

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

PREBENTZIOAN *Hazten*



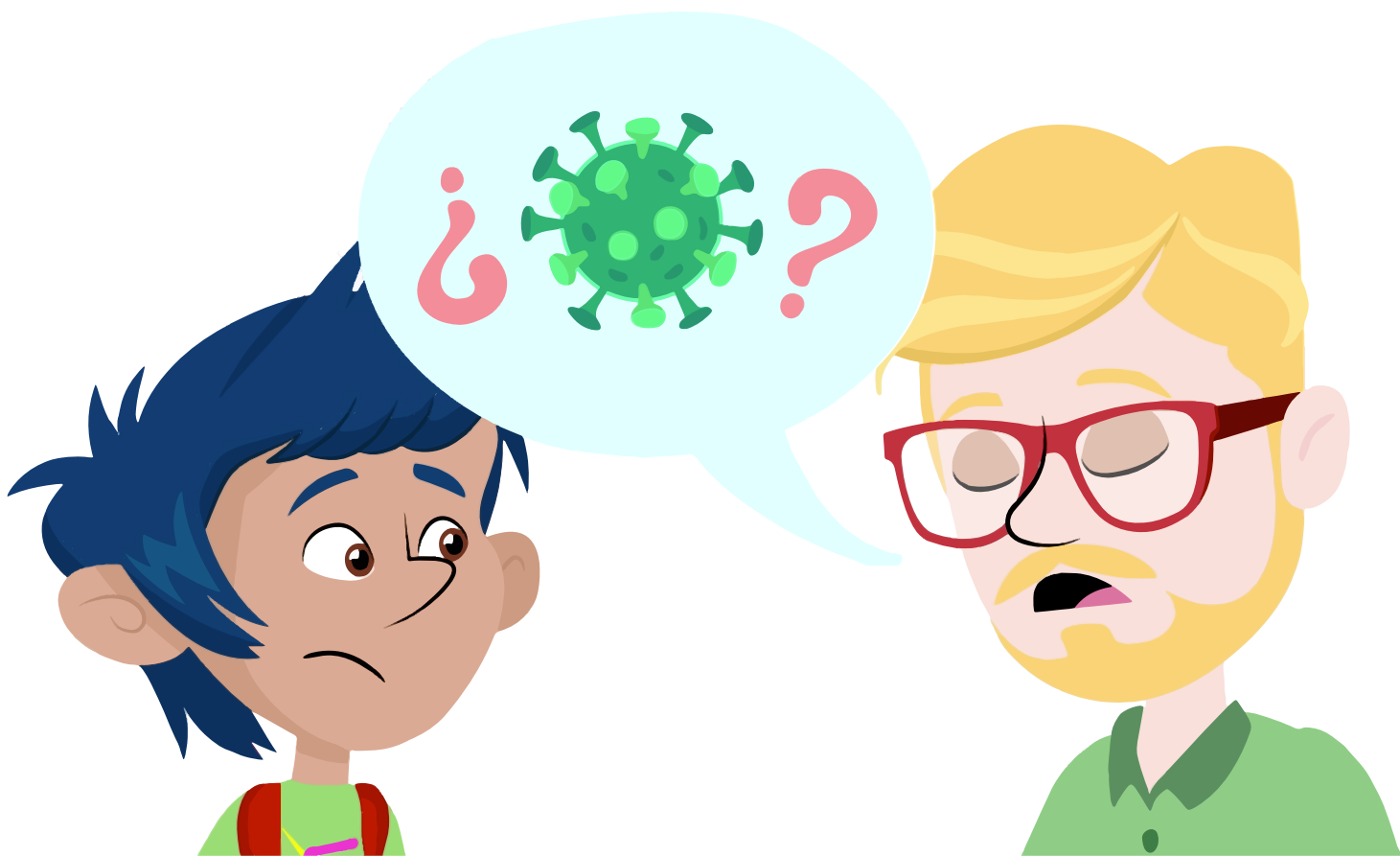

fundación
elecnor

Arrisku emozionalen prebentzioa
“Emozioen bidaia”

Edukiak

Prebentzioan HAZTEN - Hezkuntza proposamena

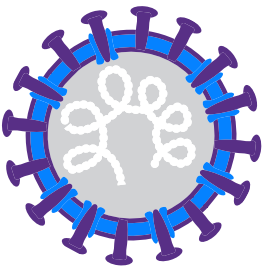
- 0. Testuingurua
- 1. Irismena
- 2. Nola egingo dugu?
- 3. Sarrera
- 4. JARDUERA NAGUSIA.
- 5 . Justifikazioa.
- 6 . Covid-19 eta ikasleengan duen eragina
- 7. Helburuak
- 8. “Hiru Pen araua”.
- 9. Deskribapena.
- 10. Metodologia.
- 11. Elecnor taldearen ikuspegia.
- 12. Beste urrats bat eman nahi dugu.
- 13. Bibliografia.



Testuingurua

Sars-cov-2 koronabirusaren agerpena

Gaur inoiz baino beharrezkoagoa da ikasleei, haien familiei eta hezkuntza-komunitateari laguntzea koronabirusak eragindako infekzioa dakarten arrisku-egoerak prebenitzen eta Covid-19a saihesten. Egoera horrek, halaber, **larritasuna, beldurra, frustrazioa**, eta abar eragin du txikienengan; baina lasaitasuna, erantzukizuna, egokitzapena, sormenaren sustapena eta abar ere eragin du.



Madrilgo Psikologoak Elkargo Ofizialetik ohartarazi dute adingabeei nola azaldu Covid-19aren aurreko egoera: **informatu, azaldu eta babestu**. Azaltzea ez da haien beldurrak eta zalantzak alde batera uztea, baizik eta komunikazio-espazioak sustatzea, seguru senti daitezen, ikas dezaten eta adieraz dezaten, galde eta entzun dezaten. Errealitate hori kontuan hartuta, **UNICEF**en ekimena nabarmendu behar da: **"Covid-19ari buruz hitz egin"**, adingabeak protagonista diren programa bat baita.

Testuingurua

Ikasgeletako hezkuntza emozionalari buruzko erreferentziak (COVID-19a baino lehen eta gero)

- “Malagako eta Granadako unibertsitateek egindako azterlan baten arabera, **irakasleen eta gurasoen % 76k kezka dute itzulerako ikasleen motibazio faltagatik eta % 61ek emozioen kudeaketagatik.**”

<https://elpais.com/educacion/2020-06-09/prioridad-en-septiembre-la-gestion-emocional.html>

- “**Madrilgo 30 ikastetxek baino gehiagok hezkuntza emozionalako programan gehitu dira**”

<http://www.telemadrid.es/programas/telenoticias-1/inteligencia-emocional-2-2109109121--20190402034734.html>

- “**Gaztela-Mantxako Hezkuntza Sailak aholkularitza emozionala** eskaintzen du ikasturteko hirugarren hiruhilekoko jarraibideen artean”

<https://eldiadiigital.es/art/325597/educacion-incluye-asesoramiento-emocional-entre-las-instrucciones-del-tercer-trimestre-del-curso>

- “ “Bestearen larruan jarri” programarekin Madrilgo Erkidegoko 23 ikastetxetako 1.800 ikaslek **ikasi dute beren ikasgeletan eta tutoreen bidez emozioak identifikatzen eta kudeatzen**”

<https://www.magisnet.com/2020/06/cuando-el-nino-o-la-nina-aprende-a-calmarse-acaba-la-frase/>

- “BBVAk doan eta linean eskaintzen du **adimen emozionalako ikastaro bat**, lehen eta bigarren hezkuntzara egokitua, gurasoek eta irakasleek etxeetan eman dezaten eta seme-alaben osasun emozionala zaindu dezaten”

<https://www.bbva.com/es/es/como-gestionar-las-emociones-durante-la-cuarentena-por-el-covid-19/>

- “**Beti izan da garrantzitsua, gaur egun, hezkuntza sozioemozionala**, are garrantzitsuagoa da koronabirusaren eta konfinamenduaren garai hauetan”

<http://www.eduforics.com/es/educacion-emocional/>

- “Hezkuntza emozionala, **koronabirusaren garaian irakatsi eta ikasteko gakoa**”.

