorioz baztertuak izateko (kontzientzia gaiztoa eragiten die), partaidetza "bikoitza" (familia-taldea) ez lortzeko.

Amorrua, haserrea. Osasuntsuak eta beharrezkoak neurri batean. Barruko tentsioa murrizten dute, eta norbere burua berresteko eta mugak esperimentatzeko aukera ematen diete. Haserrea, helduarekin eta gizartearekin. Ongi bideratzen badira eraikitzaileak izan daitezke.

Mina, tristura, desilusioa. Historikotasun propioaren zentzua eta izan ez denaren ondoriozko mina agertzen dira. Hautzaroaren nostalgia. Jarrera goibela, nor bere baitan biltzea, barne

rakoitasuna. Bakartzea, isilune nahasgarriak. Etorkizunarekiko desilusioa. Apatia. Jokabide arriskutsuak. Emozio horiek ez dira esplizituak. Amorruren atzean ezkututzen dira edo haren bidez adierazten dira.

Poza. Bizia eta neurritz kanpoko batzuetan, eta, aldi berean, ezegonkorra, iragankorra, iheskorra. Umore-sen findua, pertzepzio zolitasun handia. Ironia. Antena bereziak kontraesanak eta zentzugabekeriak hautemateko. Itxurazko azalkeria, arinkeria eta arduragabetasuna (normalean ez da axolagabekeria, beldurra, larritasuna... baizik). Edozeri barre egiteak larritasuna eta barruko tentsioa aintzen ditu.



Maitasuna. Lagunen taldeak gero eta gehiago erakartzen gaitu. Integratzeko eta belaunaldi berekoekin identifikatzeko beharra. Bulkada eta esnaera sexuala agertzen dira; bizitzak aurrerantz bultzatzen du. Lehen amodioa (arrasto sakona). Ahalke handia, eta, era berean, maitasuna adierazteko behar handia. Aldi berean eusteko eta askatzeko balio duten hitzak eta adierazpideak falta zaizkio. Horregatik erabiltzen dituzte kidetasuna indartzen duten "argotak".

Barreiadura. Hainbeste aukera eta konexio sortzen direnez, zaila da bakar batzuetan zentratzea. Horregatik, sarritan "txoritan daude". Ezinegona, asal-dura, mugimendua, etengabeko joan-etorriak Denbora batez isilik egoteko, gai zehatzetan zentratuta eta ahalegin jarraitu bat egiten egoteko zailtasunak. Bizitza ORAIN da. Etorkizuna zalan-tzazkoa da eta urrun dago. Idealismoa eta erromantizismoa (dena da posible) edo sinesgogortasuna eta desilusia (ezin da ezer egin).

Mesfidantza. Bere irizpidea eta bere esperientzia ez den guztiaren inguruan. Autozentratzea.

Ziurgabetasuna. Ikasi beharko du berea, etapako berezkoa eta bizitzari daxtekiona eramaten.

7 UNE GARUNeko EGOERA OPTIMOA LORTZEKO

1. Barnera begiratzeko unea.
2. Amesteko, lo egiteko unea.
3. Kontzentratzeko denbora.
4. Ezer ez egiteko, atsedean hartzeko, erlaxatzeko unea.
5. Jolasteko unea.
6. Jarduera fisikoaren unea.
7. Besteekin konektatzeko unea.

ITURRIA: Daniel Siegel (2014) *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona, Alba editorial.

FUNTSEZKO UNEAK, UNE BEREZIAK

- Kontenplaziorako eta arreta osoa jartzeko unea.
- Istant bakoitzaz gozatzeko unea.
- Poliki bizitzeko unea.
- Oroitzeko unea.
- Geure begietara begiratzeko unea.
- Geure buruari gauza politak esateko unea.
- Geure burua zaintzeko unea.
- Besteak zaintzeko unea.
- Opariak egiteko unea.
- Eskertzeko unea.

ITURRIA: Eva Bach eta Montse Jiménez (2018) *Madres y padres influencers. 50 herramientas para entender y acompañar a adolescentes de hoy*. Barcelona, Grijalbo.

5 Heziketa emozionala

Justifikazioa, helburuak, eskakizunak, dimentsioak, motak, ereduak, modalitateak, hartzaileak

Emozioen bazterketa eta ondorioak

Mendeetan zehar pentsatu dugu arrazoimena ona eta desiragarria zela eta emozioak saihestu beharreko zerbait arriskutsua zirela. **Dimentsio emozionala erabat baztertua egon da hezkuntzan.** Baina curriculum ofizial edo formaletik baino ezin izan da baztertu. Ez da gauza bera gertatu eskolan eta bizitzan, oro har, eta presente egon da giza harremanetan, gutxietsi eta isilarazi egin bada ere.

Izan ere, **denok jaso dugu heziketa edo transmisio emozional inplizituen bat** jaio ginenetik, heziketa emozional esplizitu eta formalik eman ez bazaigu ere.

Emozioak baztertzeak zerikusia du emozioek **inkontzientearekin**, giza-kiaren alderdi ezkutu, "ilun" eta murgilduarekin duten loturarekin, alderdi hori ez baitute gobernatzeko arrazionaltasunean oinarritutako parametroek, eta, beraz, beldurra eta segurtasunik eza eragiten du. Eroso eta seguru sentitzen gara ikusi, ukitu, aztertu, neurtu edo kuantifikatu dezakegunera mugatuta, arlo kognitibotik eta funtsean arrazionalak edo enpirikoak diren prozeduren bitartez ulertu eta aztertu dezakegunera mugatuta. Arlo emozionala, berriz,

bestelakoa da; maila intimoago batera eramaten gaitu, eta inola ere menderatzen ez ditugun prozedurak behar ditu. Hori dela eta, **Golemanek "analfabeto emozionalak"** terminoa sortu zuen.

Bazterketa horrek ez du zentzurik. Emozioak, hala ere, hor daude, nahiz eta aintzat hartu ez eta haiei buruz mintzatu ez. Gure gizartea duela gutxi hasi da begi hobeekin ikusten emozioak, baina beti egon dira hor eta hainbat eratan agertu dira, arteak eskaintzen dizkigun bide eder eta sortzaileagoetatik hasita, normalean osasuntsuak ez diren formetaraino –gatazkak, nahasmenduak eta adikzioak–. Isiltzeko edo arrastoan sartuta izateko ahalegina egin arren, alderdi ikusiezina hori hor dago eta inkontzientetik eragiten eta zuzentzen jarraitzen du, eta pentsatzen duguna baino askoz gehiago eragiten du. Hain indartsua da etengabe ari dela ateratzeko eta adierazia izateko borrokan, eta, bideratzeko eta bide egokiak eskaintzeko gai ez garenean, normalena da atzeko atetik ateratzea, oso edo batere osasuntsuak, funtzionalak edo adimentsuak ez diren formak erabilia.

Emozionalari zaion beldurrak azaltzen du, haren inguruko ezjakintasun sako-

nari lotuta, zergatik eman zaion eskolan leku eta arreta berezia arrazoimeneri. Horrek guztiak **ondorio** nahiko negatiboak izan ditu, eta, besteak beste, hauek nabarmendu ditzakegu:

Gizakiaren heziketa zatikatua, aspalditik eskolak aldarrikatzen duen pertsonaren garapen integrala erabat zapuzten duena.

Gure dimentsio arrazionalaren eta emozionalaren arteko desoreka itzela, bizitzan erren ibiltzea eragiten diguna.

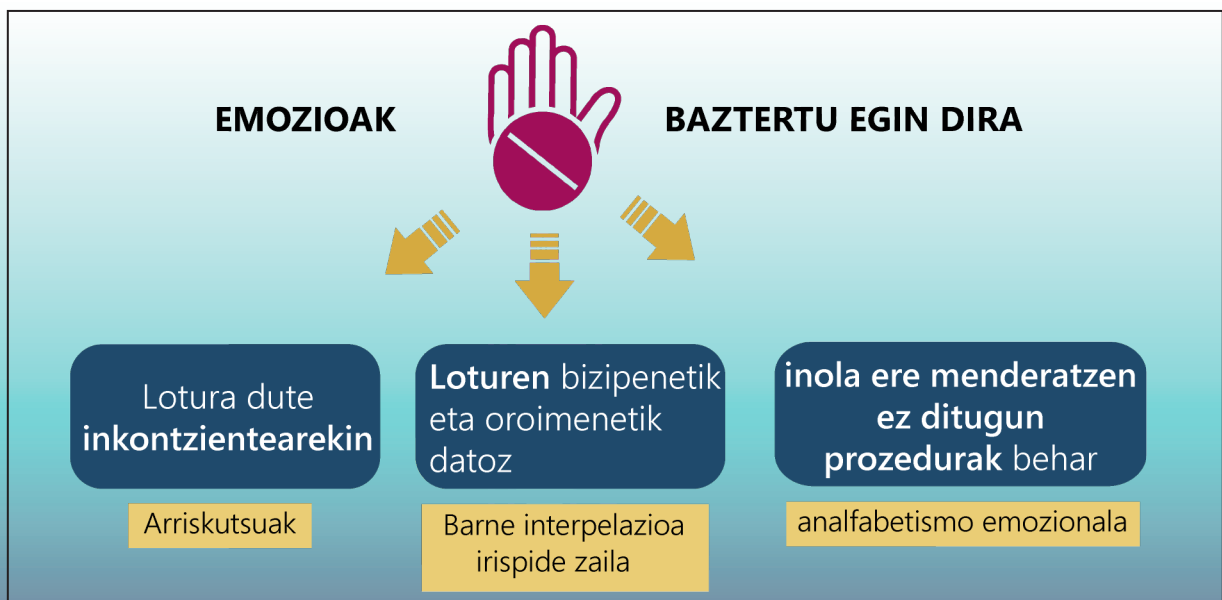
Gure benetako izatearekiko, gure bihotzarekiko eta barruko izatearekiko gero eta **deskonexio** handiagoa.

Gizaki gisa, gure errealitatearen sinplifikazioa, zeinak geure burua eta beste pertsonak ulertzea, gure munduaren gero eta konplexutasun handiagoa ulertzea eta planteatzen zaizkigun arazo eta erronka ekosozialerako konponbide egokiak aurkitzea eragozten baitigu.

Amildegi gero eta sakonagoa komunikazioan eta giza harremanetan. Bakoitzaren emozioetatik deskonektatuta gaudenez, oso zaila da beste pertsona edo talde batzuen emozioekin sintonizatzea.

Lotura afektiboen hauskortasuna eta ahultasuna. Emozioak baztertzeak ahuldu egiten ditu loturak, eta deserrortzea, ezegonkortasuna, agresibitatea, ezinegona eta abar eragiten ditu.

Ezkortasun existentzial gero eta handiagoa, zeinak gure munduko alde negatiboa maximizatzen duen eta positiboa minimizatzen duen. Horrez gainera, belaunaldi berriekiko, etorkizunarekiko eta gizateriarekiko konfiantza dinamitatzen du.





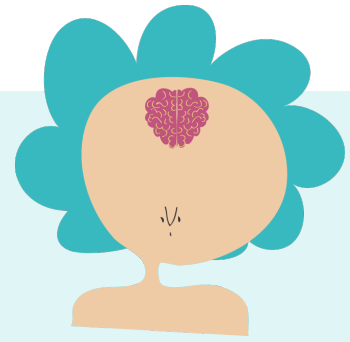
IKONOAK: No touch by Adrien Coquet from the Noun Project

MARIO ALONSO PUIG
Mediku eta zirujaua. *Reiventarse*
(2010), Plataforma editorial

Adorea behar dugu beste espazioan, ezkutatu dagoen horretan, inkontzientearen espazioan sartzeko. Nahasmendu mental eta emozional asko inkontzientean gertatzen diren gatazketan sortzen dira. Gure gogoaren sakontasunean ezkutatuta dagoena ikusi behar dugu, orduan ulertuko baitugu askoz hobe nondik sortzen diren gure benetako mugak. Gertatzen zaigunaren azalpena ez dugu aurkituko gure buru nahasiei bueltak eta bueltak emanda, oso leku ezberdinean bilatuta baizik. (...)

Mikroorganismoen errealitatea behaketarako tresna –mikroskopio– bat asmatu zenean agerian jarri zen bezala eta galaxien errealitatea teleskopioaren bi-

dez begi bistan jarri den bezala, tresna oso berezi bat beharko dugu barruko munduan murgiltzeko eta, existitu arren, ezkutuan gordeta dagoen hori aurkitzeko. Behaketarako tresna hori kontzientzia da.



➡ **GOGO INKONTZIENTEAK** gure ekintza, erabaki, emozio eta portaeren % 95 gobernatzen du. Gogo kontzientea baino zaharragoa da eta hura baino milioika bider indartsuagoa, boteretsuagoa eta azkarragoa.

➡ 11 milioi informazio bit prozesatzen ditu segundoko; gogo kontzientek, berriz, 50 bit segundoko.

➡ Lotura estuagoa du biziraupenarekin, baina programa aurregrabatuekin egiten du lan (0-6 urte).

➡ Ez ditu grabatzen sekuentzia "sintaktikoak", karga emozional indartsua duten intuizio, sentsazio, pertzepzio eta irudi lausoak baizik.

➡ **Mario Alonso**k gorago dioen bezala, tresnak behar ditugu inkontzientea esploratzeko, eta, **Lipton**ek dioen bezala, berriro programatzeko, beharrezkoa bada.

Heziketa emozionalaren justifikazioa eta beharra

“Benetan modu integral eta integratuan hezteko, buru ona izatea bezain beharrezkoa da bihotz ona izatea. Buru argiz sentitzen ikastea, ongi sentitzen eta gustura sentitzen ikasteak modu egokian arrazoitzen ikasteko behar den gogo eta dedikazio bera behar du”.

Eva Bach

Heziketa emozionalaren beharra hainbat arlotatik justifikatzen da:

• **Garapen integralak behar duen arretatik** (esku-hartze proaktiboa).

• **Prebentzio zehaztugabetik**. Ekintza proaktiboa lagungarria da prebentzio zehaztugabe horretarako, zeina ezer berezirik ez prebenitzea eta orokorrean kaltegarria izan daitekeen guztia prebenitzea baita.

• **Hezkuntza prozesutik**, prozesu hori- ulertuta emozioez betetako pertsonaren barruko eta pertsonen arteko prozesu bikoitz gisa.

• **Autoezagutzatik**, gizakiaren funtsezko helburuetako bat baita.

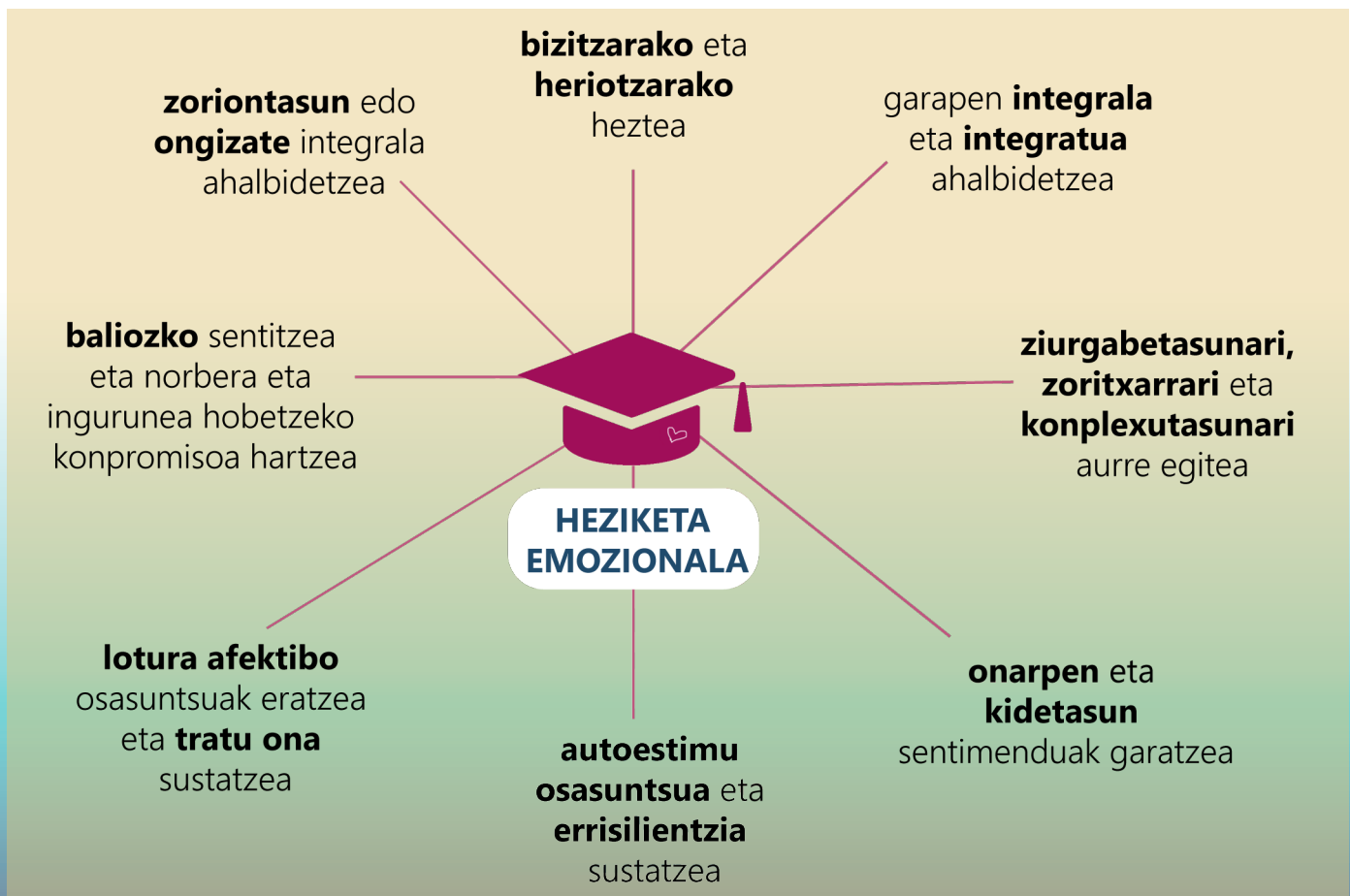
• **Lanbide orientaziotik**, bizitzarako prestatzeko.