<https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>

- “**Ikasleek gaitasun emozionalak beharko dituzte**, beren etorkizunari arrakasta-aukera handiagoekin aurre egiteko”

<https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/entrevista-rafael-bisquerra-importancia-educacion-emocional-mas-alla-coronavirus-19195/>

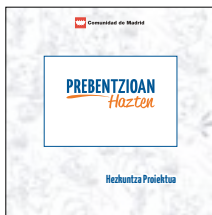
- COVID-19: UNICEF Españak 18 neurri proposatu dizkio Gobernuari hezkuntza salbatzeko. Besteak beste, osasunari buruzko eduki espezifikoak garatzea: **prebentzioa, ohitura osasungarriak, emozioen kudeaketa**.

<https://www.unicef.es/prensa/covid-19-unicef-espana-propone-18-medidas-al-gobierno-para-salvar-la-educacion>



Testuingurua

AURREKO HEZKUNTZA-PROGRAMA



AGERPENA KORONABIRUSA



ONDORIO EMOZIONALAK



PROPOSAMEN BERRIA

- **Edukien egokitzapena**
(Prebentzioa ondorio emozionalen aurrean)



Zer erronka ditugu zain?

Covid-19aren ondorioak **paradigma-aldaketa** hori erakusten dizkigute, izan ere, behar-beharrezkoa da **higiene-neurriak nahitaez hartzea, horrek arlo emozionalean duen eragina eta sozializazio-prozesua**. berriz ere ikasleengan eragina izango duena.

Horregatik, prebentzioa bultzatuko duten programak garatu behar dira, ikuspegi emozional batetik, egiazko informaziotik, elkar ulertzetik eta ikaskuntza-prozesuetan parte hartuz.

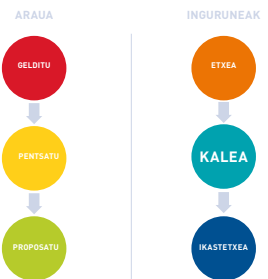
Testuingurua

Programaren bilakaera

0. FASEA



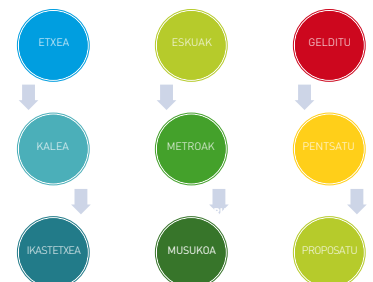
“Prebentzioan hazten”: Arriskuen prebentzioa hurbileneko inguruneetan (etxea, kalea eta ikastetxea), 3Pen arauarekin (gelditu, pentsatu eta proposatu).



1. FASEA



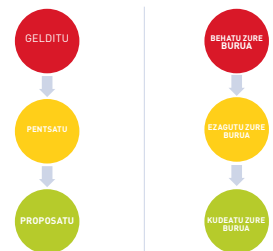
“COVID-19aren prebentzioan hazten”: Covid-aren aurreko arriskuen prebentzioa ingurune hurbilagoak, 3Cak (gazteleraz, Casa, Calle eta Colegio), 3Pen araua eta Covidaren 3Mak (gazteleraz, Manos, Metros y Mascarilla).



2. FASEA



“Prebentzio EMOZIONALEAN hazten Proiektua osasunaren prebentzio eta babes integralera egokitzen da, bereziki eremu EMOZIONALERA.



Metodologia bera

Nola egingo dugu?

EGOERAREN ANALISIA

- ▶ Egoerari egokitutako hezkuntza-proiektu berri baten beharra.

HELBURUAK BIRDEFINITZEA EDUKIAK BIRDEFINITZEA

PROPOSAMEN BERRIA

- ▶ Ingurune digitala
- ▶ Kontaktua zentroarekin
- ▶ Irakasleei laguntzea.

Proiektuaren garapena

- 0. ETAPA** ➡ Egoera berri honetan erakundeekin, ikastetxeekin, irakasleekin eta espezialistekin harremana izan ondoren, **ikasleen, irakasleen eta ikastetxeen beharrak aztertu genituen.**
- 1. ETAPA** ➡ Gure taldeak (pedagogia, irakasle-lana eta psikologia) **hezkuntza-proposamenaren helburuak, metodologia eta edukiak garatzen ditu.**
- 2. ETAPA** ➡ Hezkuntza-proposamena aurkezten zaio **hainbat autonomia-erkidegotako Hezkuntza Saileko talde teknikoari** aztertu, ekarpenak egin eta zuzen dezan.

Analisia eta zuzenketa

- 3. ETAPA** ➡ **Jarduerak, materiala eta lan-tresna berriz definitzen dira**, jarraibide teknikoei jarraituz, eta jardun-plana adosten da.
- 4. ETAPA** ➡ Proiektua **modu kolektiboan aurkezten** zaie ikastetxeei, idatzizko komunikazio baten bidez eta webinarrak gonbidatuz.

Esku-hartzeen hasiera

- 5. ETAPA** ➡ Irakasle bakoitzarekin harremanetan jartzen da banakako aholkularitza egiteko, eta esku-hartzeak gure taldearen laguntzarekin egiten hasten dira.

Esku-hartzeen amaiera

- 6. ETAPA** ➡ Proiektuaren emaitzak eta irismena aztertzen dira, eta jarduera-txosten bat ematen da.

Irismena

Proiektuaren eragina

Proiektuaren helburu kuantitatiboak, emozioen prebentzioan haziz, gutxienez 50 ikastetxeren inpaktua lortzeko asmoa du.



50

IKASTETXE



5.000

IKASLE



Jarraipen berezia egin zaie:

- Hezkuntza Bereziko ikastetxeei
- Espainia Hustuaren ordezkari diren elkargoei
- Hezkuntza-proiektu hau ikastetxearen proiektu gisa aukeratu duten ikastetxeei



Sarrera



PREBENTZIOAN HAZTEN zuzenduta dago **Lehen Hezkuntzako 3., 4. eta 5. mailako ikasleei eta irakasleei proposatzen die**, aplikazio digital baten bidez, arrisku emozionalak prebenitzeko unitate didaktiko bat.

Jolasen bidez, ikasleek aukera izango dute beren ikaskuntzak aztertzeko, eta eguneroko egoeretan **prebentzio-arauak (Gelditu, pentsatu eta proposatu)** ezagutu eta atzemateko, egungo egoerara estrapolatzeko eta prebentzioak eta babes emozionalak **“hiru Cak” izeneko inguruneetan duten garrantzia identifikatzeko: Etxea, kalea eta ikastetxea.**



Berreskuratu nahi ditugu **jolasa eta komunikazioa, ikasleak garatzeko beharrezko tresna diren aldetik.**

Horregatik, proiektu honetan, jokoak, hainbat dinamikaren bidez, ikasleen aurretiazko ezagutzekin lotutako ikaskuntza berriak batzen ditu.

Gainera, ikasleak **Internetarako konexioa duten edozein puntutatik sar daitezke aplikaziora**, unitate didaktikoa hainbat modutan sar dadin lagunduz: bai irakaslearekin, bai **gelan** irakaslearekin, bai **etxean** eskola-orduetan edo handik kanpo egiteko lan gisa. Aldakortasun metodologiko horrek eta edukiaren garrantziak edozein ikastetxek erabil dezake proiektu hau.



Interneterako konexioa eskasa duten zentroetarako, sarera sartzea eskatzen ez duen aplikazio bat ere sortu da.

Proposamen honekin honako hau lortu nahi da:

- ▶ **Ikasleak eta irakasleak** sentsibilizatzea hezkuntza-orientazioak eta arrisku emozionalen prebentzioak beren bizitzako arlo eta alderdi guztietan duten garrantziaz, ikaskuntza horiek beren eguneroko bizitzan eta etorkizun profesionalean txertatu ahal izan ditzaten.
- ▶ Irakasleei eta ikasleei hezkuntza-baliabideak **ematea**, arrisku emozionalen prebentzioaren garrantzia lantzeko ikasleen eguneroko testuinguruetan: etxean, kalean eta ikastetxean.
- ▶ Familiaren testuinguruan arrisku emozionalen prebentzioa **sustatzea**, familiak ikasleen hezkuntza- eta prestakuntza-prozesuan inplikaturik eta parte hartuz.



Hezkuntza-jarduera

**ONDORENGO
JARDUERAK**



50 MINUTU

**JARDUERA
NAGUSIA**

(DIGITALA)



**ONDORENGO
JARDUERAK**





Justifikazioa

HEZKUNTZAKO GAITASUNAK

Hezkuntza eta hezkuntza-sistemen hobekuntza gaur egungo nazioarteko agendan daude, eta gero eta gehiago, gizarte-eragile guztiek parte hartzera bultzatzen da, berritzaileak eta curriculum-eduki tradizionaletatik haratago doazenak dudanean. Gaur egungo hezkuntza-sistemen **helburua, beraz, hezkuntza integrala lortzea da**, prozedurazko eta kontzeptuzko ikaskuntzei erantzuteaz gain, **ikasleen nortasuna garatzeko eta gizarte demokratikoetan sartzen laguntzeko beharrezkoak diren gaitasunak indartzeko**.

Hezkuntza integralagoa lortzeko bide hori 1996an hasi zen, **Jaques Delorsek** UNESCOrentzat egindako txostenean oinarrituta. Txosten horren izenburua honako hau zen: *"Hezkuntzak altxor bat du, eta bertan adierazten zen hezkuntzaren xedea da guztiei, salbuespenik gabe, beren talentu eta sorkuntza-gaitasun guztiak emanarazteko aukera ematea, eta horrek esan nahi du bakoitzak bere buruaz arduratzeko eta bere proiektu pertsonala gauzatzeko aukera izatea"*. XXI. mendeko hezkuntzarako funtsezkoa den txosten honetan, **Delorsek** hezkuntzaren funtsezko zutabeetako bat aipatzen du: hezkuntza-sistemek **"izaten ikastea"**

kontzeptua barneratu behar dute, eta eskola funtsezko tresna da adingabeen errerealizazio pertsonal eta kolektiborako.

Illo beretik, XX. mendearen amaieran, **ELGak** (*Ekonomia Lankidetzeta eta Garapenerako Erakundea*) hezkuntza-sistemen hezkuntza konparatuan jarri zuen arreta, eskolako errendimendu akademikoaren eta **PISA** proben bidez. Horretarako, neurtu beharreko oinarritzko konpetentzien multzo bat ezartzen du, ikasleenezagutza kontzeptualetatik harago. **ELGak, Gaitasunak Definitzeko eta Aukeratzeko Proiektuaren** bidez (**DeSeCo**), 2003an honela definitzen du gaitasunaren kontzeptua: *"Eskaera konplexuei erantzuteko eta hainbat lan modu egokian egiteko gaitasuna" eta "trebetasun praktikoak, ezagutzak, motibazioa, balio etikoak, jarrerak, emozioak eta ekintza eraginkorra lortzeko elkarrekin mobilizatzen diren beste osagai sozial eta portaerazko batzuk konbinatzen ditu".*

Illo horretan, eta hezkuntzaren kontzeptu integralago bat aipatuz, **1975eko Espainiako Konstituziotik** jada 27.2 artikuluan ohartarazten da *"hezkuntzaren helburua dela giza nortasuna erabat garatzea bizikidetzaren printzipio demokratikoak eta oinarritzko eskubide eta askatasunak errespetatuz"*, eta 2006tik aurrera, hezkuntza-lege desberdinek agerian jartzen dituzte nazioarteko gomendioak konstituzio-helburua lortzeko eskumenen bidez hezkuntza-sistemak berrantolatzeari dagokionez.



LOMLOEn (2020) hitzez hitz azaltzen da: *“Prestakuntza egokia bermatzeko, ezinbestekoa da prestakuntza integrala ematea, gaitasunen garapenean oinarrituko dena, eta, alde batetik, orekatua izango dena, komunikazioari, prestakuntza artistikoari, humanitateei, zientziei eta teknologiari eta jarduera fisikoari lotutako prestakuntza-osagaiak behar bezala txertatzen dituelako, eta, bestetik, eskolatzeak aurrera egiten duen heinean, prestakuntza jasotzen jarraitzeko ezinbestekoa den oinarritzko prestakuntza eman dezakeelako.”*

LOMCEk (2013) bereziki aipatzen du hitzaurreko hezkuntza integralaren kontzeptu hori, eta balioa ematen die, trebetasun kognitiboei ez ezik, ingelesezko «*soft abilities*» edo **gaitelaniazko trebetasun ez-kognitiboei ere**. Ildo horretatik, **LOMCEk** azpimarratzen du trebetasun kognitiboak, ezinbestekoak izanik, ez direla nahikoak; **beharrezkoa da txikitatik zeharkako gaitasunak eskuratzea**, hala nola pentsamendu kritikoa, aniztasunaren kudeaketa, sormena edo komunikatzeko gaitasuna, eta funtsezko jarrerak, hala nola norbanakoaren konfiantza, gogoia, iraunkortasuna eta aldaketaren onarpena. Hasierako hezkuntza gero eta erabakigarriagoa da, gaur egun ikaskuntza-prozesua ez baita hezkuntza-sisteman amaitzen, baizik eta pertsonaren bizitza osoan zehar proiektatzen da”. Horregatik, eta 2006tik **LOEn** (Espainiako aurreko hezkuntza-organikoan) emandako funtsezko gaitasunak eta Harvardeko Unibertsitateko psikologo eta ikertzaile **Howard Gardnerren Adimen Anitzen Teoria** (joan den mendeko 80ko hamarkadatik garatzen ari dena) kontuan hartuta, honako hauek dira gaur egun Espainiako hezkuntza egituratzen duten funtsezko gaitasunak:

- **Hizkuntza-komunikazioa**
- **Matematikarako gaitasuna eta zientzia eta teknologiako oinarritzko gaitasunak**
- **Gaitasun digitala**
- **Ikasten ikastea**, besteak beste, honako trebetasun hauek barne hartuta: atazei aurre egiteko estrategia posibleei buruzko ezagutza egokia izatea, zereginak planifikatzeko, gainbegiratzeko eta ebaluatzeko estrategiak jakitea, edo nork bere buruarengan duen eraginkortasunaren eta konfiantzaren pertzepzioa izatea.
- **Gaitasun sozialak eta zibikoak**



- **Ekimenaren zentzua eta espiritu ekintzailea**
- **Kontzientzia eta adierazpen kulturalak**

Horrek guztiak baieztatzen du, gaur egun, hezkuntzak, hezkuntza-sistemen bidez, ikasleek ezagutza espezifikoak baino gehiago ikastea duela helburu, gizartean integratzen lagunduko dieten trebetasunak, gaitasunak eta jarrerak ikastea eta pertsona kritikoak eta gogoetatsuak izatea. Ildo horretan, eta aurretik jorratutakoa kontuan hartuta, hezkuntza-eremuan landu beharreko gaiak dira autoezagutza, emozioen kudeaketa, erabakiak hartzea eta norberaren eta taldearen erantzukizunari buruzko gogoeta. Gai horiek guztiak landu egin behar dira, nork bere garapenerako.

HEZKUNTZA HERRITAR GUZTIEN KONTUA DA.

Aurreko epigrafean nabarmendu ahal izan dugunez, **hezkuntzaren eraldaketa errealitatea da**, azken 20 urteetan pixkanaka iragaziz joan dena. Murgilduta gauden hezkuntza-iraultza honen puntu garrantzitsuenetako bat familiek, herritarrek eta beste gizarte-eragile batzuek ikasgelen curriculum-garapenean parte hartzea da.

Delorsen txostenak (**UNESCO, 1996**) bereziki azpimarratzen du familiek eta komunitateak hezkuntzan parte hartzeko beharra:

“hezkuntza gizarte-esperientzia bat ere bada, non haurrak bere burua ezagutzen duen, besteekiko harremanak aberasten dituen eta ezagutza teorikoen eta praktikoen oinarriak eskuratzen dituen. Esperientzia hori hainbat modutan (...) hasi behar da, egoeraren arabera, baina familiek eta tokiko komunitateek parte hartu behar dute..”

Ildo beretik, hezkuntza-ikerketak, Europan eta nazioartean, urteak daramatza argi uzten hezkuntza-espazioak irekitzeko beharraz, **familien, boluntarioen eta beste eragile batzuen** parte-hartzearen bidez, batez ere maila



sozioekonomiko baxua duten eskoletako haurren portaeraren hobekuntzei dagokienez, **Harvardeko** hezkuntza-ikerketako ikerketa-zentroak zehazten duenez. “ *Eskoletako boluntarioria lotuta dago (...) maila sozioekonomiko baxuko familietatik datozen haurren portaera-arazoak nabarmen murriztearekin*”.