• **Eskolako “hutsegitetik”** eta defizit emozionalekin eta heltze-defizitekin duen harremanetik.

- **Pertsonen arteko harremanetatik** eta gaitasun soziala garatzeko beharretik.
- **Osasun emozionaletik**, depresioak prebenitzeko, zehazki, eta gure mendean gero eta sarriago agertzen diren eta gero eta ugariagoak diren gaixotasun psikologikoak prebenitzeko, orokorrean.
- **Analfabetismo eta adimen emozionaletik**, landu gabeko dimentsioa, eta, adi berean, meta-abilezia bat baita.
- **IKTek** marraztutako mapa berritik, ezinbesteko gaitasuna baita testuinguru orokor konplexu batean mugitzeko eta etorkizunari segurtasunez aurre egiteko.
- Errealitatearen **ikuspegi sistemiko**, integratu eta integratzaile batetik.

ITURRIA. Egokitzapena: Mercè Traveset – Recursos didàctics d'Educació Emocional des d'un enfocament sistèmic. ESO.

Heziketa emozionalaren helburu batzuk



Heziketa emozionalaren dimentsioak

Bi dimentsio "klasiko" daude, pertsonaren barrukoa eta pertsonen artekoa, eta hirugarren bat erants dezakegu, etiko-soziala. Gaur egun, ekosoziala ere esaten zaio. Hau da dimentsioen azalpena:

3 DIMENTSIO



- 1 Pertsonaren barrukoa.** Hobekuntza pertsonala, norbere buruarekin ongi sentitzea.
- 2 Pertsonen artekoa.** Harremanen hobekuntza, gu besteekin eta besteak gurekin ongi sentitzea..
- 3 Etiko-soziala edo ekosoziala.** Hobekuntza kolektiboa, gizartearen eta hezkuntzaren eraldaketan parte hartzea.

ITURRIA, dimentsio "etiko-soziala": Bach y Darder (2002-04). *Sedúcite para Seducir. / Des-educate.* (2002/2004) Paidós.

Heziketa emozionalaren motak

Heziketa emozionalak bi mota ditu:

- **Curriculumeko heziketa emozionala:** ezarritako ordutegien barruan eta programa formalen bidez gauzatzen da.
- **Heziketa emozional erlazionala:** ordu guztietan egiten da, programen beharrik gabe. Osmosi eta

modelatze bidez gauzatzen da, pertsonen arteko eta hezkuntza arloko interakzioetik eta komunikaziotik abiatuta. Garrantzitsuena da, eta lehenetsi behar duguna.

Heziketa emozionalean esku hartzeko modalitateak

“Espero dut birusak curriculumaren aldeko zaletasuna hiltzea. (...) Profesional onek ikasle bakoitzari erakutsi diote (konfinamenduan zehar) kezka zutela harengatik, haren bizitzagatik. Pandemia baliagarria izan da dimentsio hezitzailea balioesteko, dimentsio hori nola mantentzakegun pentsatzera behartzeko eta ez pentsatzeko berriro «tutoretza ordua» baino ez dela.”

Jaume Funes

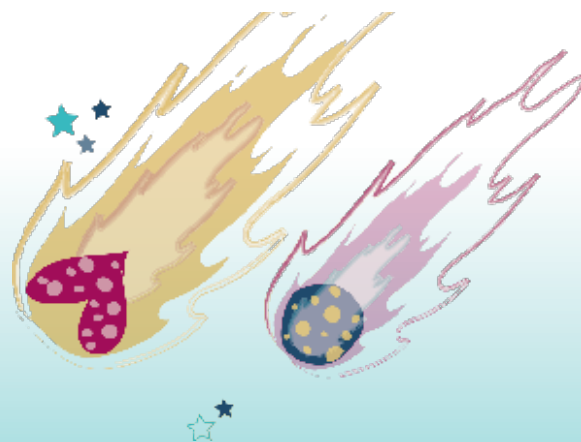
Hainbat modalitate erabil ditzakegu ikastetxeetan heziketa emozionala sartzeko. Tutoretzatik hasi ohi da, baina onena curriculumean integratzea da, zeharka hezkuntzako etapa guztietan eta curriculumeko arlo guztietan presente egon dadin.

- Tutoretza
- Aukerako irakasgaiak
- Noizbehinkako programak
- Paraleloan egiten diren programak
- **Curriculumean integratzea**

ITURRIA: Rafael Bisquerra (2000) *Educación emocional y bienestar.* Barcelona, Praxis

Programa batek funtzionatzeko baldintza batzuk

- Ezarri behar duenari prestakuntza eta entrenamendua ematea.
- Jarrera pertsonalak eta irakaskuntzakoak berraztertzea.
- Gure motibazio inkontzienteak eta bizitzarekin ditugun loturak nolakoak diren aurkitzea.
- Arreta jartzea curriculum ezkutuan.
- Ikuspegideterministaketajarrera autoritarioak baztertzea.
- Berrikuntzak eta aldaketak sartzeko prest egotea; horretarako, zurruntasunez eta tentuz landu beharko dira sor daitezkeen erresistentziak.
- Prozesutzat hartzea, ez formulatzat.
- Itxaropen errealistak izatea.
- Hezkuntza eremu guztietatik onarpena eta laguntza lortzea, ingurunetik barne.
- Pazientzia eta pertseberantzia izatea berrikuntzak ongi ezar daitezen.
- Programa ebaluatzea.
- Erreferentziako esparru neurobiologiko, psikopedagogiko eta etiko-sozial edo ekosozial batean kokatzea.
- Balio implizituak aztertzea, bai programarenak, bai gure portaera eta erreakzioetan islatzen direnak, bai harremanak izateko eta komunikatzeko moduan daudenak.
- Programa egokitzea, ikasgelako errealitatetik abiatuta.
- Programa bat baino gehiago erabiltzea, eta ez bakarra.
- Denboran jarraitutasun bat izatea, unean uneko esku-hartze batera mugatu gabe.
- Talde egonkorak eratzea.
- Gainerako arlo eta ikasgaietatik bereizitako diseinuak aukeratzea.



ITURRIA: Sintesia-egokitzapena: Anna Carpena, Educación socioemocional en la etapa de primaria, Octaedro / Bach y Darder, Sedúctete para seducir, Paidós

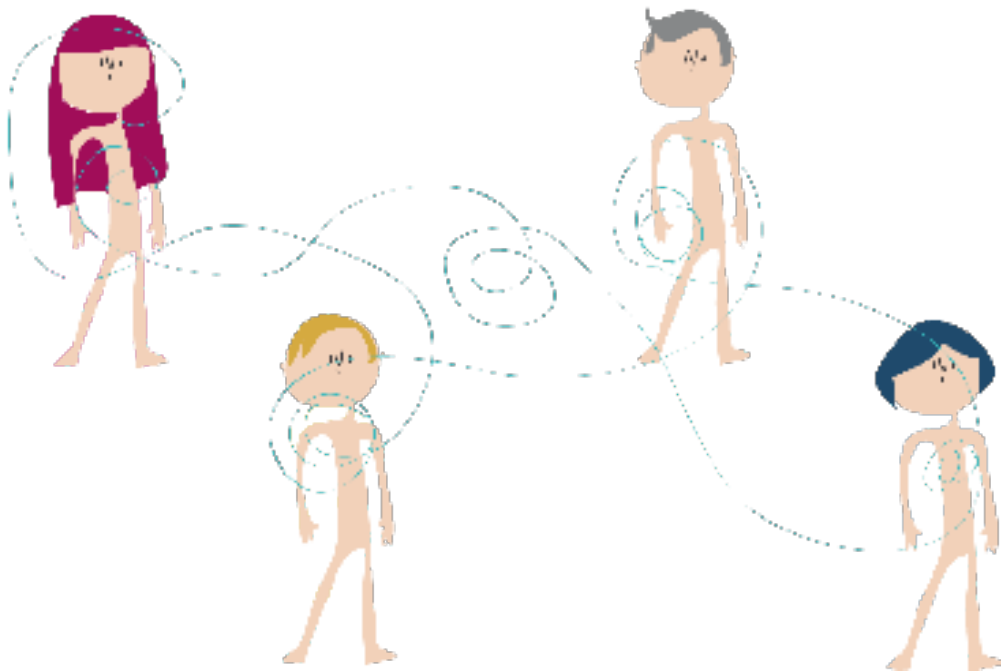
Heziketa emozionalerako programen hartzaileak

LEHENTASUNEZKOAK ETA BIDERATZAILEAK

- Familiak.
- Irakasleak.
- Gizartea, orokorrean (erakunde soziokulturalak).

AZKENA ETA NAGUSIA

- Ikasleak.



Heziketa edo garapen emozionalaren eredu batzuk

Oinarrizko emozioak zenbat eta zeintzuk diren esateko adostasunik ez dagoen bezala, ez dago adostasunik ere garapen edo heziketa emozionalaren eredu batek izan behar dituen arlo edo dimentsioei buruz. Jarraian, batzuk aipatzen ditugu, hurrenkera kronologikoan, ezagutzen den lehenetik hasita, hau da, gorago aipatu-

tako Yaleko Unibertsitateko **Salovey** eta **Mayer** irakasleena; gero, **Daniel Goleman**en lehena, eta amaitzeko, **CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)**. **CASEL** 1994an sortu zen kalitate handiko ikaskuntza sozial eta emozional bat (SEL) ezartzeko, ebidentzian oinarrituta, haur hezkuntzatik bigarren mailako hezkuntzarako tartean funtsezko elementua baita. Sortzaileetako bat **Daniel Goleman** bera da.

P. Salovey / J. D. Mayer (1990)	
1) Emozioen pertzepzioa, ebaluazioa eta adierazpena 2) Emozioetatik abiatuta, pentsamendua ahalbidetzea 3) Emozioak ulertu eta aztertzea 4) Emozioen erregulazio gogoetatsu	
D. Goleman (1995)	GROP, UB (R. Bisquerra, 2000)
1) Norberaren emozioak ezagutzea 2) Emozioak maneiatzea 3) Norbere burua motibatzea 4) Besteen emozioak aitortzea 5) Harremanak ezartzea	1) Kontzientzia emozionala 2) Emozioen kontrola/erregulazioa 3) Autoestimua 4) Abilezia sozioemozionalak 5) Bizitzako abileziak
E. Bach y P. Darder (2002)	Ferran Salmurri (2004)
1) Bizi zure emozioak 2) Ezagutu zure emozioak 3) Erregulatu eta integratu 4) Landu estilo afektibo propioa 5) Elkarrekin bizi harmonian 6) Parte hartu proiektu kolektiboetan	1) Autoestimua 2) Portaeraren autokontrola 3) Emozioen autokontrola 4) Estilo kognitiboa 5) Besteekiko harremanak
D.J. Gallego/ M.J. Gallego (2004)	CASEL (2004)
1) Kontzientzia emozionala 2) Emozioen kontrola 3) Enpatia eta harremanetarako gaitasuna 4) Harremanetarako gaitasuna 5) Arazoentzat irtenbidea aurkitzeko gaitasuna 6) Arazoak konpontzeko gaitasuna	1) Autokontzientzia 2) Autogestioa 3) Kontzientzia soziala 4) Abilezia sozialak 5) Erabakiak hartzea

Autorregulazio emozionalerako tresnak-Tipologiak

Erregulazio emozionala bizipen emozionalaren prozesuko funtsezko urratsetako bat da, baina ez da garrantzitsua den bakarra, ezta egin beharrekoko azkena ere. Erregulazio emozionalaren helburua ez da sentitzen dugun emozioa berehala aldatzea edo haren ordeztu beste bat hartzea, baizik eta emozio hori eusten, baretzen lagun-

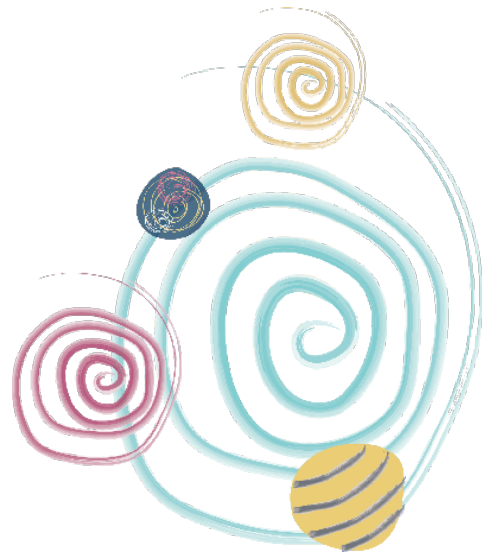
tzea, gainezka egin ez diezagun, edo haren intentsitatea arintzea edo murriztea, gainditu egiten gaituela sentitzen badugu. Emozioen kiribiletik edo espiraletik ateratzen eta modu egokian eta osasuntsuan arazoitzeko eta jarduteko gure gaitasuna asaldatzen edo blokeatzen duen «bahiketa emozionala» saihesten laguntzeko tresnak dira. Beharrezkoa da gure emozioak baretzea, neurrigabekeria edo asaldatze emozionalak eraginda, erabaki inputsiiboak edo presatsuak hartzea

saihesteko, erabaki horiek gatazka larriak eragiten ahal baitizkigute eta/edo geure buruari, beste pertsona batzuei edo gauza baliotsuei kalte larri edo konponezina eragitea ekartzen ahal baitigute. Beharrezkoa da, halaber, gero emozioan arakatu ahal izateko eta emozioa ulertzeko, interpretatzeko, lantzeko, aldatzeko eta, azkenean, transzenditzeko.

Emozioak autorregulatzeko edo geldiarazteko tresna mota ezberdinak daude, eta onena da haietako bat ere ez dela bakana; pertsona bakoitzak ongien datozkionak erabil ditzake, bere izaera eta estilo emozionala aintzat hartuta, baita emozioa bera, haren intentsitatea eta egoera bakoitza aintzat hartuta.

- Hizkuntza eta ahozko teknikak
- Artea eta teknika artistikoak
- Dantza eta gorputz-adierazpena
- Arnasketan oinarritutako teknikak
- Erritualak
- Katarsia
- Musika eta musika-teknikak
- Meditazioa eta Mindfulness
- Ekialdeko teknikak
- Ainguraketa emozionalak
- Masajeak eta automasajeak
- Psikoterapiako teknikak
- Umorea
- Beste batzuk: ebasioa, barreterapia, aromaterapia, kirola, emozioari denbora ematea, emozioa "lokar-tzea", maitasuna, kontsolamendua, laguntza.

Bakoitzak **erregulazio emozionalerako kit** propioa osatu behar dugu, ongi funtzionatzen dizkiguten tresna mota ezberdinak sartuta. Horretarako, tipologia bakoitzeko tresnak ezagutu eta erabili behar ditugu lehenengo.



Gaitasun sozioemozionala tratu onaren oinarri gisa

Pertsonen arteko tratu onak zenbait abilezia sozioemozional garatzea dakar. Abilezia horiek ikasleentzako programetan jasotzen dira, hala nola **Michelson, Sugai. Wood eta Kazdinen** programan, edo irakasleentzako sailkapenen arabera jasotzen dira – adibidez, **Joan Vaello**ren sailkapena–.

Guztiak dira edozein adin eta talde-
tan aplikatzeko modukoak eta beha-
rrezkoak. Hauek nabarmendu ditugu:

- Norbere burua aurkeztu / beste batzuk aurkeztu
 - Elkarrizketa bat hasi-izan-amaitu
 - Galdera delikatuak modu asertiboan egin
 - Jarraibideak eman eta bete
 - Mesede bat eskatu
 - Barkamena eskatu
 - Eskerrak eman / eskertu
 - Norberaren sentimenduak adierazi
 - Besteenak ulertu
 - Beharrian pertsonal bat adierazi
 - Goraipatzen / goraipamen bat onartzen jakin
 - Afektua adierazten / jasotzen jakin
 - Desadostasuna adierazi
 - Kexak edo kritikak modu asertiboan egiten eta onartzen jakin
 - Ezetz esan eta ezezkoa onartu
 - Negoziatu
 - ...

A

biletzia

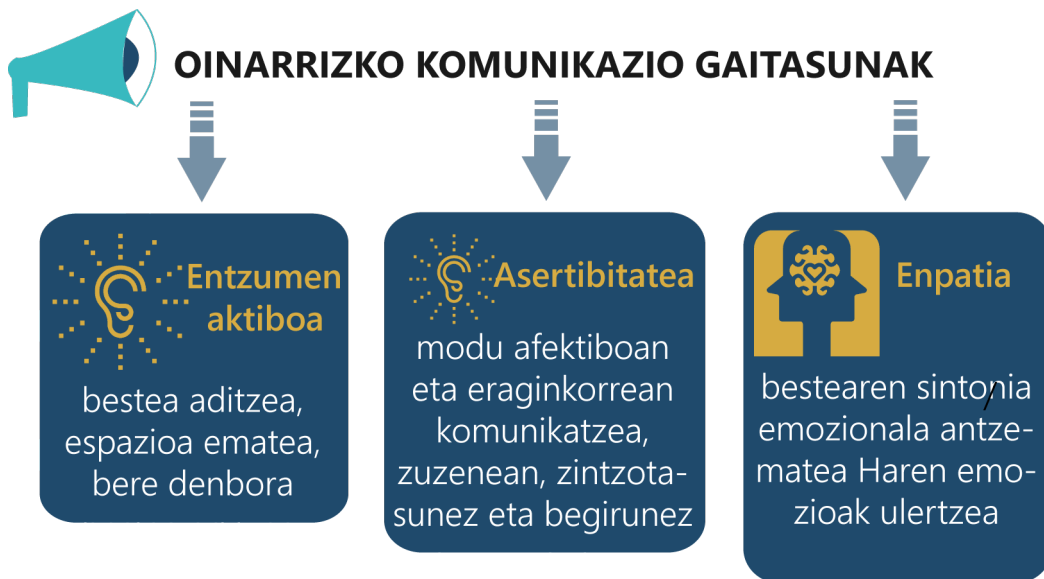
sozioemozionalak

- Bestearen hase-rreari aurre egin
 - Besten erasoetatik babestu / Salaketa bati modu asertiboan erantzun
 - Zerbait partekatu
 - Norberaren eskubideak defendatu
 - Txantxak egin / Txantxei erantzun
 - Eztabaidetan sartzea saihestu
 - Kide bat defendatu
 - Hutsegite edo akats bat onartu eta gainditu
 - Taldearen presioei aurre egin
 - Erabakiak hartu
 - Helburu bat ezarri
 - Informazioa jaso
 - Gatazkak konpondu
 - Influentzia / Botere pertsonala
 - Automotibatu eta besteak motibatu
 - ...

SINTESIA: Eva Bach

EGOKITZAPENA: Joan Vaello

Oinarrizko 3 komunikazio gaitasun daude, aurreko abilezia eta/edo gaitasun sozioemozionalen oinarri direnak:



ITURRIA: Empathy by Sumit Saengthong and Listen by boggu from the Noun Project

3 esku-hartze maila + 1

Pentsamendua-sentimendua-ekintza benetan integratzeko, **Langek** (1968) definitutako emozioen 3 osagaiak aintzat hartuta esku hartu behar da. Heziketa emozionalaren edozein eredu esku hartzeko 3 dimentsio edo maila hauek landu behar ditu:

1 Gorputzarena

- Non sentitzen dut?
- Zein intentsitatekin?
- Mingarria, gozagaitza eta/edo desatsegina da ala gozagarria, laketgarria eta/edo atsegina?

2 Kognitiboa

- Zein emozio da? Zein da haren ize-na?

- Neurrikoa da? Naturala da?
- Harekin identifikatzen naiz edo badakit jarrera behatzailea izaten?
- Aldaketaren bat eragiten du nigan?
- Nola erantzuten dut haren aurrean? Hartu eta onartzen dut? Ala aurka egiten diot eta/edo saihestu egiten dut?
- Zerk eragin zuen?
- Lotura du beste emozio batzuekin? Beste emoziorik sortu edo eragin du?
- Non sortu da? Lotura du orainarekin, iraganarekin ala etorkizunarekin?

3 Portaerarena: nola jokatzeko dut?

- Nola eragiten dit?
- Zer erreakzio eta/edo erantzun eragiten du nigan?
- Gobernatu egiten nau ala gobernatu egiten dut?

- Nola eragiten dio nire portaerari?
- Egitera ala ez egitera bultzatzen nau?
- Esatera ala ez esatera bultzatzen nau?

1 + Ikuspegi familiar sistemikoa:

Erantsi behar dugun beste elementu edo osagai bat dago, familia sistemikoa, eta familiaren historia emozionalaren inguruan goiko galderak egitea dakar. Goragoko hiru osagaiak baino landuko ez bagenu, icebergaren tontorra baino ez genuke hartuko eta ez genuke ikusiko gordetako zatia. Emozioek sustrai sakonak dituzte pertsonaren eta familiaren historian eta historia horretatik eratorritako sinesmen, balio, jarrera eta bizitzeko estiloetan. Hortaz, ezinbestekoa da aintzat hartzea heziketa emozionalaren dimentsio sistemikoa.

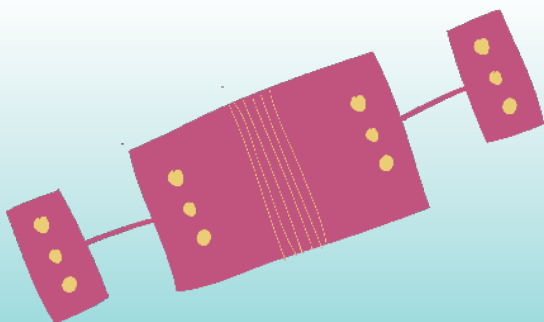
Heziketa emozional sistemikoa

“Lotura familiarrek gure familiaren emozio, pentsamendu, ideia, sinesmen eta historia guztiaren igarobide den arteria handia osatzen dute. Haien ordena eta nahasmendu guztiek gure ekipaje emozionala eratzten dute”.

Mercè Traveset

Paradigma sistemikotik, heziketa emozionala ez da mugatzen emozioak identifikatzeko eta erregulatzeko baliabideen eta abilezien ikaskuntzara, emozio horiek subjektuak ezartzen dituen interakzioen sare osoan uztartuta baitaude. Indibiduoaren konplexutasuna eta haren testuingurua behatu behar dira.

Ikuspegi horretatik, **gure emozioak gure familiaren herentzia emozionalaren eraginpean daude erabat.** Horrek esan nahi du, gure haurtzarotik eta gure gurasoekin eta gure bizitzako beste pertsona esanguratsu batzuekin izandako harremanetik eratorritako emozioez gainera, beste dimentsio bat aztertu behar dugula: **belaunaldiz harraidikoa.** Bert Hellingeren arabera, pertsona guztiak jaiotzen gara gure historiako edo gure familiaren informazio garrantzitsu guztia duen eremu emozional batera, eta, maitasunagatik, eremu horren zerbitzura jartzen gara eta baztertu zena eta/edo behar bezala konpondu edo osatu ez zena kon-



pentsatzeko edo konpontzeko ahalegina egiten dugu. Maiz, maitasun itsua, inkontzientea da, eta inoiz nahas-mahas eta arazo larrietan sartzera eramaten gaitu.

Familian ematen dira lotura indartsu eta sakonenak, baita gure bizitzako erresonantzia emozional boteretsuenak eta esanguratsuenak ere.

Gure amarekin eta aitarekin ezartzen ditugun loturek, haien bitartez gure familia sare guztiarekin ezartzen ditugunek eta lotura horietatik sortzen diren emozioek baldintzatu egiten dute bizitzarekin, pertsonekin, taldeekin, bikotekidearekin... ezartzen ditugun loturak, baita beste pertsonekin eta errealitatearekin ezartzen dugun harremanean antzematen eta igortzen dugun zirrara emozionala ere.

Neurozientzia aurrerapausoak ematen ari da arlo horretan ere, eta hasi da onartzen badagoela genetikoak ez diren ezaugarrien belaunaldiz haraindiko transmisioa (**Bruce Lipton**, *Biología de la creencia*, 212. or.), eta jaiotzean ditugun konexio neuronalen iturrietako bat dela gure arbaso hurbilenen –aita/ama, aitona-amonak– herentzia genetikoa, eta horretan ez direla sartzen soilik altuera, pisua, begien eta ilearen kolorea; zenbait emozio, portaera eta jarrera ere sartzen dira. **Gurekin darماغu gure arbasoen ekipaje emozionalaren zati bat.** Gure ama, aita eta arbasoen ezaugarri emozional batzuk belaunaldiz belaunaldi transmititzen dira. Gure aitaren/amaren eta/edo beste arbaso batzuen gogo-aldarteak he-

reda ditzakegu, eta gure esperientzien arabera birsortu eta indartu. (Lipton, 249., 574. or.). Belaunaldiz haraindiko informazio hori bibrazio (uhin) baten antzekoa da gure familia-eremuan. Gure inkontzienteak antzeman egiten du, harekin erresonantzian sartzen da eta eragin egiten digu, inkontzienteki edo ohartu gabe bada ere.

*Epigenetikaren arabera, gure arbasoen esperientziek munduaz dugun esperientzia modelatzen dute, bai herentzia kulturalaren bidez, bai herentzia genetikaren bidez. DNA ez da aldatzen, baina joera psikologikoak eta portaerarenak heredatu egiten dira: hala, zure aitonaren begiak izateaz gainera, haren aiurri txarra edo haren depresiorako jarrera ere izan dezakezu. (Artikuluak: “**Nuevo campo de la genética afirma que las experiencias de nuestros antepasados se heredan**”. *Discover Magazine*).*

Hori dela eta, **Lipton**ek ondorioztatzen du existitzen dela genetikoak ez diren ezaugarrien belaunaldiz haraindiko transmisioa. (212. or.)

Familiaren garrantzi emozionala, ikuspegi sistemikotik

Pertsona guztien bizitzan, sistemarik garrantzitsuena familia da. **Aztarna familiarra** garenaren, egiten dugunaren, lortzen dugunaren, sentitzen garenaren, bizitza ikusteko moduen eta ikusten edo hautematen gaituzten moduen oinarria da.

- **Familia kidetasun eremu bat da,** non ematen baitira lotura indartsu eta sakonenak, baita gure bizitzako erresonantzia emozional boteretsuenak eta esanguratsuenak ere.

- **Loturak harremanak baino haratago doaz.** Lotura estuak ditugu gure familiarekin, bai gure aitaren eta gure amaren bitartez, baita belaunaldiz haraindikoz zentzu edo dimentsioan ere. Lotura ikusezin eta hautemanezin bat mantentzen dugu aurreko belaunaldietako kide guztiarekin; haien bitartez, bizitza zabalduz joan da, urratsez urrats, gugana iritsi arte. Lotura horiek hurbilenekoekin dira nagusiki, ezagutu ditugun ala ez aintzat hartu gabe.

- Lehen unetik, eta bizitza osoan zehar, **umeak haien familiari lotuta daude, maitasunagatik – Ingrid Dykstra.** Ez dauka eraginik familian behar bezala garatzeko aukerarik duen ala ez, ezta nolakoak diren aita eta ama eta kanpotik planteatzen diren ongiari eta gaizkiari buruzko iritziek ere. Umeak indar primario, primitibo eta inkontziente batekin sentitzen du familiako kide dela, eta ahal duen guztia egiten du kide izaten jarraitzeko.

- **Ume guztiak maitasunak eraginda jarduten dute.** Gure familiaren informazio garrantzitsu guztia duen eremu emozional batera jaiotzen gara, eta, maitasunagatik, eremu horren zerbitzura jartzen gara. Inkontzienteki, baztertu zena eta/edo osatu ez zena konpentsatzeko edo konpontzeko ahalegina egiten dugu. Normalean,

maitasun itsua izaten da. Gure portara eta jarrera desdoituekin eta zenbait arazo eta sintomekin, maiz gure familian baztertua izan zena edo modu egokian konpondu ez zena erakusten ari gara ohartu gabe, berrartu eta integratzeko aukera izateko.

- Izan zenari eta denari **maitekor begiratzea**, iritzirik gabe eta gure gustukoa den ala ez aintzat hartu gabe begiratzea, funtsezkoa da gure familiaren historia gure alde baliatzeko. *Dena maitatzea, garena maitatzea, direnak maitatzea* (Joan Garriga).

- **Seme edo alaba izatea ama eta aita izatea baino garrantzitsuagoa eta determinatzaileagoa da.** Ama eta aita izateko gure moduak lotura estua du seme edo alaba izateko izan dugun eta dugun moduarekin.

- **Sustrairik gabe ez dago hegorik** (Bertold Ulsamer). Bizitzeko eta heztekoko indarraren euskarria norberaren sustraiak onartzea eta baliozkotzea da.

Familia-eremu emozionala

- Familia **eremu emozional** oso indartsua da.

- Eremu emozionala. Osagai hauek dituen **informazio eremua**: gertaera esanguratsuen erresonantziak, ondorioak eta eragin dituzten kontzientzia eta eboluzio maila.

- Inkontzientek hauteman egiten du, hari buruz hitz egiten ez bada ere, eta harekin bibrazioan sartzen da.

- Gure emozioak, pentsamenduak, sinesmenak, jarrerak eta balioak familiaren eremu emozional ikusezinean sortzen dira gure hartzaroen, osmos bidez.

- Familian **arnasten duguna** bigarren azal baten antzera itsasten zaigu, eta eragina du gure zailtasunetan, ahultasunetan, arazoetan eta gatazketan, baita gure indarguneetan, talentuetan, gaitasunetan eta ametsetan ere.

Heziketa emozional sistemikoaren dimentsioak

BELAUNALDIZ HARAINDIKO DIMENTSIOA (ASABAK, ARBASOAK)

Familia-eremuaren bitartez gure arbasoengatik heredatu ditugun emozioak zein, orokorrean, haiekiko eta gure leinuarekiko ditugun sentimenduak sartzen dira. Gure jatorriari, gure sustraiei eta gure kulturari buruzko informazioa du. Dimentsio hau oso sakona da eta, maiz, inkontzientea; **kidetasun** eta miresmen sentimenduak eragiten ahal ditu, edo ukatze, onarpen falta, bazterketaren sentimendua... Haren helburua da norberaren sustraiekin adiskidetzea erraztea, baita gure leinua, gure arbasoen bizitzak eta inguruabarrak epaitu gabe duintzea eta errespetatzea ere.

Dimentsio honek izugarri markatzen gaitu. Familia nuklearrarekin ditugun loturei eta harremani dagozkien emozioak dira. Gure gurasoekin eta gure bizitzako lehen urteekin lotutako emozioek gure patroizko emozionalak eratzen dituzte, gure izaeraren, gure nortasunaren eta munduaz dugun ikuspegiaren oinarria dira. Belaunaldi batek aurrekoarekin eta ondokoarekin duen harremanaz ari da; bizitza nola transmititzen zaigun jasotzen du. Oinarrizko maila da, jatorriko familiaren bitartez heltzen baitzaigu belaunaldiz haraindiko aztarna eta haren bitartez transferitzen baitzaizkigu emozioak, itxaropenak, ametsak, gaitasunak, kargak, oztupoak, etab. Lotura du hierarkiekin eta mugekin. Garatu beharreko sakoneko sentimenduak dira **esker ona, konfiantza eta oinarrizko segurtasuna**.

BELAUNALDI BARRUKO DIMENTSIOA (KIDETASUNA)

Parte garen belaunaldiarekin eta bizitza tokatu zaigun testuinguru historikoarekin lotutako emozioak. Belaunaldi bateko kide guztiek dituzten faktore eta patroizko emozional batzuk daude. Testuinguru historiko, sozial eta kultural jakin batean jaiotzen gara, eta horrek baldintzatu egiten ditu, neurri handi batean, gure erantzun emozionalak, zeri ematen diogun balioa eta zeri ez... Dimentsio honetako sentimenduak dira **senidetasuna, elkartasuna, interdependentzia eta nortasun kolektiboa**. Talde eta komunitate kontzientzia, indibidua baino harago.

DIMENTSIO INTRAPSIKIKOA

Xedea da ikustea pertsonak nola integratu duen aurreko guztia bere dimentsio fisiko, emozional, mental eta espiritualarekin, zer egitura, estrategia, abilezia, gaitasun, jarrera, sinesmen, lotura, harreman, etab. garatu dituen, eta aztertzea ea funtzionalak, moldagarriak eta osasuntsuak diren ala ez. Garatu beharreko sentimenduak dira **nortasun pertsonala, autoestimua eta erresilientzia.**



Heziketa emozional sistemikoa

Abiapuntutzat hartuta pertsonak ez garela izaki isolatuak, harremanen sare batean korapilo bat baizik, begirada sartutako gauden harremanen bilbe osora zabaltzen du eta osatzen gaituzten lotura guztiak (familiarrak, historikoak, geografikoak, etab.) aztertzen ditu, gure emozioen, ideien, sinesmenen eta portaeren iturri nagusia baitira.

Ikuspegi sistemikotik landutako heziketa emozionalaren xedea da laguntzea identifikatzen gure familia-eremuko informazio, sinesmen, emozio eta dinamika ezkutua, familian inpaktu sakona izan zuten eta aztarna traumatikoa edo mingarria utzi zuten iraganeko gertaerekin lotuta daudenak eta belaunaldiz belaunaldi transmititu direnak, gure bihotzean aitortuak eta konponduak izan daitezen.

Helburua da **belaunaldiz haraindiko emozioak** ikertzea. Barrurago sartzera, heredatutako ekipaje emozional horretara heltzera eta irudi eta esanahi berriak sortzera ausartzea dakar, gure organismoan kimika emozional berria sortzeko eta sentitzeko eta bizitzeko modu maitekorragoa, argiagoa, eboluzionatuagoa, osoagoa eta zoriontsuagoa izateko.

*Egokitzapena-sintesia M. Traveset
y Eva Bach (2009)*

“Izaki bat jaiotzen denean inoiz ez da ezerezean jaiotzen. Kide-tasun eremu zabal batera jaiotzen da. Informazio eremu batekoak gara, eta, sortu gintuzten unetik, antenak irekita ditugu gure sistema familiarreko gertaera guztiak eta sentimendu guztiak hautemateko.

Joan Garriga

“Aitarengandik eta amarengandik jasotako guztia errespetatzen duenean soilik errespetatzea bere burua pertsona batek. Eta errespetu hori balio gorenena izatera irits daiteke, hau da, maitasuna... Eta beste maila bat gora egin daiteke: aita eta ama erreparorik gabe maite dituenak erreparorik gabe maitatzen ahalko du bere burua ere.

Jirina Prekop

“Zentzuz sentitzea lotuta dago gure emozioak entzun eta aditzearekin, diren moduan onartzearekin haien kontra egin ordez, haien adierazpena ahalbidetu eta modulatzearrekin, arintzeko ukenduak jartzearekin eta haietatik mugitzeko baliabideak jartzearekin, dituzten erresonantzia familiarak ezagutzearekin, geure buruak hobeki ezagutzeko eta apur bat zoriontsuagoak izateko baliatzearekin”.

Cecilia Martí y Eva Bach, *Por amor a mi familia* (2013)

6 Irakaskuntzako gaitasun emozionala

Oinarrizko nahasmendu edo desdoitze emozional nagusiak, beharrezko jarrerak eta gaitasunak, garatzeko ardatzak

“Norberaren bihotzari kasu egitea eta ulertzea, umeei eta gazteei kasu egiteko eta hobeki ulertzeko”.

Eva Bach

Helduen gaitasun emozionala, benetako gakoa

Umeen eta nerabeen gaitasun emozionalaren benetako gakoa da haien erreferentziako helduen gaitasun emozionala (familiena eta hezitzaileena batez ere). Beraz, ikasleen gaitasun emozionala garatzeko ezinbestekoa da aldi berean familiena eta irakasleen gaitasuna emozionala garatzea.

Hazkunde emozionala ezin da izan hautazkoa hezitzaileentzat, transmisio emozionala saihestezina baita. Erabaki dezakegu curriculumeko heziketa emozionala ez lantzea, baina beti gaude heziketa emozional erlazionala irakasten, nahita edo nahi gabe.