Horrela, agerian geratzen da familiak eta beste gizarte-eragile batzuek eskolan parte hartzeak duen garrantzia praktika arrakastatsuak garatzeko.

Ikerketa eta teoria horien ildoari jarraituz, 2006tik 2011ra **INCLUD-ED** ikerketa egin zen, **Europako Batzordearen Ikerketa eta Garapen Teknologikorako VI. Esparru Programaren** 7. lehentasunaren barruan. Proiektu hau **Bartzelonako Unibertsitateak** zuzendu zuen, eta Europako 14 herrialdeko 15 unibertsitatek hartu zuten parte. Honako helburu hau zuen: “*aztertzea zer hezkuntza-estrategiek laguntzen duten desberdintasunak gainditzeko eta gizarte-kohesioa sustatzeko, eta zeintzuk diren gizarte-bazterkeria eragiten dutenak, talde ahulei edo behartsuei arreta berezia eskainiz*”. Bost urteko ikerketaren ondoren, agerian geratu da ikastetxeek ateak ireki behar dizkietela beste gizarte-eragile batzuei, ikasleen ikaskuntza eta ereduak aberasteko, eta, horrela, errendimendu akademikoa eta gaitasunak hobetzeko.

Aldi berean, **Telefónica Fundazioak, Entreculturas GKEarekin batera**, ikerketa-ekintza proiektu bat egin du 2005etik 2016ra, **Hezkuntzaren Kalitatea Hobetzeko Sistema** izenekoa, eta Latinoamerikako 14 herrialdek parte hartu zuten. Proiektu horren ardatza ikastetxe parte-hartzaileetan zeuden metodologiak hobetzea izan zen, **teknologiaren eta parte-hartze komunitarioaren bidez**, eta ondorioztatu zen teknologia ezinbesteko tresna pedagogikoa dela ikasleen garapen integralerako, eta eragin handiagoa duela komunitateko beste kide batzuekin, familiekin barne, erabiltzean.

Espainiako legegintza-mailan, **LOMCEk** (2013) ebidentzia zientifikoa eta hezkuntza-arrakastaren esperientziak jasotzen jakin du, eta legearen hitzaurrean agerian uzten du gizarteak hezkuntza-jardueran inplikatzeko duen premia:



“Erreformaren helburuetako bat da jokabide-eredu berriak sartzea, hezkuntza gure gizartearen eta ekonomiaren erdigunean kokatzeko. Hezkuntzaren eraldaketa ez dago hezkuntza-sistemaren mende soilik. Gizarte osoak izan behar du zeregin aktiboa. Hezkuntzak enpresei, elkarteei, sindikatuari, gobernuz kanpoko erakundeei eta gizarte zibilaren beste edozein adierazpideri eragiten die, eta, bereziki, familiei. Murgilduta gauden eraldaketa sozialaren arrakasta hezkuntzaren mende dago. Hala ere, gizarte zibilaren inplikaziorik gabe ez da hezkuntza eraldaketarik izango.”

Horregatik, beharrezkoa da gizarte zibiletik hezkuntza-proiektuak egotea eta sustatzea, eta horien artean daude fundazio pribatuak, beren esperientziatik abiatuta indarrean dagoen curriculum indartzeko. Hezkuntza lehentasuna da eragile sozial eta zibil guztientzat, eta bi aldeek zeregina da enpresek dituzten ezagutzak irakaskuntza-ikaskuntzako prozesuetara iritsi ahal izatea. Horrela, ezagutzek inpaktu handiagoa dute, eskolatik kanpoko inguruneetan beharrezkoa dela agerian uzten baitute. Gainera, ikasgelan beren irakasleak ez diren pertsonak sartzeak erraztu egiten du ikasleek erreferente gehiago izatea eta, beraz, beren etorkizuna modu errealistagoan eraikitzea, egunerokotasunetik urrun egon daitezkeen errealitateak barne. Hori, bereziki, zaurgarritasun-egoeran dauden ikasleen kasuan gertatzen da, beste errealitate batzuk ezagutzeak iruditeria zabalagoa eta zehatzagoa ahalbidetzen baitu.

TEKNOLOGIA BERRIAK IKASGELAN

XX. mendearen amaieran, “**informazio-gizartearen**” kontzeptua erabili zen, “**informazioaren gizartearekin**” kontrajarrita, eta honako hau adierazi zen: ezagutza eta informazioa garapen-modu guztietan elementu erabakigarriak diren arren, *informazio-terminoak gizarte-antolaketaren berariazko ezaugarri bat adierazten du, zeinetan informazioa sortzea, prozesatzea eta transmititzea*



produktibitatearen eta boterearen funtsezko iturri bihurtzen baitira, baldintza teknologiko berri horien ondorioz” (Castells, 1999). Gainera, zehaztu du “egungo iraultza teknologikoaren ezaugarria ez dela ezagutzaren eta informazioaren izaera zentrala, baizik eta ezagutza eta informazio hori ezagutza sortzeko eta informazioa/komunikazioa prozesatzeko aparatuei aplikatzea, berrikuntzaren eta haren erabileren arteko atzera elikadura-zirkulu metatu batean”. Eta gehitzen du: “Teknologiaren hedapenak infinituki handitzen du bere boterea, erabiltzaileek bereganatzen eta birdefinitzen baitute. Informazioaren teknologia berriak ez dira soilik aplikatu beharreko tresnak, baizik eta garatu beharreko prozesuak”.

Teknologia modu erabakigarrian laguntzen du gure gizartearen garapenean, baieztapen horiek egin eta 20 urtera egiazta daitekeenez.

IKTek gure egunerokoan presentzia handia dutela ikusten dugu, eta hezkuntza-sistemek, beren curriculumean ez ezik, beren didaktikan eta metodologian ere sartu behar dituzte. Hausnarketa-ildo beretik, **LOMCE**ren hitzaurreak teknologia berriei buruzko kapitulu espezifiko bat eskaintzen du. Kapitulu horretan, ideia hori nabarmentzen da; beraz, “aldaketa metodologiko egokia ahalbidetuko duten baldintzak bultzatu behar ditugu, ikasleak ikaskuntza-prozesuan elementu aktibo izan daitezen. Globalizazioaren eta teknologia berrien eraginaren ondorioz, ikasteko, komunikatzeko, arreta biltzeko edo zeregin bati ekiteko modua desberdina da”.

LOMLOEren oinarria, berriz, 5 ikuspegi giltzarri dira (hala deitzen diete), eta konpetentzia digitala bosgarrena da. Hitzaurrean honela zehazten du: “Legeak azpimarratzen du gure gizarteetan gertatzen ari den aldaketa digitala kontuan hartu behar dela, hezkuntza-jarduerari nahitaez eragiten diona. Gaitasun digitalaren garapenak ez dakar soilik gailu eta aplikazio desberdinak menderatzea. Mundu digitala habitat berri bat da, non haurrak eta gazteak gero eta gehiago bizi diren: bertan ikasten dute, erlazionatzen dira, kontsumitzen dute, aisialdiaz gozatzen dute. Hezkuntza-sistemak aldaketa digitalean dagokion lekua har dezan, hezkuntza-

etapa guztietako ikasleen gaitasun digitalaren garapenari eman behar zaio arreta, bai eduki espezifikoen bidez, bai zeharkako ikuspegi baten bidez”

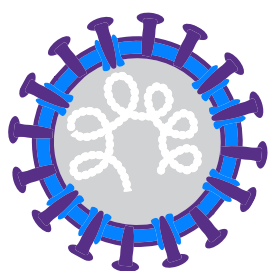
Hori dela eta, egiaztatu dugu ikastetxeak, eta are gehiago egungo egoeraren ondorioz, eguneroko jardueretan teknologiaren erabilera ezartzen ari direla.

Administrazioek eta beste toki-erakunde batzuek eten digitala geldiarazi nahi dute, ikasle guztiei ikasturtea jarraitu ahal izateko beharrezko tresna teknologikoak emanez. Horren adibide da **Save the Children** erakundearen “Zure ondoan” programa berria, zeina “*une honetan ahulenak diren haurrak artatzeko eta oinarritzko elikadura, arreta psikologikoa eta haien hezkuntzarekin jarraitzeko aukera emateko berariaz sortu baita*”. Beste ekintza batzuen artean, programa honek JARDUERA NAGUSIA eskaintzen du urrutiko eskola-laguntzaren bidez, eta tresna teknologikoak ematen dizkie (Internetarako konexioa, tabletak banaketa). Ekimen horrek, beste askok bezala, agerian utzi du teknologiaren bidez ikasleek kalitatezko hezkuntza eskura dezaketela, hezkuntzaren oinarritzko printzipioa ahalbidetuz, hau da, desberdintasunaren oztopoak minimizatzea eta gizarte bidezkoagoak sortzea.

Teknologia eta urrutiko hezkuntzako programak, une honetan, hezkuntzaren erdigunean daude, eta eskolaren egunerokoan sartu dira, eta, adituen arabera, denboran irauten jarraituko dute. Teknologia hori eskolen normaltasunaren eguneroko zereginean sartu denez, gaur egun hautemandako beharrei erantzungo dieten kalitatezko eduki digitalak sortu behar dira ikasleentzat, baita **legean bertan zehazten ziren gainerako curriculum-alderdiak** ere: “*teknologiak historikoki osatu du hezkuntza, eta oraindik ere osatzen du. Ikaskuntza pertsonalizatuak eta hori unibertsalizatzeak, hezkuntza-eraldaketaren erronka handiak direnez, eta gaitasun ez-kognitiboen ikaskuntzak asebetetzeak, jarrerak hartzeak eta eginez ikasteak teknologien erabilera intentsiboa eskatzen dute. Belaunaldi berrien ohitura eta esperientziekin konektatzeko, ikasgelaren eta hezkuntza-espazioaren nozioa sakon berrikusi behar da, soilik teknologia berrien hezkuntza-funtzioaren irakurketa zabaletik abiatuta. Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiak (IKT) hezkuntza-sisteman orokorrean sartzeak, pertsona guztientzako diseinuaren eta irisgarritasun unibertsalaren printzipioak kontuan hartuta, aukera emango du hezkuntza pertsonalizatzeko eta ikasle bakoitzaren beharretara eta erritmora egokitzeko”.*

Gogoeta horiek egia bihurtzeko unea da, **Teknologia Berriek** ikastetxeetan behar duten lekua izan dezaten, hezkuntzaren mesedetan, eta ikasleen garapen integralerako beste **tresna pedagogiko** bat bihur daitezen.





Covid-19 eta ikasleengan duen eragina

COVID-19ak hezkuntzan duen eragina hain da handia, ezen, **UNESCOren** datuen arabera, ia **1.600 milioi ikasleri eragiten baitie munduko hainbat tokitan ikastetxeak ixteak.**

Aldaketa etengabeen une honetan, asko dira egoera berri honek planteatzen dizkigun erronkak, eta, zalantzarik gabe, hezkuntzaren etorkizuna nahastea aurreikusten da, eta, nolabait, horretan ari da. Irakasleak, ikasleak, familiak eta herritarrak alerta egoeran mantentzen gaituen eta teknologien bidez mundura konektatzen gaituen ziurgabetasunera egokitu gara. Ildo horretan, **Lineako hezkuntzak** arrakasta handiagoarekin edo txikiagoarekin erantzun dio eskolak ematen eta ikasgaiak ebaluatzen jarraitu beharrari; baina, aldi berean, familia askok pairatzen duten desberdintasun-egoera ere agerian geratu da. Horregatik, lehen ikusi dugun bezala, ahalegin asko egin dira **talde ahulei euskarri teknologikoa emateko, sortutako aldaketetara egokitu ahal izan daitezen.**

Krisiek aldaketa dakarte, eta bizitzari datxekion aldaketa hori da etengabea den gauza bakarra. Baina hau ez da edozein krisi. **Krisi honen berezitasuna unibertsala dela da.** Aldi berean, planeta osoari eragin dio, eta bere

magnitudeak eta zakarkeriak, zentzu horretan, ez du aurrekaririk. Krisalida bat balitz bezala, metamorfosi hau, dudarik gabe mingarria, irakasle handia izan daiteke.

“Ez dugu gauzak aldatzea nahi beti gauza bera egiten badugu. Krisia da pertsona eta herrialdeei gerta dakiekeen bedekaziorik onena, krisiak aurrerapenak dakartzalako” **Albert Einstein**

Aurrekoa baino askoz ere baliotsuagoa den zerbait sor daiteke, **Kintsugi** izeneko teknika japoniarrarekin gertatzen den bezala, hautsitako zeramika konpontzeko. Horren ondorioz, zeramika konpontzeaz gain, jatorrizkoa baino indartsuagoa eta ederragoa da. Antzeko zerbait posible izan dadin, konponbide teknologiko eta berritzaileetatik haratago joan behar da.

Ikasleak komunikatzen ari dira, eta entzun behar dugu nola sentitzen diren, zer behar duten, nola ikusten duten mundua orain, eta ezarritako ordenaren eraikuntza berrian parte har dezaten sustatu behar dugu. Krisi komuna den arren, pertsona bakoitzak modu berezi bat du krisi horri heltzeko, bai banaka, bai familian. Kalitatezko informazioak eta prestakuntzak garrantzi handia dute etorkizunean.

Gaur egun, inoiz baino beharrezkoagoa da ikasleei laguntzea beren indarguneak eta ahuleziak zein diren ikas dezaten, munduan arriskuak eta arriskuak daudela uler dezaten, eta informazioarekin eta erantzukizunarekin dauden arazoei aurre egin diezaiekegula, Covid-19arekin gertatu den bezala. Egoera horrek, halaber, larritasuna, beldurra, frustrazioa, eta abar eragin du txikienengan; baina lasaitasuna, erantzukizuna, egokitzapena, sormenaren sustapena eta abar ere eragin du.

Madrilgo Psikologoaren Elkargo Ofizialetik ohartarazi dute adingabeei nola azaldu Covid-19aren aurreko egoera: **informatu, azaldu eta babestu.**

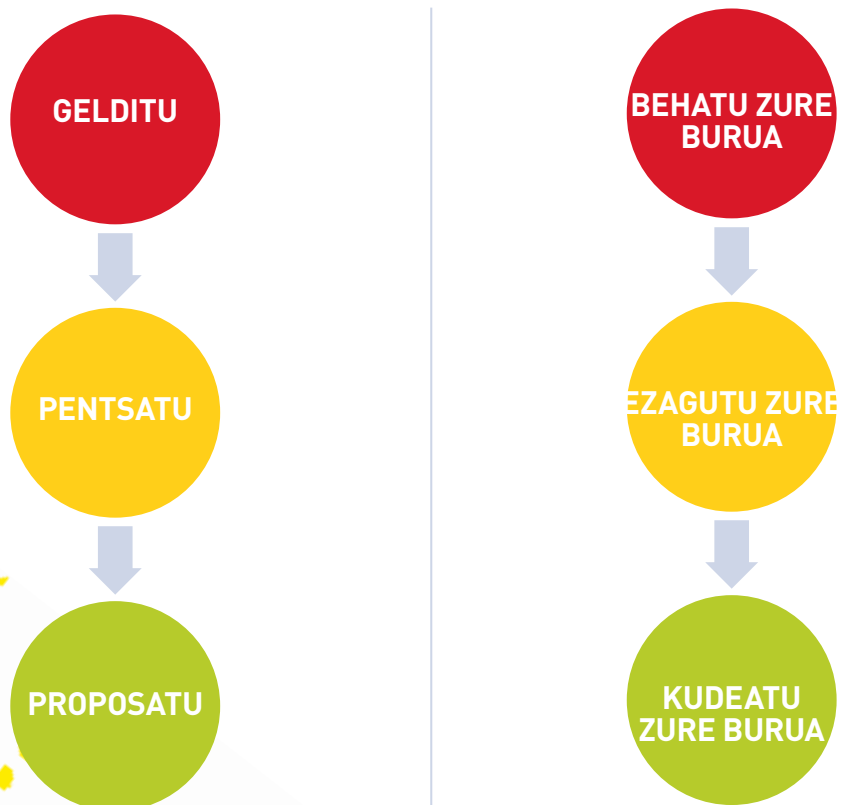


Azaltzea ez da haien beldurrak eta zalantzak alde batera uztea, baizik eta komunikazio-espazioak sustatzea, non seguru sentitzen diren beren burua adieraz dezaten, galde dezaten, entzunak izan daitezen. Bestela, irudimenera joko dute informazio, azalpen eta adierazpen falta hori konpentsatzeko, non fantasia horiek errealitate bihur daitezkeen, batzuetan desitxuratuta.