Heziketa emozionalari, afektibitateari, autoestimuari eta gaitasun pertsonal eta sozialei lotutako prestakuntzetan, «tresnak» eskaintzea behar dugu. Baliabide, material, jarduera eta estrategia zehatzak eskatzen ditugu era-

ginkortasunez hezteko eta zailtasunak instant batean konpontzeko. Ukaezina da tresna batzuek hezteko duten balihoa. Baina heziketa emozionalean gehien behar duguna ez dira tresnak, jarrerak baizik. Jarrerak erabakigarriak dira loturen eta ingurune afektiboaren kalitatea definitzen baitute. Ume edo gazte bat enpatikoa izan dadin, jarra enpatikoak ikusi behar ditu bere inguruan, eta enpatiaz tratatua izan behar du. Enpatia lantzeko teknika asko daude, onak, baina ez dira oso baliagarriak izanen ingurunea enpatikoa ez bada. Haien beharrezkoak eta emozioak aintzat hartzen dituen ingurune batean, berriz, teknika zehatzak ez dira ezinbestekoak.

Heziketa emozionalean funtsezkoena jarrerak dira, eta, tresnekin baino, jarrekin hezten dira. Sakoneko jarrera eta motibazio jakin batzuk gabe ez gara urrun helduko nahiz eta tresna ugari izan eskura. Munduko tresnarik onenak izan ditzakegu, baina oso baliagarriak ez izan behar bezala erabiltzen

ez badakigu. Heziketa emozionalerako programa bikainak izan ditzakegu, baina probetxurik ez atera gure gabezia emozionalen ondorioz. Motibatzeke estrategiak erabil ditzakegu, eta antzuak izan daitezke motibaziorik sentitzen ez duten lehenak gu geu bagara. Kalitate handiko baliabideak izan ditzakegu, baina haien erabilera hutsaldu egin dezakegu baliabide horiek funtsean prestatuak, ederrak eta sendoak diren balio eta helburuak lortzeko erabiltzen ez baditugu.



Gehien behar duguna ez dira tresnak edo programak, progresiboki emozionalki hezteko, emozionalki osasuntsuak diren jarrera bital eta hezigarriak transmititu eta kutsatzeko gai diren hezkuntzako profesionalak baizik, lan hori egiteko programa espezifikoak erabilia edo erabili gabe. (**Bach eta Darder**, 2002).

Irakasleen gaitasun sozioemozionalak – Joan Vaello – Joan Vaello

- **Gaitasun sozioemozionalak:** Besteekin edo norberarekin behar bezala jardutea ahalbidetzen duten, eta, aldi berean, barne gogobetetasuna, lorpen profesional eta pertsonalak eta tesuingurura ongi egokitzea lortzen laguntzen duten abilezien multzoa.
- Lehenago, gaitasun sozioemozionalak gomendagarriak ziren irakasle ona izateko; gaur egun, ezinbestekoak dira irakasle izateko. Gaitasun kognitiboak eurek bakarrik ez dira arrakastaren edo ongizate pertsonalaren berme.

Ezinbestekoak dira **oinarrizko 3 jarduketa eremutan:**

- 1. Gelaren kontrola**
- 2. Pertsonen arteko** (trebetasun sozialak) eta pertsonaren barruko (trebetasun emozionalak) harremanen erregulazioa.
- 3. Eskolako errendimenduaren** optimizazioa.
 - Trebetasun sozialak: konbentzitzen, negoziatzen, zuzentzen, eztabaidak konpontzen, kooperazioa lortzen, taldean lan egiten... jakin.
 - Trebetasun emozionalak: motibatzea, kontrolatzea, antsietate maila neurtzea...

PERTSONEN ARTEKO GAITASUNAK	PERTSONA BARRUKO GAITASUNAK
Asertibitatea / elkarrenganako errespetua	Autoezagutza
Komunikazioa (entzumena, adierazpena)	Autokontrola (autorregulazioa)
Enpatia	Autoestimua (autokonfiantza)
Gatazken kudeaketa	Automotibazioa (ekintzailtza)
Influentzia / boterea (aldaketen katalizatzailea)	Atribuzio-estiloa (lorpenak-hutsegiteak)
Negoiazioa	Erresilientzia

Emozionalki trebatuta dauden irakasleak

- Orain eta hemen daude. Ez dute iraganaren nostalgiarik ezta etorkizunaren beldurrik ez.
- Emozioak ezagutzen dituzte eta haien ardura hartzen dute.
- Badakitaldearekin emozionalki sintonizatzen, zentroa mantenduta.
- Egoera emozional propioak eta taldearenak identifikatzen, kontrolatzen eta aldatzen dakite.
- Giro emozionalki positiboak eta "erresonantzaileak" sortzen dituzte.
- Begirada inklusiboa eta konponbideak bilatzera bideratutakoa dute.
- Bizitzeko eta hezteko jarrera itxaropentsua eta optimista dute.
- Dibergentziak kudeatzeko eta kontrakoak harmonizatzeke gai dira.

4 eremu irakaskuntzako gaitasun emozionala garatzeko

Eskolako bizitzak tentsio emozionaleko egoerak sortzen ditu ezinbestean. Irakasleak heldutasun nahikorik ez bazu, konpondu gabeko gai pertsonalak proiektatzen ditu taldean. Horren ondorioz, zapuztu egiten da hezkuntza harremana eta ahuldu egiten da ikaskuntza prozesua.

Irakasleen desdoitze edo nahasmendu emozional nagusiak lau eremu handitan elkartzen ahal dira:

- Afektibitate eta autoestimua eze gonkorak edo zaurituak
- Emozio eta sentimendu propioen eta besteen emozio eta sentimenduaren kudeaketa txarra
- Errealitatea interpretatzeko eredu soilak
- Bizitzarekiko jarrera pesimista.

Desdoitze horiek aintzat hartuta, 4 eremu handi proposatzen ditugu. Aipatutako nahasmenduen adierazpen positiboa da, irakaskuntzarako gaitasun emozionala garatzeko. Hauek dira eremuak:

1. Heldutasun afektiboa: lotura osasuntsuak, bizitzarekiko maitasuna, erresilientzia, autoestimua, esker ona.

2. Oreka emozionala: autokontzientzia eta autorregulazioa, barruko bakea, baretasuna, koherentzia.

3. Pentsamendu konplexua: dimentsio anitzekoa, poliedrikoa, malgua, begirunetsua, integratzailea, inklusiboa.

4. Bizitzeko eta hezteko optimismoa: alaitasuna, konfiantza, itxaropena, automotibazioa - gogoberotasuna, konpromiso aktiboa.

Heziketa humanoagoa eta pertsonaren hazkunde integral osasuntsua lortzeko behar diren **konexio humanoak, entzumenak, enpatiak eta asertibitateak** irakaskuntzarako gaitasun sozioemozional hori garatzea behar dute nahitaez.

Hazkunde emozionala ezin da izan hautazkoa hezitzaileentzat, transmisio emozionala saihestezina baita. Erabaki dezakegu curriculumeko heziketa emozionala ez lantzea, baina beti gaude heziketa **emozionala erlazionala** irakasten, nahita edo nahi gabe. Horrez gainera, heziketa emoziona-

la beti kokatu eta zehaztu behar da emozionalki erresonantzaileak diren hizkeran eta komunikatzeko eran. Ez dago komunikatzeko dugun modua baino tresna indartsuagorik eta ezinegon edo ongizate emozionalaren sortzaileagorik. Horregatik, garapen emozionalak eskatzen du begirada, entzutea eta hizketa berrikustea eta optimizatzea.

Eva Bachi HEZIKETA EMOZIONALARI buruz egindako elkarrizketa TICHING, 16.06.16 "La educación emocional se aprende por contagio".

HELDUTASUN AFEKTIBOA

- Saldo afektibo positiboa daukat?
- Iraganeko hipoteka emozionalak ditut? Onartzen ahal ditut? "Kitatzeko" gai sentitzen naiz?
- Emozioek erraz gainditzen edo menderatzen naute?
- Nire buru-argitasun heldutik dut?
- Ala konpondu gabeko nire beldur, tristura, frustrazioetatik... hezten dut?
- Lotura osasuntsuak ezartzen ditut eta abilezia sozial egokiak ditut?
- Ikasleen autoestimua zaintzen dut?
- Badakit autoestimu hori positiboki elikatzen?
- Denbora ematen dut? Ikasleen erritmoak eta joera naturalak errespetatzen ditut?

OREKA EMOZIONALA

- Espazioa uzten diot taldearentzat edo indibiduoarentzat emozionalki garrantzitsua denari?
- Entzun eta aintzat hartzen ditut nire emozioak eta taldearenak?

- Badakit emozio horiek identifikatzen, errespetatzen eta onartzen?
- Badakit emozioak modulatzeko eta bideratzen?
- Badakit emozioak modu asertiboan adierazten?
- Badakit emozioak ulertzen, eraldatzen eta transzenditzen?
- Emozioak modu egokian bihurtzen eta katalizatzen dakien pertsona bat naiz?
- Kontziente naiz sortzen ditudan giro emozionalerik?
- Zer dio nitaz gertatzen zaidanak? Zeren aurrean jartzen nau?
- Zer erronka berri planteatzen dit? Zer urrats berri ematera animatzen nau?

KONPLEXUTASUNAREN BEHAKETA

- Nire begirada behar bezain zabala, sakona, integratzailea da?
- Badakit pertsonen, gertaeren, gauzen... esentzia ezkutua, begientzat ikusezina dena ikusten?
- Badakit interkonexioak ikusten?
- Badakit errealitatearen ikuspegi eta alderdi ezberdinak ikusten?
- Aintzat hartzen ditut ñabardurak ala niretzat gauzak zuriak edo beltzak dira?
- Nire sinesmenak malguak eta berrikusteko modukoak dira?
- Begirunetsua naiz, terminoaren zentzu purua aintzat hartuta?

BIZITZEKO ETA HEZTEKO OPTIMISMOA

- Nola ikusten eta sentitzen dut bizitza?
- Karga/gogaikarri gisa ala opari gisa?
- Sakoneko zer emozioekin bibratzen du nire arimak?
- Poztasun nahikoa dago nire bizitzan?
- Ez badago, non geratu zen geldiarazita? Zer behar du nire bizitzan poztasun gehiago izateko?
- Benetan bizirik nago eta hala sentitzen naiz?
- Nire bizitza izan den bezala errepikatuko nuke?
- Sinesten du pertsonalki eta sozialki eboluzionatzen, hobetzen eta aurreragaitzen jarraitzeko aukeran, zailtasunak zailtasun? Horrekin benetan konprometituta nago?
- Konfiantza dut hezitzaile gisa ditudan gaitasunetan?
- Konfiantza dut nire ikasleen gaitasun eta ahalmenetan?
- Bizitza maite dut? Hezkuntza maite dut? Nire ikasleak maite ditut?
- Zenbat edertasun sortu eta miresten dut egunero?

Extracto de la entrevista a **Rafael Bisquerra**, catedrático de UB y experto en educación emocional, en El Diario de la Educación, 9/9/2018

El profesorado necesita competencias emocionales para poder gestionar su bienestar”

“Gure ingurunean, analfabetismo emozionalaren adierazle diren portaera ugari daude (antsietatea, estresa, depresioa, indarke-riazko portaerak, arriskua dakartenak, nahi gabeko haurdunaldiak...) Prentsa analfabetismo emozional horren erakusleihoa da. Hezkuntza etengabeko tentsioa sortzen duen lanbide-esperientzia bat da; ondoeza aktibatzen du egoera leheneratzeko baliabiderik ez badugu. Irakasle batek ezin du hezi ondoezetik. Heziketa efizientea eta zentzua duena ongizateetik eta ongizatea lortzeko baino ezin da gauzatu.

Heziketa emozionalerako programek % 11ko hobekuntza eragiten dute errendimendu akademikoan behar diren kalitate baldintzetan gauzatzen badira”.

Rafael Bisquerra

Enlace a la entrevista:

<https://eldiariodelaeducacion.com/2018/09/12/el-profesorado-necesita-competencias-emocionales-para-poder-gestionar-su-bienestar/>

Extracto de la entrevista a **Eva Bach**, escritora y pedagoga experta en educación emocional, en *El Diario de la Educación*, 9/9/2018

“Todo el profesorado tendríamos que pasar una ITV emocional”

“Umeen eta gazteen arazo batzuk ez dira hazkuntza prozesuaren emaitza, konpondu gabeko arazo, gabezia eta emozio helduen isla baizik, helduok haiei transmititzen baitizkiegu.

IAT emozional bat behar dugu kasu hauetan:

- Egoera batek asaldatzen edo eragiten gaituenean, emozionalki eusteko gai ez bagara.*
- Barrutik haserre, ase gabe, dezepzionatuta, desanimatuta, motibaziorik gabe... sentitzen bagara.*
- Harreman gatazka sarriak baditugu.*
- Oihuak, mehatxuak, gaitzespenak, deskalifikazioak... erabiltze-
ra jotzen badugu.*
- Sistematikoki aldaketen eta aldaketak egin nahi dituztenen kontra agertzen bagara.*
- Gure beldur, zauri eta frustrazioak hezkuntzarako irizpide bihurtzen baditugu.*
- Bizitza akademikoa dena edo ia dena dela pentsatzen badugu.*

Eva Bach

Enlace a la entrevista:

<https://catalunyaplural.cat/es/eva-bach-a-los-adultos-nos-hace-falta-pasar-una-itv-emocional/>

7 Heziketa emozionalari buruzko ebidentzia zientifikoak

Heziketa emozionalaren onurak. Haren emaitzei buruzko nazioarteko txostenak. SAFE ereduaren edo metodoaren efikazia

ITURRIA: Eva Bach – “Educación emocional, escuela, familia y sociedad” graduondoaren justifikazioa – Universitat Central de Catalunya (UCC).

“Herri bat oso aberatsa izan arren, biztanleek bizi oso oinazetua izan dezakete. Herri bat hain aberatsa ez izan arren, biztanleek bizi harmonikoagoa izan dezakete”.

Thakur S. Powdyel, Bhutango Hezkuntza ministro ohia.

Heziketa emozionalak ongizate pertsonalerako eta sozialerako dituen onurak

Bistakoa dirudi **herrien aurrerapen ekonomikoa ez dela herritarren ongizate emozionalaren edo zorientasunaren adierazle segurua eta/edo nahikoa**. Bhutan da gobernuan Zorientasunerako Batzorde Nazional bat duen munduko herri bakarra, eta «zorientasun nazional gordina areagotzeko hezten» duen bakarra ere.

Ezin dezakegu esan Espainian zorientasunerako hezten denik. Antsiolitikoen eta antidepresiboen kontsumo handiak argi erakusten du ez daramagula oso ongi (40 milioi kutxa antsiolitiko eta 38 milioi kutxa antidepresibo, eta horri erantsi behar zaio gazteen artean biderkatu egin dela kontsumoa). Era

berean, **Rafael Bisquerrak** dioenez, gure inguruan analfabetismo emozionalaren adierazle diren portaerak daude (antsietatea, estresa, depresioa, indarkeriazko portaera, arriskua dakartzenak, nahi gabeko haurdunaldiak...), eta prentsa portaera horien erakusle hori paregabea da. Hala ere, **heziketa emozionalaren motibazio nagusiak proaktiboa izan behar du prebentiboa baino**, gehiago bideratu behar da osasun eta ongizate emozional pertsonala eta soziala sustatzera, baita bizitzeko poztasuna sustatzera eta elkarrekin bizitzea, heztea, haztea eta ikastea sustatzera ere, gaixotasuna edo indarkeria prebenitzera baino.

Dirudenez, **heziketa emozionala sustatzen duten herrialdeetan gora egiten dute herritarren motibazio, autokontrol eta ongizate mailek**. Halaber, ikerlariek iradokitzen dute esko-

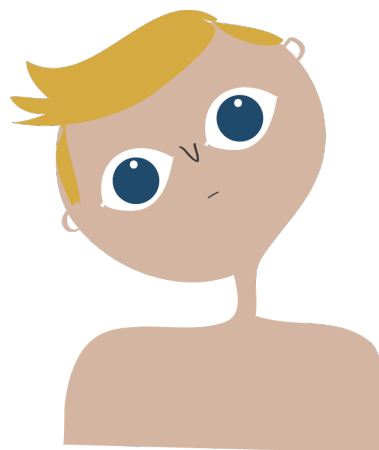
lak oinarritzko gaitasun emozionaletan –autoestimua, adibidez– dituen ondorioak ia nuluak direla heziketa emozionaletan esku hartzeko plan espliziturik ez badago (sintesia: **Pérez-González**). Beste alde batetik, **500 programa baino gehiago ebaluatu ondoren, ikusi da heziketa emozionalerako programak ezartzeak hobetu egiten duela eskolako errendimendua (% 14).**

Ebidentzia nahiko daude frogatzen dutenak heziketa emozionalak autoezagutza, autoestimua, bizitza pertsonalaren hobekuntza, enpatia eta tratua, taldeko klima edo giro positibo eta kohesionatuagoak sustatzen dituela, baita ikaskuntza eta errendimendu akademikoa ere. Zehazki, eta laburbilduta, **frogatuta dago eskolan heziketa emozionalerako edo sozialerako programak aplikatzea onuragarria eta efikaza dela eremu hauetan:**

- garapen integrala
- ongizate pertsonala eta soziala
- osasun fisikoa eta psikikoa
- indarkeriaren eta portaera arriskutsuen prebentzio zehatza eta zehaztugabea
- errendimendu akademikoaren hobekuntza

Funtzionamendu ona bermatzeko ezinbesteko baldintzak dira programen ezarpenaz arduratzen diren irakasleen eta hezkuntzako eragileen prestakuntza eta eremu guztien inplikazioa eta

laguntza (eskola bera, familia eta soziokomunitarioa). Hezkuntza-komunitate osora zabaldu behar da, bereziki zuzendaritza taldeetara, hezkuntzaren arloko administrazioetara eta familietara.