Hiru “Pen” araua

PREBENTZIO EMOZIONALAREN ARAUA



Proiektuaren helburu orokorra

Ikasleen artean prebentzioaren eta arriskuen aurreko babesaren garrantzia sustatzea, Covid-19aren egungo osasun-krisiak protagonismo handiagoa emanez, osasun integralaren kontzeptutik abiatuta.

Berriazko helburuak

- **Osasun integralaren kontzeptua eta ohitura osasungarriak** gure ongizatean eta komunitatean dituzten onurak ulertzea.
- **Pertsona bakoitzaren indarguneei eta ahuleziei buruz hausnartzea**, baita elkarrekintzaren eta elkarri laguntzearen garrantziari buruz ere.
- **Baloratzea eskuratutako ikaskuntzak** eta **erresilientzia**-gaitasuna.
- **COVID-19a zer den jakitea**, bai eta horren sintomak eta birus horren eta antzeko beste batzuen aurrean prebenitzeko eta babesteko neurriak ere.
- **Estrategia zehatzak bultzatzea** aurre egin beharreko arrisku eta arriskuei aurre egiteko.
- **Prebentzio emozionalaren kontzeptua bereiztea.**
- **Norberaren eta taldearen osasunari buruzko hausnarketa bultzatzea**
- **Familietikiko, ikaskideetikiko, ikastetxearekiko eta komunitatearekiko lotura sendotzea**, erabakiak hartzen parte hartuz.



Irakasleentzako helburuak

IRAKASLEENTZAT:

- **Irakasleak kontzientziaztea** ikasleen osasun integrala lantzearen garrantziaz.
- **Prebentzio emozionalaren arauak ikastetxean txertatzea**, ikasgelan eta ikastetxean ager daitezkeen arriskuak minimizatzeko modu praktiko gisa.
- Arrisku emozionalak prebenitzeko programak garatzeko **material egokiak erabiltzea**, horretarako prestatutako material didaktikoa erabiliz.



Programan landu beharreko gaia

1. Osasun integralaren kontzeptua.
2. Arriskuak ezagutzeko eta kudeatzeko **estrategiak**.
3. Arriskuen prebentzioaren **garrantzia**: zer egin dezakegu.
4. Prebentzio emozionalaren kontzeptua.
5. Nire etxean, kalean eta ikastetxean parte hartzea.



Deskribapena

Horregatik, proiektuak hainbat hezkuntza-baliabide jartzen ditu ikastetxeen eskura:

1. PREBENTZIO EMOZIONALEKO JARDUERA NAGUSIA AURREZ AURRE/ LINEAN AURKEZTEA PROIEKTUAREN ARDURADUNEKIN

Saio horiek berariaz sortu dira irakasleei proiektuaren helburuen, metodologiaren eta edukien berri emateko.

Gutxi gorabehera 50 minutuko saioak dira, irakasle guztiei zuzenduak eta irekiak. Gainera, jarduera guztien erakustaldiak egiten dira, azaltzeko nola egiten den lan emozioekin JARDUERA NAGUSIAN (norberaren gaitasunak hautemanez eta indartuz), eta saioan sortzen diren zalantzak edo kontsultak argitzen dira.

Lauzpabost azalpen-bilera egiten dira ordutegi desberdinetan, ikastetxe bakoitzaren beharretara egokitzen saiatzeko.

2. AHOLKULARITZA SAIO BIRTUALA, ARRISKU EMOZIONALEN PREBENTZIOAN ADITUAK DIREN HEZITZAILEEKIN

Saio hau berariaz sortu da irakasleak motibatzeke eta ikus-entzunezko tresnaren (webapp) edo aplikazio digitalaren ezagutza eta aukeretan sartzeko, haientzat eta ikasleentzat erakargarria izan dadin.

50 minutuko saioa da, eta irakasleak, dinamika parte-hartzaileen bidez eta gure taldeak aholkatuta, ikus-entzunezko tresnarekin (webapp) edo aplikazio digitalarekin lan egingo du, baita ikasgela bakoitzaren beharren arabera egin ditzakeen egokitzapenekin ere.

Horretarako, irakasleak saioa dinamizatzeko aukera ematen duen **ikus-entzunezko tresnarako** sarbidea du.

3. ARRISKU EMOZIONALEN PREBENTZIOKO JARDUERA NAGUSIA

Ikasleak arrisku emozionalen prebentzioaren garrantziaz jabetzeko motibatu nahi dituen aplikazio digital bat sortu du, beren gaitasunak hautemanez eta indartuz. Hori guztia jolasaren eta komunikazioaren bidez.

50 minutuko saioa da, eta irakasleak, dinamika parte-hartzaileen bidez eta gure taldeak aholkatuta, prebentzioan hazteko taldearekin aldeztu aurretik adostu diren tresnarekin eta egokitzapen posibleekin lan egingo du.

Aholkulariekin harremanetan jarri ahal izango dira une oro, tresnarekin zabaldua metodologikoak edo arazo teknikoak konpontzeko.



4. JARDUERA NAGUSIAREN AURREKO ETA ONDORENGO IRAKASLEENTZAKO MATERIAL DIDAKTIKOA

Hezkuntza- eta lanbide-orientazioko funtsezko gaitasunak (autoezagutza, erabakiak hartzea eta gatazkaren kudeaketa) garatzea helburu duten **aurretiko jarduerak** eta esku-hartzearen **ondorengo jarduerak** errazten dira, arrisku emozionalen prebentzioan eta Covid-19ari buruzkoetan gehien zentratzen diren eskuratutako ikaskuntzak indartzeko.

Material horiekin, irakasleek talde bakoitzarentzat erakargarrienak eta beharrezkoenak diren alderdiak landu ditzakete ikasleekin, proposamen ugari eginez, horiek gauzatzeko behar den materialarekin.

Material hori telematikoki bidaliko zaie proiektuan parte hartu nahi duten irakasleei, nahi duten guztietan eskura izan dezaten. Gainera, jardueretako batzuk **www.creciendoenprevencion.com** webgunearekin lotuta daude. Webgune horretan, proiektuari buruzko informazioa izateaz gain, proiektuan parte hartzeko eta materialak deskargatzeko ere eskatu ahal izango dute.

Ekintzaren egitura

Arrisku emozionalen prebentzioa

Prestaketa

ONDORENGO JARDUERAK

(IRAUPENA: 7 eta 50 minutu bitarteko saioak*)

Implementazio malgua eta Prebentzioan hazten taldeak bideratua.



“Emozioen bidaia”

JARDUERA NAGUSIA

(LINEAN)
50 minutu

Prebentzioan hazten taldeak orientatua



Hurrengo bidaia planifikatzea

ONDORENGO JARDUERAK

(IRAUPENA: 50 minutuko 3 saio gehienez)

Implementazio malgua eta Prebentzioan hazten taldeak bideratua



0. Maleta prestatzen
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak
3. Beste pertsonak eta gure emozioak
4. Estrategia emozionalak
5. Bidaia baten amaieran.





Ekintzaren egitura

JARDUERA NAGUSIA

Emozioen bidaia

0. Maleta prestatzen.
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Enpatia.
4. Estrategia emozionalak.
5. Bidaia baten amaieran.

Bidaia baten (emozionala) eta maleta baten (gure emozioak) berdinarekin lan egingo dugu. Jarduera osoa bi pertsonaiek azaltzen dute (Ines eta Vicen), lokutatuta eta azpituluekin.

0. Maleta prestatzen

Pertsonaiek jarduera zentral osoan zer egingo den azaltzen dute, bidaiatik eta maletatik hasita. Hasiera batean, arropaz eta askotariko objektuz betetako maleta desordenatu baten irudia erakusten da. Ikusi ondoren, maleta hustu eta bidaia egiteko behar den guztia jarri beharko da.

Gero gauza bera egingo dute, baina emozioen bidaia baterako. Horretarako, arnasa hartzera eta une horretan sentitzen dituzten emozioez jabetzera gonbidatzen dituzte.

Proposatutako jarduera

1 min-ko "Meditazioa". Off ahotsa, une bakoitzean sentitzen ari garen gorputza eta emozioak nola arnastu eta entzun azaltzen duena. Gorputza beti eramaten dugu, gure maleta da eta beti emango digu informazioa. Entzun zure burua.

Arnasketaren unean sentitu dutena aukeratu behar dute. Gainera, sartu bidaiarako maletan sartuko lituzketenak. Prest dago bidaia hau hasteko emozioetan zehar. Pertsona bakoitzak maleta ezberdin bat darama.

Maleta guztiak baliozkoak dira.

Ekintzaren egitura

JARDUERA NAGUSIA

Emozioen bidaia

0. Maleta prestatzen.
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Beste pertsonak eta gure emozioak.
4. Estrategia emozionalak.
5. Bidaia baten amaieran.

1. Zer dira emozioak?

1. Azalpen-bideoa.

Definizioa, bidaiaren eta maletaren antza kontuan hartuta.

Gure parte dira eta beti eramaten ditugu: unibertsalak dira.

Oinarrizko emozioak eta bestelako emozioak definitzea.

Emozioek erreakzionarazten gaituzte. Horiek ezagutzeak gure erreakzioak erregulatzen laguntzen digu.

Proposatutako jarduera

5 segundoko 5 egoera:

1. Beldurra. Gaua da eta bakarrik geratzen naiz parkean.
2. Poztasuna. Urtebetetze ospakizuna lagunekin eta familiarekin.
3. Amorrua. Zure anaiak kontsolaren agintea kentzen dizu jolasten ari zaren bitartean.
4. Tristura. Etxez aldatzen zara.
5. Nazka. Hozkailua ireki eta elikagaiak ustelduta daude

Ekintzaren egitura

JARDUERA NAGUSIA

Emozioen bidaia

0. Maleta prestatzen.
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Beste pertsonak eta gure emozioak.
4. Estrategia emozionalak.
5. Bidaia baten amaieran.

2. Emozio motak

2. Azalpen-bideoa.

Emozio guztiak dira baliagarriak, beharrezkoak, eta gure egunerokotasunean laguntzen digute. Bizitzan zehar era guztietako emozioak sentituko ditugu.

Honako hau dira emozioak:

Atseginak
Ez hain atseginak

Ez dago emozio txar eta onik.

Proposatutako jarduera

Atseginak eta ez hain atseginak bereiztea.

Arraste-jokoa. Jarri gure maletan emozioak atseginen eta ez hain atseginen gunean.

Hain atseginak ez direnak ere beharrezkoak dira bidaiarako.

Ekintzaren egitura

JARDUERA NAGUSIA

Emozioen bidaia

0. Maleta prestatzen.
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Beste pertsonak eta gure emozioak.
4. Estrategia emozionalak.
5. Bidaia baten amaieran.

3. Beste pertsonak eta gure emozioak

3. Azalpen-bideoa.

Enpatia zer den eta nola landu ikasten dugu.

Jendea bagoian emozio ezberdinekin sartzen da eta horrek erreakzionatzea eragiten du. Ez ditugu beti beste pertsonaren xehetasun guztiak ezagutzen, baina adi egonez gero, jakin dezakegu emozioa sentitzen ari direla eta haiekin harreman egokiak dituztela.

Enpatiaren definizioa

[Proposatutako jarduera](#)

Hainbat egoera erakusten dira. Ikasleek identifikatu beharko dute zer emozio agertzen diren, atseginak edo ez hain atseginak diren eta nola jokatu beharko luketen enpatikoak izan nahi badute.

Ekintzaren egitura

JARDUERA NAGUSIA

Emozioen bidaia

0. Maleta prestatzen.
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Beste pertsonak eta gure emozioak.
4. Estrategia emozionalak.
5. Bidaia baten amaieran.

4. Estrategia emozionalak

4. Azalpen-bideoa.

Azken geltokira iritsi gara. Zertarako balio digute emozioek?

1. Helburuak lortzea
2. Beste pertsonekin harremanak izatea
3. Geure burua hobeto ezagutzea.
Horregatik, garrantzitsua da urrats hauek jarraitzea:
 - GELDITU ETA BEHATU ZURE BURUA
 - PENTSATU ETA EZAGUTU ZURE BURUA
 - PROPOSATU ETA KUDEATU ZURE BURUA

Prebentzio emozionalaren araua: 3 Pak

Proposatutako jarduera

Egoera zehatza. Eta test moduko galderak egiten dituzte.

Bi pertsona trenean leku batetik eztabaidan.

GELDITU. Behatu:

Zer moduz dago umea? Emozioa identifikatu

1. Zoriontsu
2. Haserre
3. Triste

PENTSATU. Ezagutu zure burua:

Maleta ireki eta sentitzen duten eta iritsi nahi duten emozioa jarri behar dute.

1. Emozio ez hain atseginak. Une horretan sentitzen duena aukeratu
2. Emozio atseginak. Sentitu nahi duena aukeratu

PROPOSATU. Kudeatu zure burua:

Zer egin nahi den emoziora iristeko:

1. Borrokatu
2. Lasai hitz egin eta akordio batera iritsi
3. Ezer ez esatea eta eustea

1. eta 3. aukerei ematen badiete, kartel bat aterako da esanez: "Hobeto kudeatu ditzakezu

zure emozioak. Pentsa ezazu beste aukera bat"

2ari ematen badiozue, kartel ha aterako da: "Zorionak. Emozioak kudeatzen ikasteak hobeto egoteko aukera ematen digu"

JARDUERA NAGUSIA

Emozioen bidaia

0. Maleta prestatzen.
1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Beste pertsonak eta gure emozioak.
4. Estrategia emozionalak.
5. Bidaiaren amaieran.

5. Bidaiaren amaieran

Esperimentatu zure emozioekin.

Bidaiaren amaierara iristen garenean. Aurreko urtaro guztietan ikasitakoa gogoraraziko dugu.

3 jarraibideen laburpen-jarduera.

Zer ikasi dut nire egunerokoan.

Bidaia honen ondoren, zure emozioen bidez bidaiatzen ez ezik, emozioak gidatzen dituen pertsona izaten ere ikasi duzu. Emozioen gidabaimena atera duzu. Guk emozioak maneiatzen ditugu, guk gidatzen dugu bidaia eta erabakitzen dugu zein diren gure geltokiak. Orain jarri egoera propio bat eta joan bidaia osatuz (irakasleei gonbidapena egiten zaie egoerak Covid-19arekin zerikusia izan dezan):

Lehenengo geldialdia: Zer sentitzen duzu?

Bigarren geldialdia: Atsegina da ala ez hain atsegina?

Hirugarren geldialdia: Nola sentitu dira beste pertsonak?

Laugarren geldialdia: Lortu duzu konpontzea?, Nola kudeatu duzu?

Bideoak

1. Zer dira emozioak?
2. Emozio motak.
3. Beste pertsonak eta gure emozioak.
4. Estrategia emozionalak.

1. Emozioak(Lokuzioa)

Zer dira emozioak?

Gizaki guztiok gaude EMOZIOZ eginak, beti laguntzen digute eta unibertsalak dira. Hau da, pertsona guztiek sentitzen ditugu, eta egiten dugun guztia haien eraginpean dago...

Baina...Zer dira?... Emozioak pertsona guztiok nabaritzen eta gorputzean sentitzen ditugun erreakzioak dira, eta jarrera, keinua eta arnasketa aldarazten dizkigute...eta gure gogamenean, gure ideietan, ere aldaketak eragiten dituzte, eta pentsamendu berriak sor ditzakete...

Zerbait gertatzen ari zaigula dioen informazio baliagarria ematen digute. Horregatik da garrantzitsua haiek identifikatzea eta haiekin nola jokatu jakitea.

2. Emozio motak(Lokuzioa)

Emozio guztiak dira baliozkoak, hau da, ez dago emozio hoberik edo txarragorik, onik edo txarrik..., baizik eta atseginagorik edo ez hain atseginak... Batzuetan, gertatzen zaigunaren arabera, biziagoak edo ez hain biziak..., hau da, gehiago edo gutxiago sentituko ditugu....

Emozio atseginenak, ongi sentiarazten gaituztenak hauek dira: poztasuna, curiositatea, konfiantza, sorpresa, maitasuna...eta hain atseginak ez direnak beldurra, tristura, nazka, frustrazioa, lotsa...

Pertsona bakoitzaren esku dago emozio horiek gure egunerokotasuna hobetzea. Hobeto erlazionatzen eta erabaki hobeak hartzen laguntzen digute.