Heziketa sozioemozionalerako programaren ebaluaziotik ateratako ondorioak

Nazioarteko zenbait txosten ditugu azaltzen dutenak nola ezarri diren heziketa emozionalerako eta sozialeko ekimen eta programak eskolan eta gizarte eta hezkuntzaren arloan Europako eta beste kontinenteetako herrialde batzuetan. Eraitzen ebaluazioari buruzko zenbait txosten ere badaude, baina oraindik datu eta ebidentzia gutxi ditugu, aintzat hartuta gero eta ekimen gehiago gauzatzen ari direla.

Gaitasun sozioemozionalak garatzera bideratutako esku-hartzeen eta programen kopuruak gora egin du modu nabarmenean duela bi hamarkadatik hona, eta gero eta herrialde gehiagotan ezartzen ari da. Hala ere, kasu gehienetan ez da inpaktua ebaluatu. Hala ere, emaitzei eta eraginkortasunari buruzko ebaluazio eta azterketa sistematikoak urriak dira ezarpenarekin alderatuta. Edonola ere, txosten guztiek abalatzten dituzte heziketa emozionalaren arloko esku-hartze sistematiko eta egituratuaren efikazia eta onurak bai arlo pertsonalean zein sozial edo erlazionalean, baita hezkuntzaren edo ikasketen arloan ere. Datu horrek erabat justifikatzen ditu esku artean dugun **Laguntza programa** eta antzeko ekimenak.

Amerikako Estatu Batuak eta Erresuma Batua aitzindariak dira programa horien eraginkortasunaren ebidentzia zientifikoei buruzko ebaluazioan eta ikerketan. Orain arte ditugun ebidentzia zientifikoak herrialde horietan egindako azterketetatik ateratakoak dira.

Glasgoweko Unibertsitateko Queralt Capsadak "Eraginkorrak dira heziketa sozioemozionalerako programak ikasleek gaitasunak hobetzeko tresna gisa?" artikuluan dokumentatutako datuen arabera, hiru programa motaren analisia dugu:

1. Unibertsalak eskolaren barruan: ikasle guztien gaitasun emozionalak garatzera bideratutakoak. Programa

gehienak multzo honetakoak dira, bai ezarri direnak, bai ebaluatu direnak.

2. Espezifikoak eskolaren barruan: ikasle talde batzuetara bideratutakoak, edo gai jakin batzuetara bideratutakoak, hala nola, erasoak, jazarpena, antsietatea, depresioa, etab.

3. Eskolatik kanpokoak: eskolako ordutegitik eta taldetik kanpo egindako programak. Gutxiengoak dira.

Programa horien ebaluaziotik heziketa sozioemozionalerako programen alde atera daitezkeen **ondorioak eta argudioak** –ikerlariak berak jaso dituzten puntu hauetan laburbildu ahal dira:

- Programa gehienek, bai unibertsitateko, bai espezifikoek, bai eskolatik kanpokoek, emaitza positiboak dituzte gaitasun sozioemozionalen garapeneri dagokionez. Kasu batean ere ez dira negatiboak.

- Kasu gehienetan, ikaskuntza sozioemozionalak portaera arriskutsua murrizten eta emaitza akademikoak hobetzen laguntzen du. Egoerak ez du txarrera egin kasu batean ere ez.

- Hobekuntzak hautematen dira gaitasun sozioemozionaletan eta beste emaitza batzuetan (portaera, emaitza akademikoak) adin tarte guztietan.

- **SAFE ereduaren edo metodoaren** (Sekuentziala, Aktiboa, Fokalizatua, Esplizitua) arabera diseinatutako eta ezarritako programak besteak baino

efikazagoak eta eraginkorragoak izan dira.

- Ondorio positiboak mantentzeko, programek jarraitutasuna izan behar dute denboran, oinarritzko beste gaitasun kognitibo batzuetan bezala (irakurmena, matematikoa, etab).
- Ezinbestekoa da programen jarraipena eta ebaluazioa egitea haren arrakasta sustatzen duten faktoreetan sakontzeko eta faktore horiek sendotzeko, baita ondorio positiboak denboran zehar indartzeko ere.
- Familien inplikazioak erraztu egiten du halako programak ezartzea, eta denborak aurrera egiten ahala mantentzea ahalbidetzen du.

Heziketa emozionalerako programen ezarpenari buruzko nazioarteko txostenak

Egoitza Santanderren (Kantabria) duen **Marcelino Botín fundazioak** egindako nazioarteko txosten batzuk ditugu non aztertzen baita zer egoeratan dagoen heziketa sozioemozionalerako programa horien ezarpena hainbat herrialdetan. Txosten horietako lehena 2008koa da; bigarrena, 2011koa; hirugarrena, 2013koa, eta azkena, oraingoz, 2015ekoa:

<https://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/educacion-emocional-y-social-analisis-internacional.html>

Botín fundazioaren txostenetan herrialde hauek aztertu dira:

EUROPA: Alemania (2008), Austria (2013), Espainia (2008), Danimarka (2015), Finlandia (2011), Malta (2015), Norvegia (2011), Herbehereak (2009), Portugal (2011), Erresuma Batua (2008), Suedia (2008), Suitza (2015) Israel (2013)

ASIA: Singapur (2011)

AFRIKA: Hego Afrika (2013)

AMERIKA: Argentina (2013) Kanada (2011), Estatu Batuak (2008), Mexiko (2015)

OZEANÍA: Zeelanda Berria (2015)

Nabarmendu behar dira, halaber, Haurren eta nerabeen adimen emozionalari **buruzko Faros** txostenaren ekar-

penak. 2012an egin zuen Bartzelonako Sant Joan de Déus ospitaleko «Faros de la Salud de la Infancia y la Adolescencia» behatokiak.

https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf

Katalunian egindako txosten honek herrialde hauetako egoera aztertzen du:

ESPAINIA, zenbait ekimen zehaztuta autonomia erkidegoen arabera

ERRESUMA BATUA

NEW YORKeko gelak

Programaren aplikazioa SEK ESKOLETAN

Heziketa emozionala munduan

Txosten horiek emandako datuak eta analisiak aintzat hartuta, jarraian labur azaltzen dugu herrialde horietako batzuen egoera, haien berezitasuna eta garrantzia kontuan hartuta. Gehien ikertu duten bi herrialdeetatik –Estatu Batuak eta Erresuma Batua– hasiko gara; Danimarkako kasu berezia aipatuko dugu, baita Belgikan egindako ikerketa aitzindari bat ere, eta, amaitzeko, Espainiari buruzko datuak emanen ditugu.

1 “SEL” PROGRAMAK ESTATU BATUETAN

Nazioartean heziketa emozionala sustatu duen lehen erakundea Ipar Amerikako **CASEL** (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) da. Chicagoko Unibertsitatean du egoitza. (<https://casel.org/>)

Estatu Batuetan, **“SEL” programak** (Social and Emotional Learning) estresa, indarkeria, jazarpena, buruko arazoak, arazo emozionalak, sozialak eta eskolara egokitzeko arazoak murrizteko eta prebenitzeko eta pertsonen arteko gatazkak modu eraikitzailean eta sortzailean konpontzeko programa espezifiko gisa sortu ziren. Xede bikoitza dute: akademikoa eta etikoa edo morala edo osasuna sustatzekoa. Haien ezarpena bi ardatzetan oinarritzen da: batetik, gelan abilezia sozial eta emozionalak modu sistematikoa eta gradualean garatzean, eta, bestetik, ikasteko ingurune optimo bat sortzean (sentikorra, abegikorra, segurua, begirunetsua, motibatzailea eta solidarioa). Irakasleen prestakuntza funtsezko alderdietako bat da.

Hogeita hamar azterlanek baino gehiagok frogatzen dute ikaskuntza sozial eta emozionalari buruzko programek emaitza akademikoak hobetzen dituztela, portaera arriskutsuak prebenitzen dituztela, buruko osasuna hobetzen dutela eta inpaktu positiboa eta iraunkorra dutela umeen eta gazteen bizitzan. Eskolek hiru eta bost urte bitartean behar izaten dute programa

bat hautatu eta ezartzeko, irakasleak prestatzeko, curriculum akademikoan integratzeko eta, programen barruan, eskolaren, familiaren eta komunitatearen artean lotzeko eta laguntza emateko aliantzak edo lotuneak ezartzeko.

Azken urte hauetan, meditazioaren eta mindfulnessaren printzipioetan oinarritutako kontenplazioa txertatu da programa hauetan. Egiaztatu da praktika horiek indartu egiten dituztela SEL programen onurak.

2

"SEAL" PROGRAMAK ERRESUMA BATUAN

Estatu Batuetan gertatutakoaren antzera, Erresuma Batuan heziketa emozionalerako programekiko interes publikoa umeengan eta nerabeengan ondorio emozional eta sozial negatiboak eragiten dituzten arazoei aurre egiteko sortu da. Hala ere, ez dira iparramerikarren faktoreak, beste batzuk baizik: hirien hazkundeak, komunikabideek bultzatutako beldurrek eta ziurgabetasunek eta mundu birtualaren agerpenak jolasa, aire zabaleko jarduera eta ingurune naturaletako esperientziak murriztean izan duten eragina, adibidez. Horiek izan dira **SEAL programa** (Social and Emotional Aspects of Learning) ezartzea ekarri duten hasierako motibazioak.

SEAL programek curriculumeko prozedura eta material egituratu eta esplizituen multzo bat dute, eta haien xedea da curriculumeko integrazioa. 2003. eta

2005. urteen artean Lehen Hezkuntzan esperimentatu ziren. Emaitzek erakutsi zuten eragin positiboa lortzen zela zenbait alderditan, hala nola, portaeraren eta ongizate emozionalaren hobekuntza, jazarpenaren murrizketa, hira-aren autokontrola eta kudeaketa, etab.

Aurrekoaren ondorioz, 2006tik aurrera, doan banatu ziren Lehen Hezkuntzako eskola guztietan (% 90ek ezarrita zituen 2010ean), eta 2007tik aurrera Bigarren Hezkuntzakoetan banatu ziren (eskolaren % 70 ezartzen ari zen 2010ean). Helburua zen elkarrekin bizitzeko giro positiboak sortzea zentroetan, ikas-kuntza efektiboa eta garapen profesionala ahalbidetzea. Gerora egindako ikerketak programen eraginkortasuna frogatu zuen, bai ikasleen abilezia emozional eta sozialei eta ongizateari dagokienez, bai haien gaitasun akademikoari dagokienez.

3

AUTOESTIMUA ETA ENPATIA DANIMARKAN

Kasu bereziki paradigmaticotzat jo dezakegu Danimarkak bi egoera oso berezi baititu: batetik, munduko herrialde zoriontsuenetako bat dela uste da, eta, bestetik, hezkuntzaren arloko nazioarteko txostenetan (PISA txostenean, adibidez), taulako goiko leketan egon ohi da hezkuntzaren kalitateari eta ikasketen emaitzei dagokienez.

Danimarkan ez dago derrigorrezko ikasketa planik gaitasun emozionalak eta sozialak garatzeko, baina, hala ere,

heziketa emozionala eta soziala presente dago Danimarkako eskolan eta eragina du irakasleen eta ikasleen arteko harremanetan maila guztietan.

Gaitasun matematikoa eta linguistikoa funtsezkotzat jotzen dira, baina norbere burua ezagutu eta baloratzea, beste pertsona batzuk baloratzea eta haiekin bizitzen jakitea are garrantzitsuagoak dira. Horrenbestez, **autoestimua eta empatia gaitasun garrantzitsuenetako bi dira**, eta modu esplizituan eta espezifikotan lantzen dira Danimarkako eskoletan.

landutakoa. Ikasgai laburrak jasotzen zituzten, eta egunkari bat idatzi behar zuten egunero esperientzia emozional bat jasota. Esperientzia hori lotuta egon behar zen saioan azaldutako ikasgaiekin. Programan parte hartu zuen talde esperimentalak hobekuntza nabarmena izan zuen bere adimen emozional orokorrean, eta kontzientzia eta autorregulazio emozionalean, zehatzago. Programa amaitu eta 6 hilabete geroago, aldaketak hor zeuden oraindik.

4 LOVAINAKO UNIVERSITÉ CATHOLIQUE UNIBERTSITATEAREN IKERKETA ARRAKASTATSUA, BELGIKANA

ITURRIA: Juan Carlos Pérez-González, Informe Faros

Lovainako Université Catholique unibertsitateko **Moira Mikolajzakek** zuzendutako taldeak teorikoki oinarri sendoa zuen heziketa emozionalerako programa bat ebaluatu zuen, eta kalitate tekniko handiko tresnak erabili zituen ebaluazio hori egiteko. Ikerketa bakana da bere generoan (2011), eta erakusten du adimen emozionala hobetu egin daitekeela hezkuntzako esku-hartze egokiaren bidez.

Entrenamendu programa labur bat zen, 4 saio guztira (saio bat astero, saio bakoitza bi ordu eta erdikoa). Helburua zen partaideek denbora izatea beren egunerokoan aplikatzeko saioetan

Heziketa emozionala Espainiako erkidego batzuetan

1 Bultzada aitzindaria katalunian, eta gaur egungo bultzada berria

Espainiako estatuan, heziketa emozionalaren arloko lehen ekimenak Katalunian sortu ziren. Zehazki, **Rafael Bisquerrak** eta **Nuria Pérezek** zuzendutako Bartzelonako Unibertsitateko **GROPen** (Ikerketa eta Orientazio Pedagogikorako Taldea) eta **Pere Darderrek** eta **Conrad Izquierdok** koordinatutako UABko **DPE** (Garapen Pertsonaleko eta Hezkuntzako Taldea) departamendu arteko taldean. UBko GROPEk Heziketa Emozionalari eta Ongizateari buruzko lehen graduondoa sortu zuen.

Katalunian ez dira derrigorrezkoak heziketa emozionalerako curriculum programak, baina Kataluniako Generalitateak eta Hezkuntza Sailak aldarrikatutako Hezkuntzako Gaitasunen Dekretuak oinarrizko gaitasuntzat jotzen ditu arlo pertsonalekoak eta sozialekoak bai Lehen Hezkuntzan bai Bigarren Hezkuntzan, eta gaitasun horien barruan sartzen ditu, besteak beste, autoezagutza, adierazpen eta kontrol emozionala, autoestimua, estresaren kudeaketa, autonomia, ekimen pertsonala, ekintzailtza, etab.

Gaur egun, **Kataluniako Politika Publikoak Ebaluatzeko Institutuak** (ivàlua) eta **Jaume Bofill fundazioak** elkarrekin bultzatzen dute ebidentzia zientifikoan oinarritutako politika eta

praktika hezitzaileen sustapena, eta heziketa sozioemozionalerako programak ikerketen eta azterketen fokuetako bat dira gaur egun.

Beste alde batetik, pandemiak sortutako egungo egoera eragin erabakigarria izaten ari da heziketa emozionala erdigunean jartzeko. Itxialdiak eta ezarritako murrizketek osasun mentalean, emozionalean eta sozialean izandako ondorioak direla eta, biderkatu egin dira ikasleei, irakasleei eta familiei laguntza emozionala emateko preskakuntza, ekimen eta baliabideen inguruko eskaerak.

Hala ere, heziketa emozionala ez da derrigorrezkoa Kataluniako eskoletan.

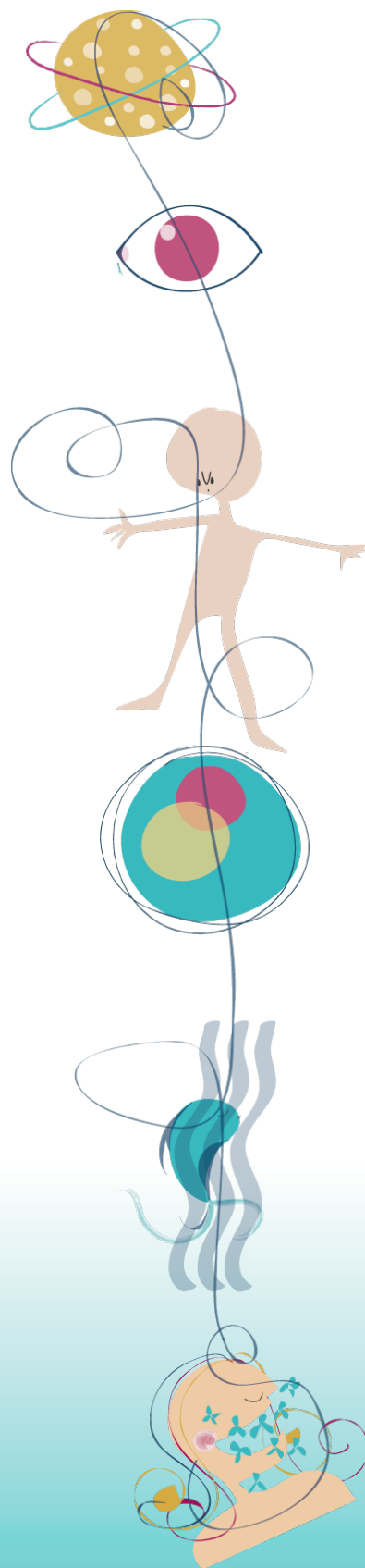
2 Kanarietako kasu bakan eta berezia

Kanarietako Autonomia Erkidegoa da, oraingoz, eskoletan heziketa emozionala derrigorrezko gisa ezarri duen Espainiako estatuko lehen erkidegoa, eta bakarra da gainera. 2014tik, Lehen Hezkuntzako lehen mailatik laugarren mailara bitarteko ikasleek heziketa emozionala lantzen dute eskolan, astean 90 minutuz. 90 minutu horiek Matematika eta Hizkuntza irakasteko orduetatik kendu dira, eta, hasieran, irakasleak kontra agertu ziren. Emaitzak ikasturte honen amaieran ebaluatuko dira, programa horretan parte hartu duten ikasleen lehen belaunaldia

Lehen Hezkuntzako seigarren mailara iristen denean.

3 Nafarroako Laguntza Programa

Nafarroako Komunitateak bide hori egingen du laster. Nafarroako Gobernuko Bizikidetzaren arloko Aholkularitzatik jazarpena prebenitzeko sortu zen **Laguntza Programa** irakasleen, ikasleen eta familien tratua oneratu eta ongizate emozionalera bideratuko da ikasturte honetatik aurrera, eta, horretarako, heziketa emozionalerako programak ezarriko dira Haur Hezkuntzan, Lehen Hezkuntzan eta Bigarren Hezkuntzan.



8 Emozioetatik sentsibilitatera

Emozioak versus sentsibilitatea, emozioak sentsibilitate bihurtzeko, 12 urrats. Bizitza maitatzeko hezteak, heziketa emozionaletik harago

Emozioak sentitu eta adieraztea ez da beti sentsibilitatearen

Emozioak sentitzeko edo adierazteko gai izatea ez da sentsibilitatearen sinonimo berez. Emozioak sentitzea gizakiaren berezko gaitasun bat da, eta pertsona gehienek kasuan sortzetikoa da (gaitasun hori eragozten duen defizit neurobiologikorik ez badago).

Sentsibilitatea, berriz, garatu eta landu behar den izatearen gaitasun bat da. Erraz hunkitzen diren edo emozioak adierazten dakiten pertsona asko daude. Emozioak sentsibilitate bihurtzen dakitenak gutxiago dira. **Emozioa berezko mekanismo biologiko bat da; sentsibilitatea, aldiz, adimen afektiboak sortzen du,** eta emozioak esperimentatzea eta adieraztea baino zerbait gehiago da. Sentsibilitatea emozioari barruko espazio bat zabaltzea da, galderak, ezagutza, ulermena, indarra, gizatasuna eta ontasuna azaleratzeko.

Adibide bat: negar gehien egiten duena ez da beti sentikorrena, eta negarrik ez egiteak ez du esan nahi pertsona hori sentikorra ez denik.

Pertsona batek benetan negar egiten duenean emozio bat esperimentatzen ari da. Baliteke pertsonak berak ez jakitea zergatik ari den negarrez: tristuragatik, amorrugatik, ezintasunagatik... Baina emozioa hor dago, eta negarraren bidez ikusgai bihurtzen da. Baina negar egite hutsak ez du sentsibilitatea adierazten. Negar asko eta maiz egiten duen pertsona ez da beti sentikorra. Agian ez dauka baliabide eraginkorrik bere negarra autorregulatzeko.

Erraz nahasten ditugu emozioak eta sentsibilitatea. Pentsatu ohi dugu zenbat eta emozio gehiago adierazi pertsona batek, orduan eta sentikorragoa dela. Ume batek negar asko egiten badu, gure ondorioa da gutxiago egiten duena baino sentikorragoa dela. Hileta batean negar gehien egiten duenak gehiago sentitzen duela edo hildakoa gehiago maite zuela iradokitzen du. Baina ez da horrela izaten beti. Negar egiten ez duenak negar betean ari denak bezainbeste tristura eta maitasun senti dezake. **Emozioak adieraztea ez da sentsibilitatearen sinonimoa, eta emozioak ez adierazteak ez du esan nahi sentitzen ez denik edo**

sentsibilitaterik ez dagoenik. Gerta daiteke sentimendu batzuk ez sentitzea edo ez identifikatzea txikitatik ohitu garelako ez adieraztera, erreprimitzera edo ezkutatzera. Baina pertsona bat emozioak adierazteko unean neurritsua izateak ez du esan nahi sentimendu gutxi duenik. Eta haurrek eta nerabeek sentitzen dutena hitzez adierazten ez jakiteak ez du esan nahi sentitzen ez dutenik.

Negar egiten ez duena negar egiten duena bezain sentikorra edo hura baino sentikorragoa izan daiteke, eta kontsolamendu bera edo gehiago beharko du. Sentsibilitatea da, negar egitea baino gehiago, negar egitearen arrazoiaz jabetzea, negarrari zentzu edo baliagarritasun bat bilatzea, probetxuren bat ateratzen jakitea.

Ez gara sentikorragoak negar egiten dugunean. Sentikorragoak gara tristurak gure barruko munduarekin konektatzen edo birkonektatzen gaituenean, humanoago egiten gaituenean eta beste pertsonen eta munduaren tristura hobeki ulertzen laguntzen gaituenean.

Heziketa emozionala, sentsibilitaterako bidea

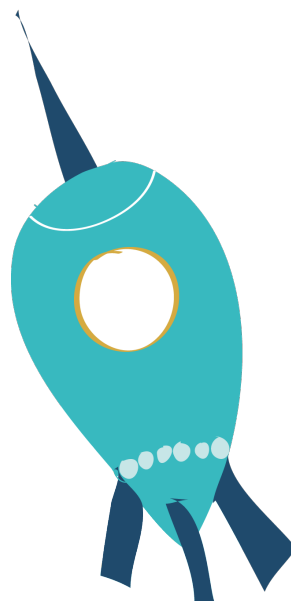
Heziketa emozionala ez da helburu bat berez, sentsibilitatea garatzeko eta lantzeko bide bat baizik. Emozioak ezagutu, ulertu eta kudeatzea baino gehiago lortu behar du. **Haren benetako helburua da hunkiberatasunetik sentsibilitatera eramatea, emozio primarioetatik emozio argietara;** kolpatu, urez bete eta herrestan eramaten gaituen olatutik elikatu, garbitu eta laztantzen gaituen euri arinera; deskolokatzen gaituen astinalditik sentitzearen edertasunera.

Mendeak eman ondoren emozioak baztertzen, denbora laburrean kasurik ez egitetik handiestera pasatu gara, eta, orain, asko hitz egiten dugu haiei buruz. Hala ere, oraindik ez ditugu asko ulertzen. Gure kulturak barrutik ezer gutxi elikatzen gaituzten ganora gutxiko emozioen kontsumo iragankorra –eta maiz, interesatua– sustatzen du. Emozioen balio handia da arimaren lurrinak dituztela, eta, behar bezala ulertzen eta kontuan hartzen baditugu, sentsibilitatean, gizatasunean eta bizitzeko poztasunean hazteko balia ditzakegula, baita ezagutzan eta jakintzan hazteko ere. Arrazoimenaren edo gogoaren argiari bihotzaren argia eta berotasuna gehitu behar dizkiogu pertsona osoagoak eta orekatuagoak izateko, eta gure etorkizuna argitsua izan dadin.

Sentitzeak bihotza ongarritzen du, eta, ongi egiten ikasten badugu, ontasunera hurbiltzen gaitu. Ontasuna edo eskuzabaltasuna bezalako balio handiak ez dira soilik ikasi eta ulertu behar diren kontzeptuak; barneratu behar diren bertuteak eta jarrerak ere badira. Benetan integrazteko, haien beharra, baliagarritasuna eta edertasuna sentitu behar ditugu. **Asko jakitea ez da humanizazioaren bermea.** Lehenago esan dugun bezala, Europan XX. mendean bizi izandako basakeriek jada erakutsi ziguten jakintza eta ontasuna ez daudela beti lotuta, eta gogo oso landuek ankerkeria izugarriak egin ditzaketela. Baina emozio neurri-gabeek ere eraman ahal gaituzte hondamendira, eta sentitzeko gaitasunak, berez, ez gaitu pertsonago egiten. Emozioak esperimintatzea humanoa da, baina ez da beti sentsibilitatearen eta gizatasunaren sinonimo. Gakoa da espezie gisa berezkoak zaizkigun eta gizaki guztiek neurriren batean esperimintatzen dituzten emozio natural edo primarioak geure buruarekin, beste pertsonekin eta munduarekin modu positiboan lotuko gaituzten sentimendu argi eta goren bihurtzea.

Emozioak arrazionaltasunaren kontrako torpedo gisa ikusi izan dira –eta ikusten dira oraindik inoiz–. Emozio neurri-gabeak edo eroak, edo emozioak bera hutsean mehatxu bat izan daitezke agian. Baina autoezagutza eta, emozioak ongi erabiltzen ikasten badugu, hartatik atera ditzakegun sentimendu argiak ez dira arrisku bat, eta, gainera, beste giza ahalmen eta gai

tasunak indartzen eta sendotzen lagundu dezakete, arrazoimena barne. Zerbaitegatik esaten da adimen emozionala gainerako adimen guztien eta irizpide etiko edo moralaren garapen optimoa ahalbidetzen duen meta-abilzia bat dela.

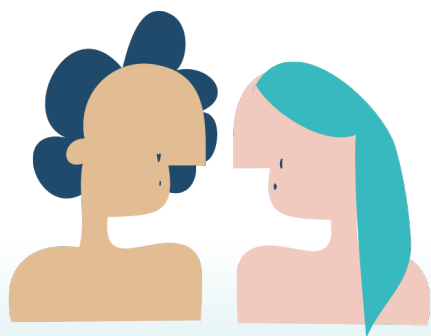


Sentsibilitatearen arloko adituak

Bihotzerako bidea behar bezala egiteko, ezinbestekoak dira emozioak. Baina emozioak esperimintatzeak, partekatzeak, erakusteak edo adierazteak, berez, ez gaitu bihotzera hurbiltzen. **Emozioez gainezka egon gaitzke, baina sentsibilitaterik ez izan.** Gure gaur egungo gizartean, emozio bizien zarata edo frenesi etengabea dago, maiz publizitateak, kirolak, politikak, komunikabideek eta, berrikiago, sare sozialek sustatuta, baina, gehienetan, sentimendu sakonen eta benetakoen falta baino ez dute ordeztzen. Gehiegi-

zko hunkiberatasuna (arrazionaltasun itsua bezala) bihotzeko pobreziaren sintoma da maiz.

Michel Lacroixek hau aipatzen du: *sentsazio indartsuen bulimia, sentsibilitatea anestesiatzen duena. Asko hunkitzen gara, baina jada ez dakigu benetan zer den sentitzea.* **Antonio Damasio** neurobiologoak berretsi egin du emozioak izan daitezkeela sentimendurik izan gabe. **Bizitza guztian emozio biziak esperimentatzen egon gaitzke, eta, hala ere, gure barnetasuna elikatzeko aprobeztatzeko gai ez izan.** Ordea, ezin da egon sentimendurik emoziorik gabe. Horrek esan nahi du, bihotza zabaldu eta hedatzeko, lehenengo emozio primarioekin konektatu behar dugula, eta, bigarrenik, emozio horien haritik tira egiten ikasi behar dugula sentsibilitate eta argitasun bihurtzeko.



Bihotzaren argia eta berotasuna behar ditugu arrazoimena leku egokira iritsi dadin eta humanizazio-iturri izan dadin. Asko jakiteak ez digu emaitzarik emanen kalitate humanoa falta bazaigu. Maila kultural edo intelektual ona izatea onbiderako izanen da soilik ezagutza modu adimentsuan eta etikoan erabiltzen ikasten badugu. Adimentsuak esan nahi du bizi-

tzak planteatzen dizkigun erronketatik onik ateratzen lagunduko gaituela. Eta etikoak esan nahi du nitik gura pasatzera bultzatuko gaituela, geure burua hobeki ulertzen eta guztion onerako zerbait baliagarria eta positiboa egiten lagunduko gaituela.

Norberaren eta besteen bihotzean gertatzen dena ulertzen ikastea bizitzaren gakoetako bat da, baita harreman zorientsuagoak eta gizateriarrentzat horizonte itxaropentsuagoa izateko gakoetako bat ere. **Behar ditugun eraldaketa eta eboluzioa ez ditugu lortuko gogo bikainen bidez. Bihotz irekiak eta begirada argiak, miopia emozionalik gabekoak behar ditugu ere.** Etorkizuneko erabaki onenak, bai indibidualak, zein kolektiboak, sentsibilitate aparta duten pertsonen hartuko dituzte.

Garatu eta landu ditzakegun sentsibilitate guztien artean, berezi eta garrantzitsuenetako bat da bere bihotzaren argi eta berotasunarekin umearen bihotza laztantzen duen helduarena, lore ederrenek behar duten samurtasunarekin zaindu, eta haren barruan dauden gauza harrigarriak agertzea eragiten duen helduarena. Hain zuzen ere, zeregin eder eta pozgarrienetako bat da **sentsibilitatearen maisu-maistra bihurtzea**, gure ikasleen sentsibilitatea agerrarazten eta lantzen laguntzea, eta gizateriaren gainean mantu handi bat zabaltzen laguntzea.

12 urrats emozio zailak ezagutu, ulertu eta aldatzeko, eta sentsibilitate bihurtzeko

Emozioak gure hitzen, keinuen eta ekintzen atzean entzuten den musika dira, eta emozionalki heltzea da laguntzen gaituen melodia hori tonuan jartzea eta edertzea. Emozioak sentsibilitatearen, argitasunaren eta jakituriaren hazi bihurtzeko eta sentitzearen edertasunaz erabat gozatzeko, hamabi urratseko bide bat proposatzen dugu:

1. Emozioekin **konektatzea**, emozioak behatzea, entzutea.

2. Emozioak **aintzat hartzea**, jasotzea, seriooki hartzea.

3. Emozioak **legitimatzea**, guztiak baimentzea eta onartzea. Batere ez erreprimitzea edo baliogabetzea. Edozer sentitzeko eskubidea dugu (baina ez sentitzen dugunarekin edozer egiteko).

4. Emozioak **identifikatzea**, ezagutzea. Zein emozio den jakitea. Maiz, benetako emozioak itxurazko beste batzuen atzean ezkutatuta geratzen dira.

5. Emozioak **izendatzea, adieraztea**. Hiztegi emozional aberatsa eta ederra eskuratzea.

6. Enpatizatzea, emozioak ulertzea. Gure emozioen eta portaeren atzean zer beharizan eta nahi legitimo dagoen aurkitzea, adierazteko forma legitimoak aurkitzeko ere..

7. Emozioak **bizitzea**, haien ibilbidea egiten uztea. Zaila izaten da; pazientzia gutxi izan ohi dugu emozio desatseginak mantentzeko.

8. Emozioak **erregulatzea**, modulatzeko. Emozioak kanalizatzeko, mantentzeko eta asertiboki adierazteko baliabideak eta estrategiak garatzea eta eskuratzea.

9. Emozioak **kontsolatzea**, baretzea. Ondoez emozionala arintzea, gorputzari eta arimari baltsamoak eskaintzea afektuaren, laguntzaren, babesaren, sotiltasunaren, kontaktuaren... bidez.

10. Emozioak **interpretatzea, deszifratzea**. Aztertzea zer esaten diguten gutaz, gure estilo emozionalaz eta bizitzaren aurrean ditugun jarrera eta motibazioez; aztertzea zergatik diren direnak eta oinarrizko zein patroiz edo gabezia emozionalarekin izan dezaketen lotura.

11. Emozioak **lantzea, zentsu onabilatzea**. Kontaketa bital konpontzailerak eta bakegileak eraikitzen laguntzea, hasierako emozioa hitzaren bitartez aldatzen laguntzea.

12. Emozioak **integratzea, transzendentzia**. Emozioak eraldatzea; gertaerak eta bizipenak beste era batean begiratzen, emozio berriekin berriro margotzen irakastea; ikaskuntzak, sentsibilitatea, gizatasuna, indarra, edertasuna ateratzen irakastea.

Hamabi urrats hauek ez dira zehatzak, ezta kategorikoak ere. Beste izen bat ematen ahal zaie eta batzuk banakatu edo trinkotu egin daitezke, baina haietako bakoitza funtsezkoa da, bai eguneroko emozio txikietarako, bai bizitzako emozio handietarako. Ezberdintasuna da eguneroko emozio txiki eta soilekin azkarrago ematen digula urrats horiek, eta baliteke haietako batzuk ia automatikoki edo inkontzienteki ematea. Emozio biziak edo asaldatazailerak direnean, gure bizitzako gertara garrantzitsuarekin lotutako emozioak direnean, berriz, prozesua luzatu egiten da denboran eta, inoiz, urteak pasa daitezke urrats guztiak emateko (adibidez, bikotea banantzen denean edo dolu prozesu bat denean). Kontzientzia emozionala ez dugu sartzen hamabi urrats horietan, xedetzat eta ibilbide osoaren ardatz antolatzailetzat jotzen baitugu.

Zenbakituta badaude ere, urrats aldaezin bakarrak lehena eta azkena dira. Emozioekin konektatzea eta emozioak transzenditzea beti dira prozesuaren hasiera eta amaiera, hurrenez hurren. Gainerako hamar urratsei dagokienez, aldatu egin daiteke hurrenkera, pertsonaren, egoeraren eta unearen arabera, eta haietako batzuk aldi berean eman daitezke ere. Garrantzitsua da aintza hartzea ez dela beti hurrenkera hori izanen, haietako asko gainjartzen ahal direla, eta ñabardura txiki batzuek baino ez dituztela bereizten.

Aurretik dauden batzuk atzeratu egin daitezke, eta alderantziz. Adibidez, 7.,

8. eta 9. urratsetan, aldatu egin daiteke hurrenkera edo hirurak aldi berean gauzatu. Bestalde, ez dira batzuk lehenetsi behar besteen aurrean, ezta zuzenean jo azken bi edo hiru urratsetara aurrekoak eman gabe. Etxea teilatutik hastea bezala izanen litzateke, eta, berriro ere, emozioan zentratuko ginateke, harekin konektatu gabe, edo erabat sentitu gabe.

ITURRIA: Eva Bach – La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad. (2015) Barcelona, Plataforma

Bizitza maitatzeko hezte, heziketa emozionala baino

Bizitza maitatzea izan behar da bizitzaren eta hezkuntzaren eragilea. Umeek eta nerabeek funtsezko bi beharrian dituzte:

1. Beren gurasoek, hezitzaileek eta/edo erreferentziako helduek maite dituztela sentitzea.
2. Beren gurasoek, hezitzaileek eta/edo erreferentziako helduek bizitza maite dutela sentitzea. Heziketaz arduratzen garenok bizitza maite behar dugu eta, penak izanda ere, bizitzak merezi duela transmititu behar dugu. Bestela, nola motibatuko dira haien bizitzekin eta bizitzarako zerbait ona egiteko, gu etsita ikusten bagaituzte?

➡ Hezkuntzak poztasunaren eta bizitzarekiko maitasunaren mezua behar du. **Nerabeen motibaziorik ezaren atzean helduaren desilusia aurkitzen dugu maiz** Bizitzarako hezi behar dugu, baina, batez ere, bizitza

maitatzeko hezi behar dugu, eta horrek esan nahi du bizitzearen gozamenak argiztatzea, seme-alabek eta ikasleek bizitzarekiko maitasun istorio propioa bizitzeko eta bizitzaren zerbitzura jartzeko gogoia izan dezaten.

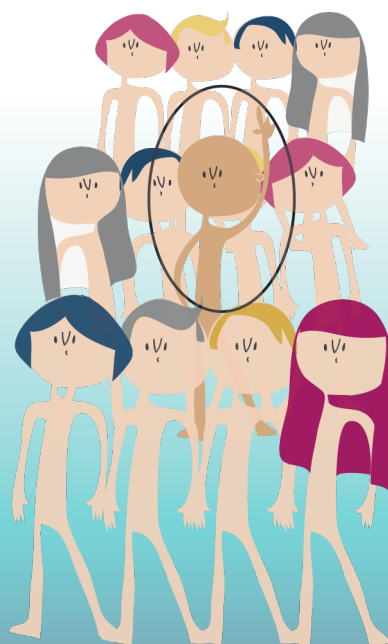
Ez da nahikoa bizitzarako hezteak, ezta emozioak pertsonaren eta bizitzaren funtsezko dimentsio gisa lantzea ere. Batez ere **bizitza maitatzeko hezi behar dugu**. Heziketak bere zentzu eder, on eta sakonena lortzen du bizitza eta poztasun iturri bihurtzen denean.

➡ Heziketaren oinarria bizitzarekiko maitasuna izan behar da, eta bizipozera bideratu behar da. Ezin da bestela izan. Ikasgaien, gaitasunen, ebidentzien arabera antolatutako heziketa bizitzaren kontrakoa da, ikasleak lantegi bateko langile bihurtzen dituen heziketa da, dio **Joan Carles Mèlich**ek. Eta ikasleak bizitzaz maitemintzea eta bizizale bihurtzea lortu behar dugu. Soilik bizitza maite badute nahi izanen baitute bizitzari lotzea eta haren zerbitzura jartzea. Izan ere, pertsonak produzitzeko prestatzeak haien bizitzako giltzak beste batzuei emateko arriskua dakar, eta beste horiek beren interesetarako erabiliko dituzte giltza horiek, eta, ziurrenik, arimatik deskonektatzera eramaten dituzte, neurririk gabeko lehiara, estresera eta desilusiora.

Bizitza maite duten pertsonak ez dira dena ongi edo nahi izan duten bezala atera zaien pertsonak. Konpondu gabeko iraganeko emozioak konpontzea eta transzenditzea lortu

duten pertsonak dira, eta, ondorioz, gai dira emozio natural eta primarioak nahasmendurik jasan gabe eta emozio horietan harrapatuta geratu gabe esperimintatzeko. Familiaren eremuko eta/edo beren haurtzaro eta nerabezaroko zauriak sendatu dituzte, eta emozio jakintsu eta argien estadiora iritsi dira (...) **Heziketa emozionala emozioak ezagutzea eta modulatzeko baina zerbait gehiago da eta izan behar da. Emozioak bihotza zabaltzeko giltza dira, arimarekin eta barruko izatearekin konektatzeko gelaurrea dira.**

ITURRIA: *Síntesis: Eva Bach – Educar para amar la vida (2017) Barcelona, Plataforma.*



9 Aplikazioa ikasgelan

lau ardatzetan

Autoezagutza, Gaitasun soziala,
Belaunaldiz haraindikoa eta belaunaldiz
haraindikoa eta belaunaldi artekoa, Ikuspegi
ekosoziala

HEZIKETA EMOZIONALA ETA TRATU ONA 4 ARDATZETAN

- 1 Autoezagutza ➡ **Nor naiz?**
- 2 Gaitasun soziala ➡ **Beste pertsonekin,
nolako naiz?**
- 3 Belaunaldiz haraindikoa
eta belaunaldi artekoa ➡ **Nor bezalakoa naiz?**
- 4 Ikuspegi ekosoziala ➡ **Zertarako naiz?**



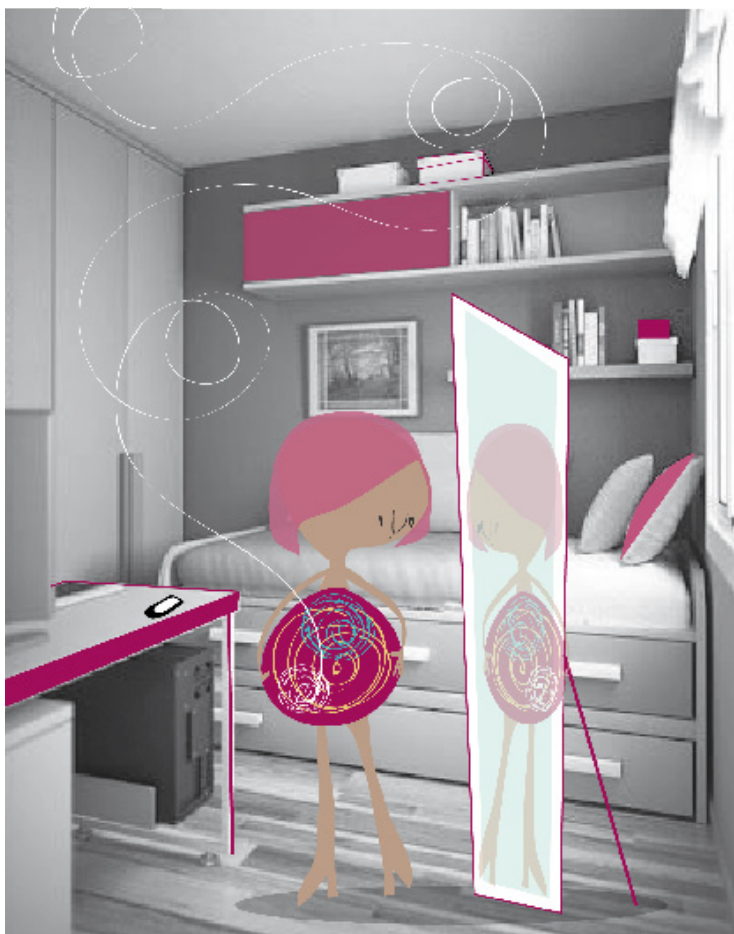
Ardatz bakoitzaren zentzua eta orientazioa

ARDATZAK, ITURRIA: Kaeru – Eva Bach

ARDATZEN DESKRIPZIOA, ITURRIA: La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad. (2015) Barcelona, Plataforma

1

Autoezagutza



Heziketa emozionalaren ikuspegitik, bat egiten du emozioen **pertsonaren barruko dimentsioarekin**.

Hau jasotzen du: nola sentitzen naiz nire emozioekin eta nire sentitzeko erarekin? Galdera hauei erantzuten die:

-Nire estilo emozionalarekin edo emozioak bizitzeko, sentitzeko eta haiei aurre egiteko moduarekin, nola sentitzen naiz?

-Nire sentitzeko erak neure buruarekin ongi sentitzen laguntzen nau?

-Nire emozioak bizitzeko eta sentitzeko erak neure burua hobeki ezagutzen, eboluzionatzen, hazten, positiboki eraldatzen laguntzen nau?

-Badut konexio emozionalik neure buruarekin? Badut konexiorik nire emozioekin, nire bihotzarekin, nire esentziarekin?

Bihotza sentitzeko irekita daukat?

2

Gaitasun soziala



Bat dator emozioen **pertsonen arteko dimentsioarekin**. Hau jasotzen du: nola sentitzen naiz beste pertsonekin?, nola sentitzen dira besteak nirekin?

Galdera hauei erantzuten die:

-Nolakoak dira nire harremanak? Nola sentitzen naiz eta nola jokutzen dut harremanetan?

-Nire bizitzako pertsona esanguratsuek eta beste pertsonak ematen didaten tratuari dagokionez, nola sentitzen naiz?

-Nola tratatzen ditut nire bizitzako pertsona esanguratsuak eta beste pertsonak, orokorrean? Nola sentitzen dira haiek nire tratuarekin?

-Nola ikusten naute beste pertsonak? Zer ikusten dute nigan nik ikusten ez dudana?

-Zer ikusten edo aurkitzen dut niri buruz haiengan eta haiekin dudan harremanean?

-Nola sentitzen naiz beste pertsonen emozioekin eta haien estilo emozional ekin?

-Nola sentitzen dira beste pertsonak nire emozioekin eta nire estilo emozionalarekin?

-Nola eragiten didate beste pertsonen emozioek, jarrerek eta portaerek? Eta haiei nireek?

-Nire izateko, sentitzeko, pentsatzeko, jokatzeko... erak nire ingurukoak ongi sentitzea eragiten du?

-Nire emozioak bizitzeko eta bideratzeko erak harreman pertsonal positiboak, aberasgarriak eta atseginak ezartzen laguntzen nau?

3

Belaunaldiz haraindikoa eta belaunaldi artekoa



Bat dator emozioen **dimentsio familiar sistemikoarekin.**

Hau jasotzen du: herentzia emozional familiarra.

Galdera hauei erantzuten die:

- Zer emozio/sentimendu dut nire leinuarekiko?
- Zer emozio heredatu dut nire leinutik eta nire historia familiarretik? Familiako zein historiarekin izan dezakete lotura nire emozioek?
- Nolakoa da nire herentzia emozional familiarra?
- Zer gabezia transmititu dizkirate? Zer indargune? Zer exigentzia, erronka, amets, agindu, itxaropen, muga...?
- Zein emozioekin lotu eta ezartzen ditut harremanak nire aitarekin, nire amarekin eta nire erreferentziako helduekin?
- Nire familiako norekin dute lotura nire emozioek? Nire familiako noren antza dut emozionalki.
- Noren antza ez dut nahi izan edo noren antzik ez dudala uste dut?



4

Ikuspegi ekosoziala

Heziketa emozionalaren ikuspegitik, bat egiten du emozioen **dimentsio etiko-sozialarekin edo ekosozialarekin**.

Hau jasotzen du: munduan uzten dudana azterna, nire izaerak eta harremanak ezartzeko erak kolektibo sozial zabalean eta kosmosean duen eragina. Galdera hauei erantzuten die:

- Zer emozio, balio, bibrazio... transmititzen eta kutsatzen dut nire bidean?
- Nire izateko, sentitzeko, erlazionatzeko, jokatzeko... erak lasaitasuna eta ongizatea zabaltzen eta kutsatzen ditu nire inguruan?
- Nire estilo emozionalak, osasuna ulermena, harmonia, zintzotasuna izateko askatasuna, ezberdintasuna-

rekiko errespetua, ekojasangarritasuna... ahalbidetzen ditu?

- Nire emozioak bizitzeko eta adierazteko erak azterna positiboa uzten du nire inguruan, eta eboluzioaren eta humanizazioaren lortzea munduan?
- Nire bizitzako emozio, jarrera, ekintza eta proiektuetan kontzientzia soziala, kolektiboa, planetarioa dago?

"Unibertsoko indarririk boteretsuena gutariko bakoitzean bizi den emozioa da. Eta hori da sorkuntzaren beraren sekretu handia: munduan imajinatzen eta sentitzen duguna sortzeko boterea".

Gregg Braden

Ardatz bakoitzaren edukia

1. AUTOEZAGUTZA

Nor naiz?

- **Autoestimua eta autozainketa**

-Zer ikusten dut nire gorputzari 33begiratzen diodanean?

-Zein ideiak, iritzik eta ustek betetzen dute nire burua?

-Zer esaten dut niri buruz?

-Nola zaintzen eta babesten naiz?

- **Autokontzientzia eta babesa**

-Zer emozio gailentzen dira nire baitan?

-Nola eragiten didate emozio horiek?

-Nola kudeatzen eta adierazten ditut? Nire molde emozionala.

-Zer sentitzen dut nirekin egonda?

-3 naiz 1ean. Hiru zerebroen elkarrizketa: primarioa, linbikoa eta neokortexa.

-Zoritxarrari aurre egitea eta frustrazioa jasatea. Erresilientzia eta kontakizun indarberritzaileak.

- **Autonomia eta erantzukizuna**

-Mendetasun-errebeldia diadatik ateratzea.

-Berezko pentsamenduak eta irizpide propioa. Ahots propioa aurkitzen.

- **Segurtasuneko barne-espazioa**

Nire barne etxea.

2. GAITASUN SOZIALA

Beste pertsonekin, NOLAKOA NAIZ?

- **Mundurako irteera**

- Nire pertsonaiak, nire itzala eta nire argia.

-Enpatia: nire emozioak harremanetan. Nire molde emozionala.

-Genero identitatea eta rolak.

-Nire lidergoa: nor naiz? nori begiratzen diot?

- **Munduarekiko elkarketa**

- Mugak eta agintea.

-Entzutea eta komunikazioa Nire komunikazio moldeak.

-Nolakoa da nire ingurune afektiboa? Zer ematen dit eta zer ematen diot?

-Niretik zer ematen dut? Zer behar dut eta nola transmititzen dut? Beharrizana versus kexa

-Laguntasun harremanak, intimitate harremanak, sexualitatea, identitate eta orientazio sexuala, harremanak izateko modu berriak

-Taldeko rolak

- **Munduan nire lekua aurkitzea**

- Kidadesuna - bazterketa

-Erreferenteen identifikazioa eta erreferente berriekiko elkarketa.

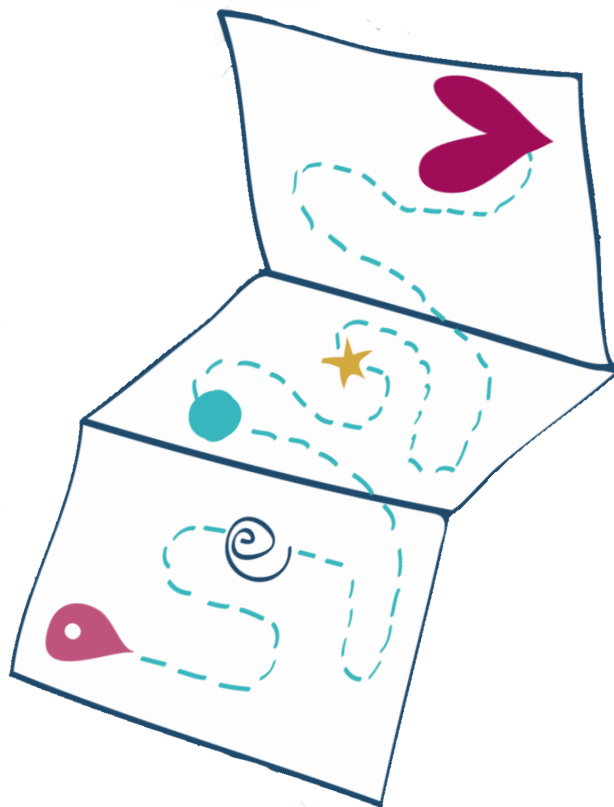
-Lotsa, sekretuak eta tabuak.

-Sare sozialak kidadesun sozial eta estatus erlazional gisa.

3. BELAUNALDIZ HARAINDIKOA ETA BELAUNALDI ARTEKOA

Ingurunearekin, ZERTARAKO NAIZ?

- Nondik nator?
-Iritzirik gabeko begirada.
-Bi leinuak integratzea.
- Zer hartzen dut eta zer uzten dut eman didatenetik eta eman ezin izan didatenetik?
-Familiaren balioak: errespetua, esker ona, ohorea.
-Introiektu familiarrak.
-Familiaren leloa.
- Ama eta aita papera bete dutenengandik emantzipatzea
-Ilargitik Eguzkirako bidaia.



4. IKUSPEGI EKOSOZIALA

Zertarako naiz?

- Dohainak eta gaitasunak. Pasioa eta diziplina.
- Nire ametsak eta nahiak: bizitzako proiektua.
- Sortu eta besteekin sortzen ikasten: munduari egiten diodan ekarpena.
- Bizitzan zehar haztea.

10 Bibliografía eta Webgrafía

BIBLIOGRAFIA

- Acarín, N. (2001). *El cerebro del rey. Vida, sexo, conducta, envejecimiento y muerte de los humanos*. Barcelona, RBA.
- Alonso, M. (2010). *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. y Jiménez, M. (2019). *Madres y padres influencers. 50 herramientas para entender y acompañar a adolescentes de hoy*. Barcelona, Grijalbo.
- Bach E. (2017). *Educar para amar la vida*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. (2015). *La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. i Martí, C. (2013). *Por amor a mi familia. La fuerza emocional del vínculo con nuestros padres*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. (2008). *Adolescentes, "qué maravilla"*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. y Forés, A. (2008). *La asertividad. Para gente extraordinaria*. Barcelona, Plataforma.
- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona, Paidós.
 - (2004) *Des-edúcate. Una propuesta para vivir y convivir mejor*. Barcelona, Paidós.
 - (2006) *Aportaciones para repensar la teoría y la práctica educativa desde las emociones*. Revista Interuniversitaria de T. de la Educación. Univ. de Salamanca. Vol.18, 2006, 55-84.

- **Bach, E. (Coord). Brncic, B. i Migueiz, H. (textos) (marzo 2001).** *“Enseñando a sentir”*. En: Integral, nº 255, pàg 36-39.
- **Benítez, L. (2001).** *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Barcelona, Praxis.
- **Bisquerra, R (2000).** *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis.
- **Bisquerra, R. (Coord.) (2011).** *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- **Blakemore, S. J. (2018).** *Inventing ourselves. The cret life of the teenage brain*. New York, PublicAffers, Hachette Book Group.
- **Boqué, M. C. y VVAA (2007).** *Hagamos las paces. Mediación 3-6 años. Propuesta de gestión constructiva, creativa, cooperativa y crítica de los conflictos*. Barcelona, CEAC.
 - (2007). *Guía de mediación escolar. Programa comprensivo de actividades de 6 a 16 años*. Barcelona, Octaedro.
- **Boix, C. (2007).** *Educar para ser feliz*. Barcelona, Ceac.
- **Bolinches, A. (2019).** *El secreto de la autoestima*. Barcelona, Ediciones B, B de bolsillo.
 - (2018) *El nuevo arte de enamorar*.
- **Bucay, J., y Salinas, S. (2003).** *Amarse con los ojos abiertos*. Barcelona, RBA, Integral.
- **Bueno, D. (2017).** *Neurociencia para educadores*. Barcelona, Octaedro.
- **Carpena, A. (2019).** *Relatos de vida emocional. Las semillas de la educación germinan y dan frutos*. Barcelona, Octaedro.
 - (2018) *Educación socioemocional en la etapa de primaria: materiales prácticos y de reflexión*. Barcelona, Octaedro.
 - (2016) *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

- Cascón, P. y Beristain, C.M. (2002). *La alternativa del juego (1) y (2). Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Madrid, Los libros de la Catarata. Colección Edupaz.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona, Tusquets.
- Colectivo AMANI (1996). *Educación Intercultural. Análisis y resolución de conflictos*. Madrid, Popular.
- Comte-Sponville, A. (2018). *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona, Paidós.
- (2001) *El amor, la soledad*. Barcelona, Paidós.
- Conangla, M.M. y Soler, J. (2009). *Ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Barcelona, Amat.
 - (2014) *Crisis emocionales. Inteligencia emocional aplicada a situaciones límite*. Barcelona, Amat.
 - (2013) *Ámame para que me pueda ir. De la familia obligada a la familia escogida*. Barcelona, Amat.
 - (2012) *Emociones: las razones que la razón ignora*. Barcelona, Obelisco.
 - (2011) *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Barcelona, Planeta.
 - (2011) *Aplicáte el cuento*. Barcelona, Planeta.
- Conangla, M.M., Bisquerra, R. y Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional. Un viaje extraordinario al universo de las emociones*. Barcelona, Ediciones B.
- Corkille, D. (1994). *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona, Gedisa.
- Covey, S. (2012). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*. Barcelona, R.H. Mondadori.
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona, Zenith.
- Cyrulnik, B. (2013). *Sálvate, la vida te espera*. Barcelona, Random House Mondadori.
 - (2008) *Bajo el signo del vínculo*. Barcelona, Gedisa.
 - (2004) *El amor que nos cura*. Barcelona, Gedisa.

- (2002) *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida.* Barcelona, Gedisa.
- **Damasio, A. (2005).** *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos.* Barcelona, crítica.
- (1996) *El error de Descartes.* Barcelona: Crítica.
- **Darder, P. y VVAA (2014).** *Aprender y educar con bienestar y empatía: la formación emocional del profesorado.* Barcelona, Octaedro.
- **Darder y Bisquerra (Coord.) (2001).** *Las emociones en la vida y en la Educación. Bases para la actuación docente.* Temáticos Escuela Española. Barcelona, Cisspraxis.
- **Delors, J. (1996).** *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI.* Madrid, Santillana-Unesco.
- **De Pagès, E. y Reñé, A. (2008).** *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de relajación y concentración en el aula.* Barcelona, Graó.
- **Díez, M.C. (2002).** *El piso de debajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil.* Barcelona, Graó.
- **Drouot, P. (2011).** *La revolución del pensamiento integral. Cómo realizarse en el mundo de hoy en día.* Barcelona, Luciérnaga.
- **Dykstra, I. (2007).** *El alma conoce el camino. Constelaciones familiares con niños y adolescentes.* Barcelona, Obelisco.
- (2007) *Niños que heredan el destino familiar.* Barcelona, RBA.
- **Elias, M, J., Tobias, S. E., y Friedlander B. S., (2001).** *Educar adolescentes con inteligencia emocional.* Barcelona, Plaza Janés.
- **Ellis, A. (2000).** *Usted puede ser feliz.* Barcelona, Paidós.
- **Elzo, J (2008).** *La voz de los adolescentes.* Madrid, PPC.
- (2002) *El silencio de los adolescentes: lo que no cuentan a sus padres.* Madrid, Temas de hoy.

- Faber, A. y Mazlish, E. (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchan y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona, Medici.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona, Kairós.
- Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona, Plataforma.
- Franke-Gricksch, M. (2006). *Eres uno de nosotros. Miradas y soluciones sistémicas, para docentes, alumnos y padres*. Buenos Aires, Alma Lepik.
- Funes, J. (2018). *Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito. Una guía para padres y maestros de adolescentes*. Barcelona, Planeta.
 - (2020) *Quiéreme, pero necesito que me cuentes más. Cómo educar para dar besos y abrazos, pasar de las drogas y ser persona en un mundo digital*. Barcelona, Destino.
 - (2014) *Álex no entiende el mundo*. Barcelona, Montena.
 - (2010) *9 ideas clave. Educar en la adolescencia*. Barcelona, Graó.
- Gallego, D. J. y Gallego, M. J. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid, SM.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona, Paidós.
 - (2001) *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona, Paidós.
- Garriga, J. (2020). *Bailando juntos. La cara oculta del amor en la pareja y en la familia*. Barcelona, Destino.
 - (2014) *La llave de la buena vida. Saber ganar sin perderse uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo*. Barcelona, Destino.
 - (2013) *El buen amor en la pareja*. Barcelona, Destino.
 - (2008) *Vivir en el alma*. Rigden - Institut Gestalt.
 - (2006) *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres*. Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.

- **Gilbert, I. (2005).** *Motivar para aprender en el aula. Las siete claves de la motivación escolar.* Barcelona, Paidós.
- **Goleman, D. (1996).** *Inteligencia emocional.* Barcelona, Kairós.
 - (2006) *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas.* Barcelona, Kairós.
- **Greenberg, L.S., Rice, L.N. y Elliot, R. (1996).** *Facilitando el cambio emocional.* Barcelona, Paidós.
- **Greenspan, S. (1997).** *El crecimiento de la mente y los ambiguos orígenes de la inteligencia.* Barcelona, Paidós.
- **Greenspan, S., y Greenspan, T. N., (1997).** *Las primeras emociones.* Barcelona, Paidós.
- **Güell, M., y Muñoz, J. (2000).** *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional.* Barcelona, Paidós.
- **Güell, M., y Muñoz, P. (2003).** *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria postobligatoria.* Barcelona, Praxis.
- **Gutiérrez, C. (2020).** *Crece con valentía. Ayudar a tus hijos a conquistar sus miedos y a desarrollar su potencial.* Barcelona. Grijalbo.
 - (2017) *Emocuario. Educación emocional en casa.* Barcelona, Salvatella.
 - (2014) *Entrénalo para la vida.* Barcelona, Plataforma.
- **Gutman, L. (2006).** *La maternidad y el encuentro con la propia sombra.* Barcelona, RBA.
- **Hellinger, B. (2007).** *Felicidad que permanece.* Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
 - (2006) *Pensamientos en el camino.* Barcelona, Rigden Institut Gestalt.
 - (2000) *Reconocer lo que es.* Barcelona, Herder.
- **Jubany, J. (2016).** *La familia en digital.* Vic, Eumo.
- **Keating. K. (1986).** *Abrázame y Abrázame 2.* Buenos Aires, J. Vergara Editor.

- Kubler-Ross, E. (2004). *Una vida plena*. Barcelona, Ediciones B.
- Lacroix, M. (2005). *El culte a l'emoció*. Barcelona, La Campana.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Leleu, G. (1997). *Las caricias. Un recorrido por la geografía sensual del cuerpo*. Barcelona, Plaza & Janés.
- Levy, N. (2001). *La sabiduría de las emociones*. Barcelona, Ed. Debolsillo.
- Liedloff, J. (2003). *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*. Tegueste, Ob Stare.
- Lipton, B. (2007). *La biología de la creencia*. Madrid, Palmyra.
- López Cassà, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid, Wolters Kluwe.
- López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid, Wolters Kluwer España.
- Lowen, A. (2011). *La bioenergética*. Málaga, Sirio.
 - (2010) *Ejercicios de bioenergética*. Málaga, Sirio.
- Marina, J.A. (2014). *El talento de los adolescentes*. Barcelona, Ariel.
 - (1996) *El laberinto sentimental*. Barcelona, Anagrama.
 - (1993) *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona, Anagrama.
- Marina, J.A., y López, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona, Anagrama.
- Marquier, A. (2010). *El maestro del corazón*. Barcelona, Luciérnaga.
- Marrasé, J.M. (2013). *La alegría de educar*. Barcelona, Plataforma.
- Marroquí, M. (2017). *Esto no es amor. 30 retos para trabajar la igualdad*. Barcelona, Planeta.

- **Martín, A. (2013).** *Manual práctico de psicoterapia Gestalt.* Bilbao, Desclée de Brouwer.
- **Martínez López, M. (2005).** *Cómo favorecer el desarrollo emocional y social de la infancia.* Madrid, La Catarata.
- **Martínez Pardo, E. (2017).** *Bajo la piel del lobo. Acompañar las emociones con los cuentos tradicionales.* Barcelona, Graó.
- **M.Griffith, O. (2020).** *Gratitud y educación. Otra forma de aprender, enseñar y vivir.* Madrid, Narcea.
- **Melgarejo, X. (2013).** *Gracias Finlandia.* Barcelona, Plataforma.
- **Mora, F. (2013).** *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama.* Madrid, Alianza Editorial.
 - (2002) Continuum. *¿Cómo funciona el cerebro?* Madrid, Alianza Editorial.
- **Mora, F. y VVAA. (2000).** *El cerebro sintiente.* Barcelona, Ariel.
- **Morin, E. (2009).** *Introducción al pensamiento complejo.* Barcelona, Gedisa.
 - (2005) *Siete saberes necesarios para la educación del futuro.* Barcelona, Paidós.
- **Moreno, M, y Sastre, G. (2010).** *Cómo construimos universos. Amor, cooperación y conflicto.* Barcelona, Gedisa.
- **Morgado, I. (2010).** *Emociones e inteligencia social.* Barcelona, Ariel.
- **Nadeau, M. (2003).** *24 Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años.* Málaga, Sirio.
- **Naranjo, C. (2013).** *Cambiar la educación para cambiar el mundo.* Barcelona, La llave.
 - (2011) *Sanar la civilización.* Barcelona, La llave.

- **Olvera A., Traveset. M. y Parellada, C. (2011).** *Sintonizando las miradas. Soluciones amorosas y breves a los conflictos entre la escuela y la familia.* México, Grupo CUDEC.
- **Palou, S. (2004).** *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia.* Barcelona, Graó.
- **Palmer, H. (1996).** *El eneagrama. Un prodigioso sistema de identificación de los tipos de personalidad.* Barcelona, La liebre de marzo.
- **Peralbo, A. (2013).** *De niñas a malotas. Hijas adolescentes: cuando no se quieren, no se cuidan, no se protegen, no se gustan, no confían en sí mismas...* Madrid, La Esfera de los Libros.
 - (2007). *El adolescente indomable. Estrategias para padres. Cómo no desesperar y aprender a solucionar los conflictos.* Madrid, La Esfera de los Libros.
- **Poch, C. y Herrero, O. (2003).** *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades.* Barcelona, Paidós.
- **Punset, E. (2006).** *El viaje a la felicidad.* Barcelona, Columna.
- **Punset, E. (2012).** *Una mochila para el universo. 21 rutas para vivir con nuestras emociones.* Barcelona, Destino.
 - (2008) *Brújula para navegantes emocionales.* Madrid, Aguilar.
- **Riera, R. (2019).** *La herencia emocional. Un viaje por las emociones y su poder para transformar el mundo.* Barcelona, Planeta.
- **Rincón, L. (2001).** *El abrazo que lleva al amor. Cómo sanar emocionalmente a tus hijos con un abrazo.* México, Pax.
- **Riso, W. (2004).** *Amar o depender. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.* Barcelona, Granica.
- **Roche, R. y Sol, N. (1998).** *Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas.* Barcelona, Blume.
- **Rogers, C. (2000).** *El proceso de convertirse en persona.* Barcelona, Paidós.

- **Rojas Marcos, L. (2009).** *La autoestima*. Barcelona, Espasa Libros.
 - (2005) *La fuerza del optimismo*. Madrid, Aguilar.
- **Romero, F. y Núñez, C. (2014).** *Emocionario. Di lo que sientes*. Llanera, Palabras aladas.
- **Rovira, A. (2019).** *Amor. Una invitación a descubrir y potenciar en nuestra vida la energía más poderosa del universo*. Barcelona, Zenith.
- **Salmurri, F. (2018).** *Razón y emoción. Recursos para aprender y enseñar a pensar*. Barcelona, RBA.
 - Salmurri, F. (2004) *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona, Paidós.
- **Sanz, F. (1997).** *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona, Kairós.
- **Satir, V. (1998).** *En contacto íntimo. Cómo lograr una relación auténtica con uno mismo y con los demás*. Móstoles, Neo Person.
- **Schenetti, M. (2001).** *Comprender el dolor infantil. Niños y niñas que sufren emocionalmente*. Barcelona, Graó.
- **Shankland, R. (2018).** *Los poderes de la gratitud*. Barcelona, Plataforma.
- **Segal, J. (1997).** *Su inteligencia emocional. Aprenda a incrementarla y usarla*. Barcelona, Grijalbo.
- **Serrano, S (2006).** *El regalo de la comunicación*. Barcelona, Anagrama.
- **Serrat A. (2005).** *PNL para docentes. Mejora tu conocimiento y tus relaciones*. Barcelona, Graó.
- **Servan-Schreiber, D. (2004).** *Curación emocional*. Barcelona, Kairós.
- **Segura, M. (2005).** *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos o con sus alumnos*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

- Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid, Narcea.
- Serres, M. (2014). *Pulgarcita. El mundo ha cambiado tanto que los jóvenes deben reinventar todo: una manera de vivir juntos, Instituciones, una manera de ser y de conocer...* Barcelona, Gedisa.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona, Alba Editorial.
- Siegel, D.J., y Payne Bryson, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona, Alba.
- Simó Rel, M. (2018). *El mundo de las emociones. Descubrir, comprender, aceptar, cambiar*. Valencia, Savanna books.
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje. Aulas emocionalmente positivas*. Madrid, Narcea.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona, Kairós.
- Steiner C. (1997). *La educación emocional*. Madrid, Punto de Lectura.
 - (1992) *Los guiones que vivimos: Análisis Transaccional de los guiones de vida*. Barcelona, Kairós.
- Thich Nath Hanh (2009). *Recibe un fuerte abrazo. Vivir cada día con los cinco sentidos. Un compañero para cada semana del año*. Barcelona, Obelisco.
 - (1992) *Hacia la paz interior*. Barcelona, Random House Mondadori.
- Tait, A, y Wosu, H. (2015). *Trabajando con menores vulnerables. Actividades lúdicas que mejoran la comunicación*. Madrid, Narcea.
- Toro, J. M. (2005). *Educación con co-razón*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Traveset, M. (2012). *Educación emocional sistémica. Herramientas para formadores, maestros y educadores*. México, grupo CUDEC.
- Ulsamer, B. (2004). *Sin raíces no hay alas. La terapia sistémica de B. Hellinger*. Bcn, Luciérnaga.

- **Urra, J. (2009).** *¿Qué ocultan nuestros hijos? El Informe que nos cuenta los secretos de los adolescentes y lo que callan sus padres.* Madrid, La Esfera de los Libros.
- **Vaello, J. (2009).** *El profesor emocionalmente competente.* Barcelona, Graó.
- **Vaillant, G. E. (2009).** *La ventaja evolutiva del amor. Un estudio científico de las emociones positivas.* Barcelona, Rigden – Institut Gestalt.
- **Vallejo-Nágera, A. (1997).** *La edad del pavo. Consejos para lidiar con la rebeldía de los adolescentes.* Madrid, Temas de hoy.
- **Vilaseca, B. (2013).** *Encantado de conocerme. Comprender tu personalidad a través del eneagrama.* Barcelona, Plataforma.
- **Villegas, M. (2020).** *La mente emocional.* Barcelona, Herder.
- **Vopel, K.W. (1995).** *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes.* Madrid, CCS.
- **Watzlawick, P. (1976-79).** *¿Es real la realidad?* Barcelona, Herder.
 - (2000) *El arte de amargarse la vida.* Barcelona, Herder.
- **Watzlawick, P., Beavin, J.H. y Jackson, D.D. (1997).** *Teoría de la comunicación humana.* Barcelona, Herder.
- **Zarai, R. (1996).** *Las emociones que curan.* Barcelona, Martínez Roca.

Webgrafia

- <https://kaerukaeru.net> - Servicios, actividades y colaboraciones que ofrece Káeru.
- <https://evabach.cat/es> - Artículos, entrevistas, vídeos y podcast en el apartado "Medios". Infografías y actividades de educación emocional. Información de conferencias y formaciones.
- <https://educaixa.org/es/home> - Portal de programas y recursos educativos de la Fundación "La Caixa".

- <https://criatures.ara.cat/> - Suplemento de educación y familia del Diario ARA, creado por Carles Capdevila. Artículos educativos de Eva Bach desde 2010 (en catalán). La sección se titula "Flors de Bach" (no tiene nada que ver con el remedio floral).
- <https://barcelona.lagranja.top/recursos-ideas/> - Página de recursos e ideas de la Fundació La Granja, de Santa Maria de Palautordera, con recursos para familias y profesorado.
- <https://faros.hsjdbcn.org/es> - Observatorio Faros de la salud de la infancia y la adolescencia, del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona.
- <https://educarestodo.com/> - Anteriormente "Gestionando Hijos". Dirigido por Leo Farache.
- www.universidaddepadres.es - Creado y dirigido por J.A. Marina.
- <https://www.fundacionshe.org> - Fundación SHE: Foundation for Science, Health and Education (Valentí Fuster).
- www.programasi.org - Programa de Salud Integral de la Fundación She.
- <https://rieeb.com/> - Red internacional para la educación emocional y bienestar.
- <https://blocs.xtec.cat/emocional> - Blog sobre educación emocional del CEIP Josep Gras de Sant Llorenç Savall (Barcelona).
- <https://www.casel.org/> - Aprendizaje social, emocional y académico (en inglés).
- http://csefel.vanderbilt.edu/resources/training_modules.html - Recursos para la educación socioemocional (en inglés).
- <https://www.actionforhappiness.org/> - Recursos para la felicidad y el bienestar emocional.