Bideoak

3. Enpatia (Lokuzioa)

Enpatia besteen lekuan jartzea eta une bakoitzean nola sentitzen diren ulertzea da.

Eta nola egiten da hau? Entrenatzen...eta beste pertsonaren ahots-tonuan, gorputzeko eta aurpegiko keinuetan arreta handia jarriz.

Beste pertsonaren lekuan jartzeak ez du esan nahi bizitzen ari den gauza bera bizi behar denik, baizik eta nola sentitzen den ulertu behar da.

Horrela, lagundu diezaiekegu.

4. Estrategia emozionalak (Lokuzioa)

Emozioei esker, gure buruarekin eta gainerako pertsonekin hobeto erlazionatu eta komunikatu gaitezke. Horregatik, hobeto sentitzen laguntzen digute.

Emozioak gure aliatuak izan daitezzen, nahi duzun guztietan praktikatu dezakezun formula magiko bat proposatzen dizugu, eta funtzionatzen du! Jarraitu hiru urrats hauek:

GELDITU eta Behatu zure burua. Oso garrantzitsua da gelditzea eta erlaxatzea, eta horrela nola sentitzen garen ikustea. Horrela, sentitzen ditugun emozioak hautemateko eta identifikatzeko gai izango gara.

PENTSATU eta Ezagutu zure burua. Ezagutu eta pentsatu identifikatu duzun emozioak informazio oso baliotsua ematen dizula zu eta besteak hobeto ezagutzeko.

PROPOSATU eta Kudeatu zure burua. Proposatu zure emozioa ahalik eta ondoen kudeatzen eta erregulatzen lagunduko dizun ekintza bat, erabakiak hartzeko, komunikatzeko edo harreman hobeak izateko. Azken finean, zeure buruarekin hobeto egoteko. Zure emozioekin lotutako ekintzek aldea markatzen dute.



Metodologia

Creciendo en
PREVENCIÓN

Hezkuntza eta ikastetxeetan eta ikasgeletan gertatzen dena gizarte osoaren erantzukizuna da.

Ikastetxeetan egiten diren ikaskuntza-prozesuetan hainbat gizarte-eragilek parte hartzeko aukerak irtenbideak partekatzearen eta gure ekintzen arteko erlazioaren garrantzia nabarmendu du. Egiten dugun guztiak bestearengan du eragina, eta, ideia horren gainean, **ikasleek hausnartu, aztertu eta erabakiak hartu behar dituzte**; era berean, geure burua zaintzeak besteen zaintza errazten du. Ikuspegi holistikoago horretatik, alde batera utzi gabe osasun pertsonalean eta komunean arreta gehien jartzen duten gaiak, “Covid-19ak sortutako osasun-krisi honetan ikasitakoa ezagutzea eta aitortzea” barne hartzen dutenak, eta eskuratutako gaitasun horiek bizitzako beste egoera batzuetan erabilgarriak izan daitezkeenak. Beraz, azterketa eta hausnarketa dira ikasleek modu kontzientean eta arduratsuan ikasteko eta erabakiak hartzeko bidea.

Illo horretan, hezkuntzako hainbat pedagogok eta teoriak aurretiazko ezagutzaren eta elkarrekintzaren bidez ikaskuntza eraikitzearen alde egiten dute. **David Ausubelek, Ikaskuntza Esanguratsuaren** adierazle nagusiak, nabarmendu du ikaskuntza informazio berria ikasleen aurreko ezagutzekin erlazionatzen denean gertatzen dela. Esanahiak eraikitzea da irakatsi eta ikasteko prozesuaren elementu nagusia, eta parte-hartze aktiboa da horretara iristeko bidea.



Horregatik, ezagutza berriak ikasleen errealitatera eta adingabeen arteko elkarreraginera hurbildu behar dira. Era berean, **Lev Vygotskyk** XX. mende hasierako ondorioetan nabarmentzen du pertsonen garapena **interakzio sozialaren bidez baino ezin dela azaldu, eta joko sinbolikoak** prozesu horiek errazten dituela.

Horregatik, Prebentzio emozionalean Hazkundera hiru unetan banatuta dago: Zer ikasi dugu?, Zer egin behar dugu orain?, Zer egin dezakegu etorkizunean? Hiru denbora-une horiek Elecnor Fundazioak ikastetxeetan duen jardueraildoarekin uztartzen dira: **Gelditu, pentsatu eta proposatu**.

Gaitasun eta trebetasun horiek abian jartzeko, proposatutako jarduerak **dinamikoak eta parte-hartzaileak** izango dira, ikasleei protagonismoa emanaz.

Jarduerak berariaz diseinatu dira proiektu honetarako

Elecnor taldearen ikuspegia.

Laneko segurtasuna, balio negoziatzina.

Arrisku emozionalen prebentzioa

➔ Helburua “0” istripu

Pertsonen segurtasunarekiko eta osasunarekiko konpromisoa Elecnor Taldearen ikuspegiaren parte da.

Ahalegin etengabea. Etengabeko hobekuntza, prozesuen garapena etengabe egiaztatuz eta beharrezkoak diren ekintza guztiak bultzatuz, dagozkion doikuntzak proposatuz.

Konpromisoa. Enplegatuen artean jokabide seguruak sustatzea.

Elecnor erreferentzia bat da estatu mailan laneko arriskuen prebentzioan



Beste urrats bat eman nahi dugu.



● **Etorkizuneko herritar kontzientziatu eta konprometitu bat osatzen** lagundu nahi dugu, prebentzioa beharrezko eta ukaezintzat hartuko duena.

● Edozein hezkuntza-sistemaren azken helburua **herritar kritikoak eta herritarrentzat prestatuak** garatzea da, eta lan-bizitza kontuan hartu beharreko alderdia da norberaren talentuak garatzeko.



● **Elecnor Fundazioaren** oinarrietako bat ingeniartzaren adar eta diziplina desberdinei lotutako prestakuntza unibertsitarioa eta profesionala da, eta gazteenengana iritsi nahi dugu. Ahaleginak batez ere **gazteen talentua kudeatzera** bideratzen dira, bai espainiarrena, bai atzeritarrena. Arlo honetako unibertsitateko programa, hitzarmen eta katedretan, helburua ezagutzak zabaltzea eta praktikan aplikatzea da. Eta gainerako ekintza-ildoetan bezala, jarduera Elecnor-enaren paraleloan doa, bere baliabideak aprobetxatuz eta bere jardun-esparruak azpimarratuz.

Bibliografia



Proyectos sobre Competencias en el Contexto de la OCDE

<https://www.deseco.ch/bfs/deseco/en/index/03/02.parsys.59225.downloadList.58329.DownloadFile.tmp/1999.proyectoscompetencias.pdf>

ELGaren lana hezkuntzari eta gaitasunei buruz

<https://www.oecd.org/education/El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias.pdf>

Hezkuntzak altxor bat gordetzen du, UNESCOri XXI. menderako hezkuntzari buruzko Nazioarteko Batzordearen txostena (laburpena)

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa

8/2013 Lege Organikoa, abenduaren 9koa, hezkuntzaren kalitatea hobetzekoa.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

2/2006 Lege Organikoa, maiatzaren 3koa, Hezkuntzari buruzkoa.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Garapen iraunkorraren helburuak.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Lehen Hezkuntza, DBH eta Batxilergoko curriculumak.

<https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/curriculo/competencias-clave/competencias-clave.html>

MOE. Ohiko galderak.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Osasun-hezkuntzarako gune bat, Madrilgo Erkidegoko ikastetxeei irekia

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/aula-salud-publica>

Informazioaren gizartea / Ezagutzaren gizartea

<http://www.ub.edu/prometheus21/articulos/obsciberprome/socinfocon.pdf>

Hezkuntza emozionala Haur eta Lehen Hezkuntzan

<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educaci%C3%B3n-emocional-en-la-educaci%C3%B3n-infantil-y-primaria.pdf>

Nola eragiten die koronabirusak probrezia egoeran dauden familiei?

<https://www.savethechildren.es/donacion-ong/donar-coronavirus-en-espana-familias-vulnerables?utm>

Hitz egin COVID-19ari buruz!

<https://www.unicef.es/educa/blog/clip-club-tv>

PREBENTZIOAN *Hazten*

Honen proiektua da:



Informazio gehiago izateko:

info@creciendoenprevencion.com

<https://creciendoenprevencion.com>

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua