

2016ko urtarrilaren 15a, ostirala

## 1.2.– OINARRIZKO ZEHAR-KONPETENTZIAK.

Oinarrizko zehar-konpetentzien edo konpetentzia generikoen ekarpen edo balio handiena da erdira ekartzen dituztela eta zentzua ematen dietela oinarrizko hezkuntzaren eta bizitza osorako heziketaren ardatz eta funtsei.

Oinarrizko zehar-konpetentziek ez dute beti berdin lan egiten, haien jardute-modua aldatu egin baitaiteke hezkuntzaren xedeak ezarritako lehentasunen arabera eta horren ondoriozko orientabide metodologikoaren arabera. Esate baterako, «elkarrekin bizitzen ikastea» hezkuntza-xedea

lehenets daiteke. Xede hori lehenesten baldin bada, zehar-prozedura guztiak osagarri izango dira elkarrekin bizitzen ikasteko prozeduren ardatzaren inguruan; izan ere, elkarrekin ondo bizitzeko, ezinbestekoa da pentsatzen eta ikasten jakitea, komunikatzen jakitea, besterekin egiten eta ekiten jakitea eta norbera izatea. Adibide hori oinarrizko zehar-gaitasun guztiekin erabil daiteke.

Kompetenzietan oinarritutako hezkuntzaren alde egitea erabakitzen baldin bada –eta hori da, hain justu, Europar Batasunak gomendatzen eta LOE eta LOMCE legeek arautzen dutena–, «ekimena eta espirtu ekintzailea» izaten ikastea izango da hezkuntza-xedeen ardatza. Ikuspegi hori hartuta, ikasleak jakin egin behar du eta baliabideak izan behar ditu, baina, batez ere, baliabide horiek guztiak batera edo modu integratuan erabiltzen jakin behar du, ekimenez eta espirtu ekintzailez jarduteko, erabakiak hartzen jakiteko eta egoera problematikoak egoki konpontzeko. Kompetentzia oinarrizko edo giltzarri guztiak, zeharkakoak eta espezifikokoak, xede edo helburu hau betetzeko elkartzen dira: erabakiak eta arazoak ekimenez eta espirtu ekintzailez hartu eta konpontzeko, bizitzako eremu guztietan, bai maila pertsonalean, sozialean, akademikoan zein lanekoan. Pentsatzen, komunikatzen, laguntzen, elkarrekin bizitzen eta autonomia izaten jakin behar da, aldi berean eta bereizi gabe, modu kompetentean jarduteko.

Oinarrizko zehar-kompetenzien harremana dinamikoa eta bereizezina da ekintzak gauzatzean, baina bereiz aurkezten dira hemen, hobeto bateratu edo integratzeko:

- Hitzeko eta hitzik gabeko komunikaziorako eta komunikazio digitalerako kompetentzia.
- Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia.
- Elkarbizitzarako kompetentzia.
- Ekimen eta espirtu ekintzailerako kompetentzia.
- Izaten ikasteko kompetentzia.

Oinarrizko zehar-kompetentzia bakoitzak bere ezaugarriak ditu, baina oinarrizko zehar-kompetentzia guztiek elkarrekiko harremana dute, eta batera erabili behar dira kompetentea izateko eta ideiak ekintzara bihurtzeko. Modu kompetentean jarduteko, ezinbestekoa da, bateratasunez eta bereiz gabe, ikasten eta pentsatzen ikastea, gainerako pertsonekin bizitzea eta lankidetzan jardutea, autonomia izatea eta norberaren kontzeptu eta estimu egokiak izatea, ekimena eta espirtu ekintzailea izatea eta komunikatzen jakitea.

Azalduko diren gaitasun oinarrizko edo giltzarri guztiek dute zehar-izaera, baina «komunikatzeko» kompetentzia oinarrizkoa, gainerakoetatik diferentea izanda, zehar-izaera du gainerako zehar-kompetentziekiko; izan ere, bereizezina da eta ikasteko prozesu osoan esku hartzen du, bai informazioa jasotzean, bai ikasteko prozesuan egiten diren buru-eragiketetan, bai ikaste-prozesu horren emaitzak azaldu eta adieraztean. Hizkuntzaren sinbolo-sistema baliatzen da ikasteko prozesu osoan.

Ikasteko prozesua ez da ekintza kompetentean amaitzen; aitzitik, ekintza kompetenteez, autorregulazioaren ildotik gauzatzean, pertsonaren garapen osoa edo «norbera izatea» dakarte, autorrealizazioari begira. Akats egitea izango litzateke ekiten eta arazo praktiko zein funtzionalak konpontzen dakizkiten pertsonak heztera mugatzea kompetenzietan oinarritutako hezkuntza, eta, era berean, akatsa egitea izango litzateke pertsonak garapen osoa irits dezakeela pentsatzea, arazoak konpontzen jakin gabe. Oinarrizko zehar-kompetentzia eta kompetentzia espezifikoko guztietan esku hartzen du «izaten ikasteak» eta autorregulazioko prozesuak dira esku-hartze horren bitartekari; hau da, kontzientziaren prozesuak eta oinarrizko kompetentzia bakoitzari dagozkion pentsamenduak, hitzak eta ekintzak erregulatzeko prozesuak. Txanpon beraren bi aldeak dira

kompetentea izatea –proposamen honetan adierazten den moduan ulertuta– eta, autorrealizazioaren bidetik, norbera izatea.

Banan-banan azalduko ditugu orain oinarrizko zehar-kompetentziak, baina, haren izaera bereziari erreparatuta, bereizi egingo dugu komunikaziorako kompetentziaren azalpena; izan ere, oinarrizko zehar-kompetentzia guztietan ageri da komunikaziorako kompetentzia, oinarrizko zehar-kompetentzia eta diziplina baitako kompetentzia guztietan barneratu edo integratuta soilik gara baitaiteke hura. Amaitzeko, «norbera izaten ikasteko» kompetentzia azalduko dugu, bereizita hori ere, baina, izatez, ez dago gainerako oinarrizko kompetentzietatik bereizterik, haren garapena kompetentzia guztietan behar den autorregulazioaren mende baitago.

## 1.2.1.– HITZEZKO ETA HITZIK GABEKO KOMUNIKAZIORAKO ETA KOMUNIKAZIO DIGITALERAKO KOMPETENTZIA.

### 1.2.1.1.– Kompetentziaren definizioa eta ezaugarriak.

#### Kompetentziaren definizioa

Hitzezko eta hitzik gabeko komunikazioaren eta komunikazio digitalaren erabilera osagarria egitea, egoera pertsonal, sozial eta akademikoetan egoki eta eraginkortasunez komunikatzeko.

#### Ezaugarriak

Komunikazioa funtsezkoa da giza garapenaren alderdi indibidual eta sozialean.

Alderdi indibidualean, norberaren jakintza eraldatzeko, jarduteko modua egokitzeko eta adierazteko bitartekoa da komunikazioa. Pertsonen bizitza afektibo eta kognitiboarekin lotura estua duen aldetik, sentimenduak erregulatzen laguntzen du komunikazioak, eta ikaskuntza ororen bitarteko nagusia da, bai bizitzan, bai esparru akademikoan. Komunikazio eraginkorrak egiten jakinez gero, pertsonak gai izan daitezke autonomiaz ikasteko, gainerako pertsonen artean lekua hartzeko, elkarbizitza erregulatzeko eta beste pertsona batzuekin lankidetzan aritzeko.

Komunikazioa funtsezkoa da alderdi sozialean, giza taldeak komunikazioan oinarritutako jardueren inguruan sortzen eta garatzen direlako. Komunikazioa da kultura sortu, sendotu eta zabaltzeko bitartekoa. Beste pertsona batzuekin loturak sortzea da komunikatzen ikastea, kultura, errealtate eta mundu berrietara gerturatzea, eta, haiek ezagutu ahala, aintzat hartzea. Komunikazioak, beraz, gainerako pertsonetikiko eta ingurunearekiko harreman eraikitzaileak izatea sustatzen du.

Komunikaziorako kompetentzia, zenbait lengoia eta hizkuntzatan eraginkortasunez komunikatzeko gaitasuna izatea dakarren aldetik, zehar-kompetentzia giltzarria da, eta arlo guztien partaidetza behar da hura lantzeko. Era berean, zuzenean laguntzen du oinarrizko kompetentzia guztiak, zeharkakoak nahiz espezifikoak, lantzen. Kompetentzia guztiak, zeharkakoak eta espezifikoak, komunikazioaren bidez lantzen dira, baina komunikazioa osoa izateko, eta ez kanal huts bat, ondo pentsatzen, elkarrekin bizitzen, izaten eta egiten jakin behar da, bizitzako esparru eta egoera konkretuetan.

Komunikazioak lotura estua izan du alfabetatze-kontzeptuarekin eta alfabetatzeak, orain gutxi arte, irakurketa eta idazketa menderatzearekin. Gaur egun, ordea, gizarte multimedia batean bizi gara, eta, gizarte horretan, komunikazio modu berri eta oso indartsuak sortu ditu lengoaien integrazioak. Egungo gizartean eraginkortasunez parte hartzeko, modu kompetentean erabili behar dira hitzezko lengoaiaren adierazpide guztiak, ikus-entzunezko lengoaiak eta hitzik gabekoak.

Europako Kontseiluak emandako definizioa aintzat hartuta, komunikaziorako kompetentzia izateko, alfabetatze anitza izan behar da, eta alfabetatze horrek «...bere baitan hartu behar ditu

irakurtzeko eta idazteko konpetentziak, askotariko informazio-moldeak –testuak eta irudiak, idazkiak, inprimakiak eta horien bertsio elektronikoak barne– ulertu, erabili eta ikuspegi kritikoz ebaluatzeko».

Konpetentzia hori izatea bizitza osoko etengabeko ikaskuntza-xedea da. Hura egokitasunez lantzeko, ezinbestekoa da ikaskuntza-egoera aberats eta askotarikoak bultzatzea, hau da, komunikazio-truke orotarikoak sustatu behar dira hitzeko eta hitzik gabeko lengoia guztietan.

#### 1.2.1.2.– Konpetentziaren osagaiak.

Honako hiru osagai hauek ditu konpetentziak: hitzeko komunikazioa, hitzik gabeko komunikazioa eta komunikazio digitala.

1. osagaia.– Hitzeko komunikazioa: hainbat hizkuntzako askotariko testuak ahoz eta idatziz ulertzea eta jarioz, autonomiaz, sormenez eta eraginkortasunez erabiltzea.

Hizkuntzak erabiltzeko trebetasuna da hitzeko komunikaziorako konpetentzia; hau da, kontzeptuak, pentsamenduak, sentimenduak, gertaerak eta iritzia hitzeko eta idatzizko diskurtsoen bitartez adierazteko eta interpretatzeko trebetasuna, eta hizkuntzaren bidez elkarri eragitekoa, esparru pertsonal, sozial, akademiko eta bestelako esparruen berezko egoera anitzetan.

Hitzeko komunikaziorako oinarritzko zehar-konpetentziak hainbat trebetasun eta jokabide barne hartzen ditu; trebetasun horiek elkarrekin erlazionatzen dira eta elkarri laguntzen diote komunikazio-jardunean, eta oinarritzko zehar-konpetentzien eta curriculum-arloen bidez garatzen dira.

Norberak hitz egiteko, besterekin hitz egiteko eta elkarri entzuteko, hizkuntzako eta hizkuntzatik kanpoko trebetasunak behar dira, gainerako pertsonekin eta ingurunearekin loturak ezartzeko. Komunikazioak dakarren hartu-emanaren berezko arauak testuinguru anitzetan erabiltzea dakar konpetentziak, baita hizkuntza mintzatuaren berezko ezaugarriak identifikatzea ere, komunikazio-egoera bakoitzaren arabera ahozko diskurtso egokiak interpretatzeko eta sortzeko. Konpetentzia horrekin lotutako trebetasunak edo prozedurak baliatu behar dira hainbat diskurtso entzuteko eta ulertzeko, nor bere ideiak ahozko hizkuntzaren bitartez azaltzeko, eta komunikazioaren hartu-emana erregulatzeko.

Irakurri eta idazteko ekintzak egiteko, ezinbestekoa da informazioa bilatzeko, biltzeko, hautatzeko eta prozesatzeko trebetasunak lantzea; trebetasun horiek eskuratu ondoren, gizabanakoa konpetentea izango da askotariko komunikazio-xedeak dituzten hainbat testu mota ulertzeko, balioesteko eta sormenez ekoizteko. Horrez gain, hainbat irakurketa-helburu dituzten testuak irakurtzeko eta ulertzeko trebetasunak ere hartzen ditu barnean, baita askotariko testu motak xede anitzez idaztekoak ere, idazteko prozesuaren fase guztiak kontrolatuta.

Konpetentzia horri dagozkion jarrerak dira entzutea, iritzia elkarrekin trukitzea eta besteren iritzia errespetatzea, baita kulturen arteko komunikazioarekiko jakin-mina izatea ere. Konpetentziaren oinarritzko osagai bat da kulturen eta hizkuntzen aniztasunaren iritzi ona izatea, beste kultura eta herrialde batzuetako pertsonekin komunikatzeko eta harremanetan jartzeko bitartekoak diren aldetik. Konpetentzia honen berezko ezaugarri dira, era berean, irakurketarekiko jarrera ona izatea, ikasteko bidea den aldetik, eta idazketarekiko jarrera ona izatea, gizarte-erregulaziorako eta jakintza transmititzeko tresna den aldetik.

Euskal Autonomia Erkidegoan hitzeko komunikaziorako konpetentziaren erakusle edo adierazgarri zehatza da bi hizkuntza ofizialak, euskara eta gaztelania, egoki erabiltzea komunikazio-egoera ugarriz, hainbat testuingurutan, eta gero eta formaltasun- eta konplexutasun-maila handiagoarekin. Konpetentzia atzerriko hizkuntzetan lantzean, oinarritzko trebetasunak eskuratu

behar dira, egunero bizitzako komunikazio-egoera mugatuagoetan erabiltzeko. Horrez gainera, kultura-aniztasuna ezagutzeko eta lantzeko bidea da hitzezko komunikaziorako konpetentzia, eta, horrenbestez, kulturarteko ikuspegia txertatu behar da irakaskuntzan.

2. osagaia.– Hitzik gabeko komunikazioa: hitzik gabeko hainbat kodetako informazioa ulertzea eta jarioz, autonomiaz, sormenez eta eraginkortasunez erabiltzea.

Hitzik gabeko kodeak, hau da, keinuak, dantza, musika, ikonoak, irudiak eta antzeko kodeak erabiltzeko trebetasuna da hitzik gabeko komunikaziorako konpetentzia, eta bere xedea da kontzeptuak, pentsamenduak, sentimenduak, gertaerak eta iritziak adieraztea eta interpretatzea esparru pertsonal, sozial, akademikoko eta gainerako esparruetako berezko egoera ugaritan.

Ahozko hizkuntza da, ez bairik gabe, giza komunikazioaren baliabide funtsezkoa; hala ere, gizarte multimedia batean bizi gara, eta komunikatzeko modu berri eta oso indartsuak sortu ditu lengoia askotarikoen integrazioak. Gaur egun, bazterketak eragotzi eta gizartean eraginkortasunez parte hartzeko, modu konpetentean erabili behar dira hitzezko lengoia adierazpide guztiak, baina, horrez gainera, ikus-entzunezko lengoia eta hitzik gabekoak baliatu behar dira.

Lengoia horiek guztiak banaka edo harremanean jarrita ulertu eta erabiliz gero, handitu egiten da gizakiaren komunikazio-ahalmena alderdi kognitiboan, sortzailean, afektiboan, estetikoan eta ludikoan.

Hainbat trebetasun eta jarrera izan behar ditu norberak hitzik gabeko komunikaziorako oinarriko zehar-konpetentzia izateko. Trebetasun eta jarrera horiek harremanetan jartzen dira eta elkarri laguntzen diote komunikazio-ekintzan, eta curriculum-arloetan lantzen dira.

Konpetentzia horretako trebetasunak eta prozedurak erabili behar dira hainbat kodetan adierazitako mezuak ulertzeko, eta haiek erabili behar dira, era berean, norberaren ideiak azaltzeko.

Konpetentzia honen baitako jarrerak dira elkarrizketaren eta komunikazioaren aldeko jarrerak izatea eta kode horien balioespen positiboa egitea, ikasteko baliabide eta jakintza transmititzeko bitartekoak diren aldetik. Konpetentzia honen oinarriko osagai dira kultura-aniztasunaren balioespen ona egitea eta hitzik gabeko kodeek komunikazio-tresna moduan duten baliagarritasuna balioestea.

Horrez gainera, kultura-aniztasuna ezagutzeko eta lantzeko bidea da hitzik gabeko komunikaziorako konpetentzia, eta, horrenbestez, kulturarteko ikuspegia txertatu behar da irakaskuntzan.

3. osagaia.– Konpetentzia digitala: informazioaren eta komunikazioaren teknologiak modu sortzaile, kritiko, eraginkor eta seguru batez erabiltzea, ikasteko, aisiarako, inklusiorako eta gizartean parte hartzeko.

Honako elementu hauek landu behar dira konpetentzia digitala egoki garatzeko:

- Informazioa: informazioa bilatzeko eta Interneten nabigatzeko estrategia ugari erabiltzeko gai izan behar du norberak, eta jasotako informazioa irazten eta kudeatzen jakin behar da. Horrez gainera, sarean informazioa partekatzeko guneetan nori jarraitu jakin behar da, kritikoa izan behar da aurkitutako informazioarekin, eta informazio horren baliozkotasuna eta sinesgarritasuna egiaztatu behar da.

Artxiiboak, edukiak eta informazioa gordetzen eta etiketatzen jakin behar da, zehaztuta izan behar ditu norberak haiek biltegitatzeko estrategiak, eta gordetako informazioa eta edukiak berreskuratzen eta kudeatzen jakin behar da.

- **Komunikazioa:** linean komunikatzeko tresna sorta zabala erabili behar da (mezu elektronikoak, txatak, SMSak, berehalako mezularitza, blogak, mikroblogak, foroak, wikiak); hau da, norberaren asmoari hobekien erantzuten dioten komunikazio digitaleko moduak eta modalitateak hautatzen jakin behar da. Finean, gai izan behar du norberak jasotako komunikazio motak kudeatzeko eta hartzailearen arabera egokitzeko komunikazioko erak eta modalitateak.

Horrez gainera, teknologia hainbat zerbitzurekin (esaterako, lineako komunitateekin, gobernuarekin, ospitaleekin eta osasun-etxeekin, banketxeekin eta beste askorekin) elkarreragiteko erabil daitekeela jakin behar da, eta sare sozialetan eta lineako komunitateetan nola parte hartzen den jakin behar da, ezagutzak, edukiak eta informazioa partekatzeko. Horiek guztiak egiteko, sareko etiketa-arauak ulertu behar dira, eta arau horiek norberaren testuingurura aplikatzeko gauza izan behar da, nork bere nortasun digitala sor dezan.

Era berean, hainbat tresna digital eta zenbait baliabide maiztasunez eta konfiantzaz erabiltzeko gai izan behar du norberak, beste pertsona batzuekin elkarlanean aritzeko, baliabideak, ezagutzak eta edukiak ekoizten eta eskuragarri jartzen.

- **Edukiak sortzea:** askotariko formatu, plataforma eta inguruetan eduki digitalak sortzeko gai izan behar du norberak, eta tresna digitalak erabiltzen jakin behar da produktu multimedia orijinalak sortzeko eta lehendik dauden edukiak uztartu eta eduki berriak sortzeko; eta hori guztia egin behar da jakinda nola aplikatzen diren (zer erabilera eta erreferentzia duten) informazioei eta baliabideei dagozkien lizentziak.

Horrekin batera, programazioaren printzipioak ulertu behar dira eta programa baten oinarrian zer dagoen jakin behar da, programa informatikoetan, aplikazioetan eta gailuen konfigurazioetan aldaketak egiteko.

- **Segurtasuna:** sareko arriskuak eta mehatxuak ulertu behar dira, eta norberaren gailu digitalak babesten eta segurtasun-estrategiak eguneratzen jakin behar da.

Era berean, pribatutasunarekin lotutako gaiak aintzat hartuta eta datuak nola biltzen eta erabiltzen diren kontuan hartuta, jakin behar da nork bere burua mehatxuen, iruzurren eta jazarpen zibernetikoen aurrean babesten, norberaren datuak ganoraz gordeta eta besteen pribatutasuna errespetatuta.

Era berean, teknologien erabilerak dakartzan osasun-arriskuak ulertu behar dira; alde horretatik, ergonomiaren alderdiak landu behar dira, eta bereziki nabarmendu behar da informazioaren teknologien gehiegizko erabilerak asaldatu egin ditzakeela banakoaren portaera eta bizikidetzak, eta mendekotasuna eragin dezakeela. Horrez gain, teknologiaren erabilerak ingurumenarekiko dituen alderdi onuragarriak eta kaltegarriak azpimarratu behar dira.

- **Arazoak konpontzea:** gerta daitezkeen arazo tekniko errazak hautematea eta horiek konpontzeko gauza izatea dakar dimentsio honek.

Era berean, gai izan behar da beharizan teknologikoak aztertu, ezarritako helburuari dagokion tresna egokia aukeratu eta atazak ebazteko, eta hori guztia balizko irtenbideak eta tresna digitalak modu kritikoan ebaluatuta egin behar da.

Teknologia digitalak erabiltzeko gauza izan behar du norberak, produktu berritzaile-sortzaileak egiteko eta arazo kontzeptualak konpontzeko, bai banaka, bai lankidetzan.

Azkenik, kompetentzia digitala hobetzeko eta eguneratzeko zer premia dituen jakin behar du norberak, bizi-esparruen erronka berriei aurre egite aldera.

## 1.2.2.– IKASTEN ETA PENTSATZEN IKASTEKO KONPETENTZIA.

### 1.2.2.1.– Konpetentziaren definizioa eta ezaugarriak.

#### Definizioa

Ikasteko eta lan egiteko ohiturak, ikasteko estrategiak eta pentsamendu zorrotza izatea da, ikasitakoa mobilizatu eta beste testuinguru eta egoera batzuetara transferituta, norberaren ikas-kuntza autonomiaz antolatzeko.

#### Ezaugarriak

Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia funtsezkoa da konpetentzia giltzarri guztiak erdies-terko eta bizitza osoko etengabeko prestakuntza lantzeko. Testuinguru formaletan, ez-formaletan eta informaletan gauzatzen da etengabeko prestakuntza.

Europako Batzordeak (2006) honela definitu du «ikasten ikasteko» konpetentzia:

«Ikaskuntzari ekiteko eta ikasten saiatzeko trebetasuna da, nor bere ikaskuntza antolatzekoa eta denbora eta informazioa eraginkortasunez kudeatzekoa, bai bakarka, bai taldeka. Konpetentzia hau izateko, nor bere ikaskuntza-prozesuaz jabetu behar du, ezinbestekoa da ikasle bakoitzaren ikaste-beharrizanez jabetzea, eskura dauden aukerak zehaztu behar dira eta oztopoak gainditzeko gai izan behar da, ikaskuntza arrakastaz amaitzeko.».

175/2007 Errege Dekretuak, Euskal Autonomia Erkidegoko Oinarrizko Hezkuntzaren curriculum-a sortu eta ezartzekoak, honela azaltzen du «ikasten eta pentsatzen ikasteko» konpetentzia 6.2 artikuluan:

«Ikasten eta pentsatzen ikastea, informazioa interpretatzen, sortzen eta ebaluatzen ikasiz, erabakiak hartzen eta arazoak konpontzen ikastea, ikasketa- eta lan-ohiturak eta ikasketa-estragiak barneratuz, eta jakintza zientifikoko eta matematikoko metodoak aplikatzen ikastea, ezagutzaren eta esperientziaren eremu ezberdinetan arazoak identifikatzeko eta konpontzeko».

Errealiterako lehenengo hurbilketa holistikoa da, eta intuizioz egiten da, orokorki, emozioa-ren partaidetza handiarekin. Oinarri horren ganean pentsamendu arrazional analitiko eta kritikoa erabiltzen da (pentsamendu konbergentea), pentsamendu intuitiboa onartzeko edo baztertzeko. Sormenezko pentsamendua (pentsamendu dibergentea), era berean, ez da ezerezetik sortzen, pentsamendu intuitiboa eta arrazionala nahastuz baizik. Orain, banan-banan aztertuko ditugu errealitatera hurbiltzeko moduak, baina praktikan, pentsamendu intuitiboa, analitikoa, kritikoa eta sormenezkoa lotuta daude eta sekuentzia bat osatzen dute. Hala ere, trebetasun horiek banaka eta sistematikoki landu daitezke, berariazko prozeduren eta tekniken bitartez.

Ikasten eta pentsatzen ikasteko xede handi hori ez da bat-batean lortuko, esku-hartze kon-tziente, programatu, etengabe eta ebaluagarri baten bitartez baizik.

«Ikasten eta pentsatzen ikasteko» konpetentziak, orain azalduko ditugun osagaiez gain, osagai horiei guztiei zeharka eragiten dien beste osagai bat barne hartzen du, norberaren ikaskuntza-pro-zesu propioak kudeatzearen eta erregulatzearen kontzientziaren osagai metakognitiboa, eta osagai hori norbera izaten ikasteko konpetentzian adierazten da argiro. Azkenik, konpetentzietan oinarritutako hezkuntzaren ikuspegitik, funtsezkoa da erabakiak hartzeko prozesura transferitzea ikasitakoa eta arazo-egoerak konpontzeko erabiltzea. Hori horrela izanda, ikasitakoa askotariko egoeratarara transferitzeko eta hainbat inguruetan aplikatzeko adibideak proposatu behar dira.

### 1.2.2.2.– Konpetentziaren osagaiak.

Konpetentzia honen osagaien artean, honako trebetasun edo abilezia hauek nabarmentzen dira:

1. osagaia.– Hainbat iturritan (inprimatuak, ahozkoak, ikus-entzunezkoak, digitalak...) informazioa bilatzea, aukeratzea eta erregistratzea, eta iturrien egokitasuna ebaluatzea.

Datuen edo elementuen multzo bat da «informazioa», errealitateari esanahia emateko baliagarri izan daitekeena, hautematen edo interpretatzen den neurrian. Informazio-iturriak bizitza bera bezain askotarikoak dira, eta zentzumen guztiak dira haien kanalak.

Honako hauek dira informazio lortzeko ohiko urratsak:

1) Informazioaren beharizana eta helburuak zehaztea: zertarako behar dut informazioa? Zer informazio behar dut? Zer informazio dut eta zein dut baliagarri? Zer zehaztasun izan behar du informazioak?

2) Bilaketaren baldintzak zehaztea: gaia, lotutako gaiak, hitz giltzarriak, argitaratze-data, hizkuntza, egileak eta gainerakoak.

3) Iturria eta bilaketa-modalitatea hautatzea: aurretiko ezagutzak, behaketa, ahozko euskarriak (inkestak, elkarrizketak...), euskarri idatziak (hiztegiak, entziklopediak, liburutegietako katalogoak, bibliografia-fitxak...), euskarri elektronikoak eta hipertestualak...

4) Lortutako informazioa balioestea eta hautatzea: betetzen al ditu lortutako informazioak aurrez ezarritako beharizanak eta helburuak?

5) Lortutako informazioa gordetzea eta, horrela behar badu, zabaltzea: bilaketa-modalitate eta euskarri bakoitzari dagozkion prozedurak erabili behar dira.

Gaur egun, informazioaren eta komunikazioaren teknologiei esker, era esponentzian handitu da eskuragarri dugun informazio multzoa, eta bizkortu egin dira informazioa aurkitzeko moduak. Informazioa eskuratzea errazten dute euskarri berriek, baina prozedura egokiak erabili behar dira birtualtasun hori errealitate bihurtzeko, informazio baliagarria eta fidagarria eskuratzeko eta informazio-metan ez galtzeko.

Osagai honen balio eta jarrera nabarmenak dira jakintzarekiko jakin-mina izatea eta, behaketaren bidez, ezagutza bilatzea, informazioa gordetzeko antolamendu egokia izatea eta ikastea errazteko ingurunea sortzea, hainbat iturritan ulermenezko bilaketak egitea eta, horren bidez, ikas-kuntzaz gozatzea, norberak gogoko duelako ikastea eta informatuta izatea.

2. osagaia.– Informazioa ulertzea, buruz ikastea, eta ulertutakoa adieraztea (pentsamendu analitikoa)

Irakasteko eta ikasteko prozesuaren funtsezko fasea da informazioa ulertzea, ulertu beharra baitago jakiteko. Jakina da ikasleek, maiz, ez dutela ikasten, ulertzeko zailtasunak dituztelako eta ulertze-erroreak izaten dituztelako. Zerbait ulertu den jakiteko irizpiderik fidagarriena da ikustea norbait gai dela ikasi duen hori erabiltzeko eta aplikatzeko. Ikasten eta pentsatzen ikasteko konpetentzia lantzean, curriculum-edukiak (adierazpen, prozedura eta jarrerazkoak) menderatu eta barneratuko ditu ikasleak, ekintzak, gertaerak eta teoriak aztertuko ditu, eta ulertu duela erakutsiko du esaten eta egiten duen guztian.

Informazio argia eman behar zaie ikasleei, hori baita ulertzea errazteko bidea, eta, orobat, haien garapen-mailara eta aurrez dituzten ezagutzetara egokitutako informazioa eman behar zaie.

Informazioa modu adierazgarrian interpretatzeko konpetentzia eskuratzen da norberak argi eta garbi ulertzen dituenean era guztietako ezagutzak (berriak edo norberak ikasgai jakin bati buruz aurretik dituen ezagutzen osagarriak), haiek modu pertsonal eta ulergarrian azaltzen dituenean, eta beste egoera batzuetara estrapola ditzakeenean. Konpetentzia horren baitan, prozesatu egin behar da informazioa –hau da, informazioa eskuratzeko, irudikatzeko, eraldatzeko, gordetzeko eta nahierara berreskuratzeko gai izan behar du norberak–; eta horrez gainera, oinarriko prozesu mentalak gauzatu behar dira, hau da, norberak gai izan behar du argudioen elementuak identifikatzeko, antzekotasunak eta ezberdintasunak alderatzeko, ezaugarri komunak araberako sailkapenak egiteko, zatiak eta osotasuna erlazionatzeko, zatiak berrantolatu eta ikuspegi berri bat emateko, informazioa irizpide jakinen arabera sekuentziatzeko, eta, azkenik, ideien eta jokabidearen oinarrian zer arrazoi eta ondorio dauden aztertze. Ikasten ikasteko, eragiketa mental horien prozedurak erabili behar dituzte ikasleek, eta, horrekin batera, ikasteko hainbat teknika baliatu behar dituzte; hala nola, azpimarratzea, oharrak hartzea, kontzeptuzko eskemak eta mapak egitea, denbora-lineak eta mnemoteknia.

Ulertutakoa adieraziz edo jakinaraziz baino ezin da behatu eta ebaluatu eragiketa mentalen bidez osatutako irudikapenen emaitza. Ikasleek zer neurritan ulertu duten jakingo dugu beren hitzez adierazten dutenean ulertu beharrekoa, ulertu beharreko hori deskribatzen, definitzen, laburbiltzen eta aurkezten dutenean, ikasitakoa erabiltzen dutenean eta ikasitako hori beste egoera batzuetara transferitzen dutenean. Edonola ere, informazioaren ulermen-maila mailakatua izango da beti. Errealitatearen ulermena mugatua da beti, eta hura ulertzetik gertuago edo urrunago gera daitezke ikasleak.

Osagai honekin lotutako balioen eta jarreraren artean, honako hauek nabarmen daitezke: eza-gutza bilatzea ikerketa sistematikoaren eta intuizioaren bitartez, errealitatea hobeto ulertzeko; ulermen-akatsak naturaltasunez onartzea; eta ideiak eta datuak jakinarazi eta trukatu nahi izatea.

### 3. osagaia.– Informazioa ebaluatzea eta nola ebaluatu den adieraztea (pentsamendu kritikoa)

Informazioa ebaluatzeako parametroak askotarikoak dira oso: iturrien fidagarritasuna, objektibotasuna, argitasuna, sormena, balio estetikoak, balio etikoak eta beste hainbat alderdi balora daitezke. Informazioa ebaluatzeako hartutako irizpidea, kasu honetan, argudioen eta arrazoibidearen logika erabiltzea da, baita horren pertsuasio-indarra ere.

Egunero izaten dira eztabaidatzeko eta iritziak kontrastatzeko egoerak, bai kaleko eguneroko bizitzan –elkarrizketa, bilera eta hedabideetan–, bai bizitza akademikoan, zalantzak eta interpretazio kontrajarriak argitzeko. Argudioak erabili eta ebaluatzeako prozedurek garrantzi handia dute eguneroko bizitzan, bizitza akademikoan eta lan-esparruan. Ondorio faltsuak ateratzen dira maiz, premisak faltsuak direlako edo arrazoibideak zuzenak ez direlako. Pentsamendu kritikoren gaitasun behar-beharrezko hori garatzeko, jakintza zorrotzaren arauak ezagutu behar dira eta ilusioaren zein falaziaren engainuak hauteman behar dira.

Informazioa ebaluatzeako konpetentzia izango du ikasleak, baldin eta gai baldin bada ideien sendotasuna eta ekintzen baliozkotasuna arretaz aztertze, ondoren horiek onartu edo baztertze. Ebaluazioak hauek behar ditu funtsean: a) pensamendu kritikoren hainbat trebetasun gauzatea; hala nola, informazio-iturri bat fidagarria ote den ikertzea, gertatzen dena zerk eragiten duen interpretatzea, izan litezkeen ondorioak aurreikustea, emaitzak orokortzea, arrazoiei buruz analogikoki arrazoitzea eta ondorioak ateratzea alde aurretik formulatutako premisak oinarri hartuta; b) kanpoko irizpide objektiboak eta adituen ikuspuntuak baliatzea, batez ere gaiari buruzko eza-gutzarik ez badago; c) argudio baten alde onen eta txarren gaineko azterketaren aurrean jarrera mental irekia, malgua, zintzoa eta gogoetatsua ezaugarri duen bizi-estiloa izatea, eta, horrez gain,

aldatzeko jarrera ona izatea, baldin eta egindako balorazioaren gaineko ebidentzia berriak agertzen baldin badira. Trebetasun horiek guztiek printzipio komun bat dute; izan ere, judizio bat onartu aurretik, arrazoi sendoetan oinarrituta dagoela egiaztatu behar da, eta horrela izan ezean, ez da onartu behar. Konpetentzia hori funtsezkoa da informazio berria ondorioztatzeko, norberaren eta lanbidearen eginkizunak egoki gauzatzeko, eta xedeak eraginkortasun handiz lortzeko.

Gaur egun, azaldutako ikuspegia indarrean den arren, aberastu egin da argudiatzearen esparrua, komunikazioaren ikuspegi pragmatiko eta soziokulturalaren haritik. Ikuspegi horrek, argudioen arrazoizkotasuna ez ezik, haien eraginkortasuna eta pertsuasio-indarra zein diskurtsuaren dimentsio afektiboa ere balioesten ditu. Kasu guztietan, solaskidea behar duen gizarte-ekintza bat da argudiatzea, eta komunikazio dialogikoko egoera batean gauzaten da, hizkuntza diskurtsiboaren bitartez. Osagai pragmatiko-diskurtsiboak hiru dimentsio ditu, soziolinguistikoa (mezuak hainbat gizarte-testuingurutan egoki sortu eta jasotzeari dagokion dimentsioa da), pragmatikoa (mikrofuntzio komunikatiboak eta interakzio-eskemak hartzen ditu), eta diskurtsiboa (makrofuntzio testualak eta genero diskurtsiboekin lotutako gaiak hartzen ditu).

Osagai pragmatiko-diskurtsiboaren balio eta jarreraren artean, nabarmentzekoa da pentsamendu logikoaren arrazoizkotasunaren balioa, emozioak arrazoiaren zein komunikazio zorrotzaren ikuspegitik kontrastatzen dituen aldetik.

#### 4. osagaia.– Ideiak sortzea, aukeratzea eta adieraztea (pentsamendu sortzailea)

Informazioa sortzeko konpetentzia izango du ikasleak, baldin eta prozesu kognitiboak, aurretiko ezagutzak, nortasun-ezaugarriak eta motibazioa konbinatu, egokitu eta aplikatzen baldin baditu, ideia ugari, askotarikoak, baliagarriak, kualifikatuak eta garrantzitsuak sortzeko. Ideia horien adierazpen dira, besteak beste, arazoaren askotariko proposamenak egitea, erabakiak hartzeko unean hainbat aukera formulatzea, gertatzen ari dena zerk eragiten duen azaltzeko hipotesiak egitea eta norberaren ekintzen edo inguruan izandako gertakarien ondorioak aurreikustea. Ekintza sortzailearen funtsezko eragilea da irudimen aktiboa, aparte dauden elementuen artean egin daitezkeen asoziazio mental guztiak egiten baititu; asoziazio horiek, zenbaitetan, metafora bilaka daitezke. Lotura horien bidez, informazio semantikoaren, episodikoaren, numerikoaren, prozedurazkoaren eta espazialaren buru-irudikapen bereizgarriak sortzen dira. Gertatu direnak ulertzen laguntzen dute norberak sortutako ideiek, planteatutako egoerari erantzuna ematen, nor bere jokabidearen ardurak hartzen eta autokontzeptu positiboa eta autoestimu baliotsua garatzen.

Askotarikoak dira ideiak sortzeko prozesuak eta haien emaitzak, baita dituzten konplexutasun-mailak ere, eta ezin dira, hortaz, eskema bakar batean azaldu. Hala eta guztiz ere, sorkuntzaren fenomeno oro har azaltzeko eta ulertzeko, baliagarria da 4Pak aipatzea (produktua, prozesua, pertsona eta presioa):

- Produktua: ideia sortzaileen ezaugarri dira berritasuna, originaltasuna, balioa eta funtzionaltasuna.

- Prozesua: sortzeko prozesuan honako fase edo urrats hauek bereizten dira:

- Prestatzeko fasea: helburuak ezartzen dira eta informazioa lortzen da.

- Ideia berriak sortzeko fasea: ideiak sortzeko teknikak erabiliz (ideia-jasa, mapa mentalak, sinektika, diagramak, AMIA, pentsatzeko sei kapelen teknika...) eta irudimena aske utziz, ideiak eta ideien arteko asoziazioak sortzen dira inolako mugarik gabe (pentsamendu dibergentea, alboko pentsamendua).

– Ideia berriak inkubatzeko fasea: ideia berriak multzo edo familiatan sailkatzen dira pentsamendu ulerkorren prozedurak eta teknikak erabiliz; ideia horiek erlazionatzen, konparatzen, aztertzen eta laburbiltzen dira, ideia-unibertsoa modu antolatuan osatuta (pentsamendu konbergentea).

– Argialdi- edo deskubrimendu-fasea: ideia inkubatu eta lantzeko aldi labur edo luze baten ondoren, elkartu egiten dira ideia sakabanatuak, eta zentzu berria hartzen dute.

– Ebaluatzeko fasea: pentsamendu kritikoaren prozedurak erabiltzen dira, ideia berria ezarritako helburua lortzeko egokia den baloratzeko (pentsamendu konbergentea).

- **Pertsona:** pertsona sortzaileen ezaugarri dira pentsamendu-malgutasuna eta ideien arteko loturak eta analogiak egiteko erraztasuna; nortasunaren ikuspegitik, nork bere buruaren kontzientzia, independentzia, ausardia, umorea, nork bere buruaren kontrola eta zehaztugabetasuna onartzea; eta ezagutzaren ikuspegitik, unean-unean landutako gaiari eta ideiak sortzeko teknika eta prozedurei buruzko informazio deklaratioa edukitzea.

- **Presioa:** ideiak sortzeko giroa errazten duten baldintzak eta egoerak adierazten ditu. Ikuspegi pedagogikotik, giro sortzailea laguntzen dute ikasteko egoera ireki eta malguk. Antolamenduaren ikuspegitik, espazioa eta denbora malgutasunez antolatzen laguntzen dute. Ikuspuntu sozialetik, berriz, ikastetxeek eta familiek sormenaren balioespen ona egitea.

Prozesu sortzaileak lotura estua du egiteko eta ekiteko erabakiak hartzeko prozesuarekin, eta ezin da bereizi aurretik aipatu ditugun pentsamendu analitikoarekin (deskribapena, azalpena...) eta kritikoarekin (argudiatzea, justifikatzea) lotutako komunikazio-prozesuetatik. Komunikazio sortzailerako kompetentzia dugu aztergai atal honetan.

Pentsamendu sortzailea kanal ugariaren bidez adierazten da, gorputzaren, musikaren, plastikan, hizkuntzaren eta bestelako adierazpen-kanalen bidez, bai horietako bakar baten bidez, bai horietako batzuen bidez. Hizkuntza-komunikazioaren barruan, adierazpen-modu guztiek dute sormenaren arrastoa neurri handiagoan edo txikiagoan: norberaren komunikazioak (egunerokoak, agendak...), komunikazio funtzionalak (eskutitzak, eskabideak, elkarrizketak, jarraibideak...) eta pertsuasiorako komunikazioak (iritzia, publizitatea, iragarkia, eslogana...). Hala ere, irudimena eta fantasia bitarteko dituela, pentsamendu dibergentearen edo albokoaren bidez adierazten da sormenaren arrastoa, sorkuntza poetikoaren, ipuinen, txisteen, hitz-jokoen eta antzeko formulazioen bidez, besteak beste. Euskal Herriko kultura-eremuan, pentsamendu sortzailearen adierazpen pribilegiatua da bertsolaritza.

Osagaiarekin lotutako balioen eta jarreraren artean, nabarmentzekoak dira ideia berriak gartzeko eta adierazteko sormena eta ideia horiek naturaltasunez adierazteko askatasuna, hitzeko eta hitzik gabeko adierazpen-moduak erabiliz.

5. osagaia.– Baliabide kognitiboen erabilera estrategikoa egitea, ikasitakoa baliatuz eta beste egoera batzuetara transferituz.

Kompetenziaren definizio-osagaiak dira jakintza eta baliabideak modu estrategikoan mobilizatu eta baliatzea, erabakiak hartu eta arazoak konpontzeko. Ereku jakin batean ikasten jakiteko, eza-gutza berriak eskuratzeko eta bereganatzeko gauza izan behar du pertsonak, eta ereku horren berezko gaitasunak eta trebetasunak menderatu behar ditu. Ikasten ikasteko kompetentzian eza-gutza-transferentziak izan daitezke ereku batetik bestera, baina ereku batean ikasten jakiteak ez du esan nahi, ezinbestean, beste batean ikasten dakigunik. Horrenbestez, ereku formalaren arloen eta ikasgaien irakaskuntza-esparruan eta ereku ez-formal eta informalekoen irakaskuntzaren baitan eskuratu behar da kompetentzia hau.

Ikasleak jokabide estrategikoa izango du, baldin eta ikasteko modurik egokiena hautatzen badu informazioa barneratzeko, sortzeko eta balioesteko prozesuetan, eta hura bat baldin badator ezarritako helburuarekin. Eta, azkenik, ikasitakoaren transferentzia iristen da –ikaskuntzaren funtsezko elementua da hori–, ikasitakoa askotariko egoeratarako transferitzeko adibideak emanaz eta ikasitako hori hainbat inguruetan erabiliz. Lau dimentsio horiek baliagarri dira gizakien ahalmen kognitiboaren garapena bermatzeko, ikaskuntza-prozesua errazteko eta ikasleak gero eta pertsona arduratsuagoak izateko beren judizioen eta jokabideen gainean.

Osagai honi lotutako balioen eta jarreraren artean, nabarmentzekoak dira ikasitako baliabideak egoera eta zeregin berrietan erabiltzeko ekimena, baldintza eta egoera aldakorretara bizkor egokitzeko moldagarritasuna eta malgutasuna, eta kanpotik ezarritako xedeak eta aurreikuspenak betetzen dituzten zereginak, jarduerak eta proiektuak gauzatzeko produktibitatea.

### 1.2.3.– ELKARBIZITZARAKO KONPETENTZIA.

#### 1.2.3.1.– Konpetentziaren definizioa eta ezaugarriak.

##### Definizioa

Pertsonen arteko, taldeko eta komunitateko egoeretan elkarrekikotasun-irizpideekin parte hartzea da, gainerako pertsoneri aitortuz nork bere buruari aitortzen dizkion eskubideak eta betebeharrak, eta horrela, ekarpen bat egitea norberaren eta guztion onari.

##### Ezaugarriak

Agerikoa da modu asko daudela «elkarbizitza» zer den interpretatzeko, eta elkarbizitzaren esparruak tokikotik unibertsalerako eta pertsonaletik instituzionalerako dimentsioak har ditzakeela. Atal honetan, ikasleek egunero pertsonen artean izaten dituzten harremanen ingurune hurbilenera mugatzen da elkarbizitzaren esparrua. Ikasleek pertsonekin dituzten harreman egiazko eta birtualak hainbat erreferentzia-taldetan gauzatzen dira, askotariko egoeratan: familian, ikastetxean, lagun-taldean, jolasean, kirolean, auzoan eta beste hainbatetan. Ikastetxea da, batik bat, atal honetan aurkeztuko ditugun elkarbizitzarako konpetentziaren osagaien aplikazio-eremua, baina izan daitezke, transferentziak eginez, bizitzako beste eremu batzuk ere. Konpetentzia hau pertsonarteko adimenarekin edo gizarte-adimen deritzonarekin dago lotuta.

Konpetentzia honen osagaiak azalduko ditugu orain, eta kontuan izan behar da osagai horiek osagarriak direla, pertsonarteko komunikazio ona landu behar baita taldean lan egiteko, gizarte-harmonian bizitzeko eta gatazkak kudeatzeko. Horrez gainera, osagaietako bakoitzari dagozkion prozesuekin batera landu behar da metakognizioa.

#### 1.2.3.2.– Konpetentziaren osagaiak.

Honako osagai nabarmen hauek ditu «elkarbizitzarako» konpetentziak:

1. osagaia.– Norberaren eta besteren nahiak asebetez komunikatzea; hau da, norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu asertiboan adieraztea eta, era berean, gainerako pertsonen sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adi entzutea eta kontuan hartzea.

Asertibitatea eta enpatia modu orekatuan uztartu behar dira pertsonen arteko komunikazioa egiazkoa eta guztiontzat aberasgarria izan dadin.

Nork bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak egiaz eta, aldi berean, solaskidea errespetatuz adieraztea da asertibitatea. Zer eta nola esaten duen hartzen du kontuan pertsona asertiboak; hau da, komunikazioaren alderdi linguistikoez zein ez-linguistikoez (begiradaz,

keinuz, ahots-doinuaz...) ohartzen da eta erregulatu egiten ditu. Asertibitateak lotura handia du konfiantza eta autokontzeptuarekin. Pertsona asertiboa aske sentitzen da, eta ahaleginak egiten ditu beste inor ez manipulatzeko eta manipulatu ez izateko.

Egiatzko komunikaziorako eta gatazkak konpontzeko abiapuntu sendoa da jokabide asertiboa, auziak era argian eta eraikitzailean planteatzen laguntzen baitu. Maila pertsonalean, nor bere buruarekin eta gainerakoekin ongi sentitzeko barne-poza eragiten du.

Beste pertsona baten tokian jartzea eta hark esaten duena entzutea da enpatia, eta barnetik interpretatzea esaten duena eta esan nahi duena. Pertsonarteko adimena duen pertsonak jakin badaki norbait ulertzea prozesu aktiboa dela, erabateko arretaz bete behar dena, onartzeko eta entzuteko prestasunetik abiatuta. Hitzak entzuten ditu eta mezuaren edukiaren eta keinu, begirada eta doinuaren arteko lotura egiten du. Entzundako mezuaren edukiari erreparatzeaz gain, haren mami emozionala ulertzen ahalegintzen da. Galdera garbiak egiten ditu, eta erreakzionatu egiten du solaskidearen sentimenduen, emozioen eta iritzien aurrean.

Norberaren emozioez ohartu eta haiek erregulatzen dituen pertsonak oinarri ona du gainerako pertsonen tokian jarri eta haien emozioak ulertzeko. Horren ifrentzuan, besteren emozioak ulertzeko ahaleginak lagundu egiten du norberaren emozioak ulertzen.

Elkarbizitzarako kompetentziaren osagai hau kompetentziaren gainerako osagaien oinarria da. Asertibitatea eta enpatia izan behar dira taldean lan egiteko, printzipio etikoen eta gizarte-arauen arabera jokatzeko eta gatazkak konpontzeko. Baina, modu errekurtsiboan, garatu egiten da osagai hori eta adierazitako eremu horietan egindako esperientzien emaitza da.

Asertibitateak eta enpatiak lotura dute ezberdintasunak onartzeko jarrerekin eta gainerako pertsonen balioak, sinesmenak, kulturak eta historia pertsonala onartzeko eta errespetatzeko jarrerekin. Lotura dute, halaber, norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta ekintzak adierazteko zintzotasuneko balio eta jarrerekin; gainerako pertsonen zintzotasunarekiko konfiantzarekin; pertsonak gizalegez eta begirunez hartzeko kortesiarekin; sentimenduak eta ideiak modu irekian eta naturaltasunez jakinarazteko adierazkortasunarekin; eta pertsonen beharrianak eta mugak onartzeko eta horiei erantzuteko eskuzabaltasunarekin.

2. osagaia.– Taldean ikastea eta lan egitea, nork bere ardurak onartuz eta helburu komunez eginkizunetan lankidetzan arituz, pertsonen eta iritzien aniztasunak dakarren aberastasuna aitortuta.

Betidanik pentsatu izan da ikaskuntza-prozesua banakako prozesua dela, ikaslea baita ikasten duena. Gaur egun, ordea, banaka ikastearen garrantzia baztertu gabe, ikaskuntzaren paradigma soziokulturalak adierazten du ikaskuntza testuinguru sozial baten barruan kokatzen dela eta prozesu sozialetan garatzen dela. Testuinguru batean (ikasgelan, familian, adiskideen artean...) kokatua ulertzen da ikaskuntza, eta nabarmendu egiten da ikaslearen eta bideratzailearen arteko elkarreaginaren (bideratzaile hori ez da beti irakaslea izaten) eta berdinen arteko ikaskuntzaren garrantzia.

Taldean ikasteko bi modalitate daude funtsean: elkarri lagunduz egindakoa eta elkarlanean egindakoa. Bi modalitate horiek baliagarriak izan daitezke ikasteko, baina lankidetzak, ikasten ikasteko gaitasuna garatzeko egokia ez ezik, lagungarria ere bada elkarrekin bizitzen ikasteko kompetentzia garatzeko.

Lankidetzazko ikaskuntzaren honako ezaugarri hauek nabarmen daitezke: talde txiki heterogeneoetan lan egiten da; helburua da guztiek ahalik eta gehien ikastea; taldeko kide guztien ikaskuntza eta errendimendua ditu erreferentzia; berdinen arteko ikaskuntza nabarmetzen da,

elkarri laguntzeko konpromisoa hartuta; guztiek parte hartzen dute eta lidergoa partekatzen da; berariaz ikasten dira trebetasun sozialak; eta irakaslearen eginkizun nagusia da tutoretza-lanak egitea eta ikasteko prozesuen egitura eraikitzea.

Lankidetzazko lanak, ikaskuntza-emaizak lortzeko balio izateaz gain, honako balio hauek garatzen ere laguntzen du: lankidetzazko elkartasuna, beste pertsona batzuekin elkarlanean arituz eta erantzukizunak partekatuz; osagarritasuna, taldean lan eginez trebetasun guztiak elkarren osagarri izateko eta elkar laguntzeko eta aberasteko; interdependentzia, lankidetzazko banako erabakiak hartzea baino hobea dela gogoan hartuta arituz; erantzukizun partekatua, zeregin eta eginkizunetan elkarrekiko oreka edukita gainerako pertsonekin, nor bere ardurapeko arloaren erantzule izan dadin; sinergia, talde baten emaizak bere kideek banaka lortutakoak baino handiagoak izateak ematen duen energia baliatzea; eta elkarri obeditzea, funtzionamendurako arauak ezarri eta taldearen barruan bete behar baitira.

3. osagaia.— Giza eskubideen ondoriozko printzipio etikoak betez jardutea eta elkarbizitzaren oinarritzko gizarte-konbentzioetatik ondorioztatzen diren gizarte-arauak betez jokatzeko.

Bi jokabide mota bereiz daitezke: giza eskubideetan oinarritzen direnak, eta konbentzio edo arau sozialetan oinarritutakoak. Biak ala biak beharrezkoak dira bizikidetzarako, baina garrantzi eta oinarri ezberdinak dituzte. Giza eskubideetan oinarritutako jokabideek printzipio etiko unibertsalak dituzte oinarri (hala ere, kontuan izan behar da printzipio horien aplikazioa historikoa eta aldakorra dela). Printzipio etiko horien oinarri dira giza duintasuna, justizia, berdintasuna eta gizakien ongizatea. Printzipio horiei erreparatuta, jokabide «zintzoak» eta «gaiztoak» bereizten dira. Konbentzio sozialekin zerikusia duten jokabideak, aitzitik, neurri handiagoan edo txikiagoan arbitrarioak diren arauetan oinarritzen dira. Konbentzio eta ohitura kulturalak aldatu egiten dira denboraren poderioz. Konbentzio horiei erreparatuta, balorazio-irizpidea ez da jokabidearen «ontasuna» edo «gaiztotasuna», jokabidearen «egokitasunari» edo «desegokitasunari» begiratzen baitaio.

Bi jokabide mota horiek garrantzitsuak dira elkarbizitzarako, eta, elkarlanean sustatu behar dituzte familiek, gizarteak eta eskolak.

Giza eskubideen printzipio etikoetan oinarritutako jokabideak

Pertsona guztiek eskubide berberak dituzte, haien sexua, arraza, etnia, jatorria, hizkuntza eta kultura edozein dela ere. Giza eskubideak pertsona guztien duintasun eta berdintasunean daude oinarrituta. Pertsona izateagatik aitortutako eskubideak dira. Honela dio Giza Eskubideen Aldarrikapen Unibertsalak: «gizon-emakume guztiak aske jaiotzen dira, duintasun eta eskubide berberak dituztela; eta ezaguera eta kontzientzia dutenez gero, elkarren artean senide legez jokatu behar dute» (1. artikulua).

Giza Eskubideen Aldarrikapeneko artikuluen artean, batzuek garrantzi berezia dute eguneroko bizitzan eta, zehazki, eskolako bizitzan, jokabide altruistak eta elkarbizitza oinarritzeko. Adibidez:

- «Ez da inor bereiziko arraza, larru-kolorea, sexua, hizkuntza, erlijioa, politikako edo bestelako iritzia, sorterria edo gizarteko jatorria, ekonomia-maila, jaiotza edo beste inolako egoerarengatik» (2. artikulua). Atal horretan sar daitezke desberdinak direnen aurkako jokabide diskriminatzaile guztiak.

- «Ezin daiteke inor torturatu, ezta inori zigor edo tratu txar, anker eta lotsarazlerik eman ere» (5. artikulua). Atal horretan sar daitezke indarkeriazko jokabideak, tratu txarrak, isekak, mehatxuak, bullyinga eta antzekoak.

- «Ez dago arrazoirik gabe beste inoren bizitza pribatuan, familian, etxean edo postan esku-sartzerik, ezta inoren ohore edo izen onari eraso egiterik ere» (12. artikulua). Atal horretan sar daitezke intimitate eta bizitza pribaturako eskubidearen aurkako jokabideak edo kalumniak eta gezurrak.

- «Pertsona orok du jabe izateko eskubidea, bakarka nahiz taldean. Arrazoirik gabe, ez zaio inori bere jabegoa kenduko» (17. artikulua). Atal horretan, besterenak errespetatzen ez dituzten jokabideak sar daitezke; hala nola, lapurtzea eta besterenak diren ondasunak edo ondasun partekatuak haustea edo zabar erabiltzea.

Gizarte-konbentzioen arauetan oinarritutako jokabideak

Gizarte-arauek arautzen dute, neurri handi batean, gizarteko bizimodua. Gizarte guztiek erakitzen dituzte beren jardun-konbentzio eta -arauak. Gizarte-konbentzioek edo -azturek, batetik, bizikidetzaz errazten dute; izan ere, jokamolde batzuk ezartzen dituzte, eta horiek onartutakoan, jokabideak aurreikusgarriak dira, eta ez dira arauak ezarri eta negoziatu behar egoera bakoitzarako. Baina arau edo konbentzio horiek mugak ere ezartzen dizkiote pertsonen jokabideari.

Gizarte-konbentzio edo -arauen zerrenda amaiezina da ia: konbentzioak daude jateko, edateko, jantzeko eta etxeak eraikitzeko, eta konbentzioak dira dirua, sistema metrikoa, sistema aritmetikoa, ordutegiak eta egutegia, zirkulazio-arauak, hizkuntza, musika, dantza, jolasak, erlijio-arauak eta beste hainbat. Konbentzio horiek guztiek osatzen dute gure hazkuntzaren substratu kulturala, eta elkarbizitzarako arau horiek oharkabean barneratuz sozializatzen gara, harik eta usadio, ohitura eta jokabide-eredu bihurtzen diren arte.

Jokabide soziokultural horiei «konbentzio» esaten zaie. «Konbentzio» hitzak gogorarazten digu komenentziaz adostutako erabilerek, ohiturek edo hitzarmenek eraginda daudela jokabideak. Konbentzioen artean, batzuk ezinbestekoak dira bizikidetzaz eta gizarte-bizitzarako, eta arau- edo lege-indarra ematen zaie. Konbentzio horiek bete ezean, gizarteak jokabide horiek baztertu eta neurri hertsatzaileak hartzen ditu haien aurka.

Arau-indarreko zer gizarte-konbentzio bultzatu behar dira eskolaren barruko bizikidetzari begira? Galdera garrantzitsua da hori, baina erantzun bat baino gehiago izan ditzakeenez, Hezkuntza Proiektuak eta, zehazki, ikastetxe bakoitzeko elkarbizitza arautzen duen erregelamenduak landu behar du gaia. Esaterako, taldeetan koordinaturik lan egiteko, puntualtasun-arau batzuk behar dira. Beste pertsona batzuekin elkarbizitza atsegina izateko, kortesiako, gizabideko arauak behar dira. Taldean giro atseginean lan egiteko, garbitasun- eta txukuntasun-arau batzuk behar dira. Gizarte-konbentzioak garrantzitsuak dira, era berean, jantokiko jarduerak egin eta joko-arauak errespetatzeko, besteak beste.

Gizarte-konbentzioak adostu behar dira elkarbizitzarako, baina, era berean, konbentzio horiek «arbitrarioak» eta aldagarriak direla jakin behar dugu. Helburua ez da obedientziaren legeak hala agintzen duelako irakastea gizarte-konbentzioak eta haiek modu akritikoan onartzea, eta bai meta-kognizioko prozesuak baliatzea, ezarritako arauen arabera jokatzeko aukera ematen duten aldetik; hala ere, gogoz bultzatu behar da konbentzioak aldatzeko prozesuen irakaskuntza eta ikaskuntza, eta lan horren baitan, elkarriketa eta negoziazio-prozesuak bultzatu behar dira, guztion onerako.

Osagai honekin lotutako balioen eta jarreraren artean, nabarmentzekoak dira, batetik, berdintasuna, norberak gainerako pertsonak dituzten eskubide eta betebeharrak berberak dituela aitortzen duen aldetik; eta bestetik, justizia eta ekitatea, desberdintasun- eta opresio-baldintzak zuzentzeko eta funtsezko balioak defendatzeko konpromisoa dakarten aldetik.

#### 4. osagaia.– Gatazkak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzea.

Pertsonen eta taldeen artean gertatzen diren gatazkak landuko dira atal honetan. Pertsonak gatazkak izaten dituzte eguneroko bizitzan, eta gatazka horiek familian, eskolan, jolasetan, kirol-eremuan eta beste esparru askotan gertatzen dira.

Gatazka-egoera batek honako ezaugarri hauek ditu, besteak beste:

- Desadostasun- edo liskar-egoera bat gertatzen da bi pertsonaren edo talderen –edo gehiagoren– artean.
- Pertsona edo taldeen interesak, beharrianak, nahiak edo balioak bateraezinak direnean edo hala direla uste denean gertatzen da gatazka.
- Emozioek eta sentimenduek eragina izaten dute gertaeren interpretazioan.

Sarri askotan, konnotazio negatiboa izaten du «gatazka» hitzak, eta saihestu beharreko egoera gogaikarriak direla uste izaten da. Egia da gatazka batzuek ondorio negatiboak dituztela, baina egia da, era berean, gatazkarik gabe ez dagoela hazi eta hobetzerik.

- Gatazkek ondorio negatiboak izan ditzakete eta kalte egin diezaioke bizikidetzari. Gatazkek izan ditzaketen ondorio kaltegarrietako batzuk dira, esaterako, komunikazioa etetea, mesfidantza-giroa, negatibotasuna, oldarkortasuna, errudunen bila aritzea, motibazioa galtzea, erabaki kaltegarriak hartzea eta helbururik ez erdiestea.

- Gatazkek izan dezakete ondorio positiborik, eta onura ekar diezaioke bizikidetzari. Ondorio positiboaren artean hauek aipa daitezke: oztopoei aurre egiten ikastea; pentsamendu kritikoa eta sortzailea garatzen ikastea; asertibitatearen eta enpatia garrantzia baloratzen ikastea; aniztasunaren kontzientzia hartzen eta berau errespetatzen ikastea; ezberdintasunen artean irabazi komunerako elkarguneak bilatzen ikastea; eta, gure ustez onenak izan ez arren, hartzen diren erabaki onak onartzen eta geureganatzen ikastea.

Elkarrekin bizitzen ikasteko, garrantzitsua da gatazka-egoeretan elkarrekin bizitzen ikastea eta egoera horiek indarkeria erabili gabe kudeatzen ikastea, elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez. Gatazka-egoerak hezkuntza-aukera bilakatzea da erronka. Bilakatze- edo eraldatze-lan hori egiteko, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuetan sartu behar dira gatazkak konpontzeko negoziazio-prozedurak eta -teknikak, bai simulazio-egoerak eta irakaskuntza formaleko kasuak aztertuz, bai ikastetxean eta familian eguneroko bizitzaren egoera informaletan sortzen diren gatazkak kudeatuz.

Sarritan, diziplina-neurrien bitartez konpontzen dira ikastetxean edo familian gertatzen diren bizikidetzak-gatazkak. Gatazka horietan egindako jokabideek urratu egiten dituzte ikastetxeko edo etxeko arauak, eta jokabide horietarako aurreikusitako diziplina-neurriak hartzen dira. Bizikidetzak-arauak urratzen direnean, beharrezkoa izaten da maiz, baina ez nahikoa, arauak betearaztea eta erreakzio-erantzunak izatea. Neurri horiek baliagarriak dira, unean-unean, jokabide suntsitzailen ondorioak geldiarazteko, baina, bizitzarako prestatuz eraikitzeko, epe luzean erabil daitezkeen estrategia proaktiboak baliatu behar dira. Oro har, gatazkak ez dira, epe ertain edo luzean, beren horretan utziz edo azaleko konponbideen bidez konpontzen; beraz, haien mamiari heldu behar zaio eta elkarrizketa zein negoziatorako prozedurak eta jokabideak erabiltzen ikasi behar da.

Asko eta askotarikoak dira osagai honekin lotutako balioak eta jarrerak. Horien artean, nabarmentzekoak dira empatia eta asertibitatea erakusten duten jarrerak, norberaren eta gainerako pertsonen nahiak asebetz komunikatzeko bidea irekitzen dutenak, jarrera egokiak

baitira norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak modu asertiboan adierazteko, eta aldi berean, besteren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak era aktiboan entzun eta kontuan hartzeko; arrazionaltasuna, argudio logikoak landu eta emozioak kontrolatzeko; adierazkortasuna eta askatasuna, norberaren sentimenduak eta ideiak modu irekian eta naturaltasunez azaltzeko eta gainerako pertsonak ere horrela jokatzeko aske senti daitezen; moldagarritasuna eta malgutasuna, baldintza eta egoera aldakorretara bizkor egokitzeko; pazientzia eta iraunkortasuna, esperientzia eta egoera zail eta etsigarriak lasaitasunez jasateko; eta eskuzabaltasuna, besteren beharrianak eta mugak gogoan hartuta, norberaren dohainak eta trebetasunak partekatu eta gainerako pertsoneri laguntzeko, ordainetan ezer itxaron gabe.

#### 1.2.4.– EKIMEN ETA ESPIRITU EKINTZAILERAKO KONPETENTZIA.

##### 1.2.4.1.– Konpetentziaren definizioa eta ezaugarriak.

###### Definizioa

Ekimenez jardutea eta prozesu ekintzailea ausart eta eraginkor kudeatzea egoera eta testuinguru pertsonal, sozial, akademiko eta lanekoetan, ideiak ekintza bihur daitezen.

###### Ezaugarriak

Ideiak ekintza bihurtzeko gai izatean datza ekimen eta espiritu ekintzailerako konpetentzia. Honako hau adierazten du Europako Parlamentuaren Gomendioak (2006):

«Zerikusia du sormenarekin, berrikuntzarekin eta arriskuak hartzearekin, bai eta, helburuak betetze aldera, proiektuen plangintza eta kudeaketa egiteko abileziarekin ere. Pertsona guztiek erabiltzen dute konpetentzia hau eguneroko bizitzan, etxean eta gizartean, eta baita lantokian ere, beren lanaren testuinguruaz jabetu eta aukerak baliatzeko ahalmena izatean; horrez gainera, zimendua da gizarte- edo merkataritza-jarduerak sortzen edo sorrera horretan laguntzen duten pertsonen behar dituzten beste gaitasun eta ezagutza espezifikoko batzuk garatzeko».

Argi eta garbi bereizi behar dira espiritu ekintzailerako konpetentzia eta enpresa-espirtua. Askotariko ekintzak erabakimenez eta eraginkortasunez abiatzeko edo ekiteko ekimena duen pertsona da «ekintzailea». Oinarrizko Hezkuntzan, espiritu ekintzailea zentzu zabalean garatzea izan behar du lehentasuna, pertsonak bizitzaren dimentsio guztietan jarduteko prestatzea baita haren egin-kizuna; horrenbestez, pertsonak bere bizitza osoan gizabanako moduan garatzeko bizi ditzakeen egoera guztietan baliatu behar du ekimena eta espiritu ekintzailea, gizarteko kide aktiboa izanik eta garapen sozial, kultural eta ekonomikoaren eta naturaren garapen iraunkorraren erantzule izanda. Enpresa da ekimenerako esparruetako bat; izan ere, esparru horretan balia daiteke ekimena eta espiritu ekintzailea, aukerak hauteman eta aukera horien alde borrokatzeko, balio berria sortu edo arrakasta ekonomikoa erdiesteko.

Ekintzaile izateko, ekintzailletza-prozesu osoa kudeatzeko trebetasunak eta abileziak izan behar dira. Ekintzailletza-prozesua hiru fase hauetan antolatzea komeni da –batez ere, ideiak berritzaileak eta gauzatzen zailak baldin badira–: a) hasierako fasea: ideia edo proiektua aukeratu, plangintza egin eta haren bideragarritasuna aztertuko da; b) garapeneko fasea: plangintza ezarri eta doituko da, horretarako premiarik baldin badago; c) amaierako fasea: ekintzak ebaluatu, emaitzak jakinarazi eta hobetzeko proposamenak egingo dira. Halaber, prozesu osoa autorregulatu behar da, aldagai guztiez jabetuta eta haiek erregulatzen ahaleginduz.

Laburbilduz, Oinarrizko Hezkuntzan, ekimena eta espiritu ekintzailea sustatzeko «jardunbide egoki» dira ideiak ekintza bihurtzeko behar diren dohain pertsonalak sustatzekoak; hau da, hezkuntza integral bat sustatzen dutenak, honako osagai hauek barne hartuta: a) jarduerak landu egin

behar dituzte hezkuntzako zehar-konpetentzia edo orokor kognitiboak, komunikatiboak, sozialak, afektiboak eta ekintza planifikatu eta kudeatzekoak; b) metodologia aktiboen bidez gauzatu behar dira, egoera esanguratsu eta egokien inguruan; c) arazo-testuinguru errealetan kokatu behar dira; d) ikasteko gogoia eta ikasitako baliabideak modu integratuan erabiltzeko motibazioa piztu behar dute testuinguru horiek; e) eta arazoak konpontzeko beharrezkoa izan behar du, bai ekimena eta espirtu ekintzailea izatea, bai ekintzailtza-prozesua erabiltzea. Beste hitz batzuekin esanda, konpetentzietan oinarritutako hezkuntza da ekimena eta espirtu ekintzailea garatuko dela ziurtatzeko aukerarik onena, baita, modu osagarrian, enpresa-espirtua garatuko dela ziurtatzekoa ere.

Ideiak ekintza bilakatzeko estrategia eta prozedurak diziplina-arlo guztietan eta eguneroko bizitzako egoeretan barneratzen dituen neurrian eskuratuko du ikasleak «ekimenerako eta ekiteko espirturako» konpetentzia. Hots, ekimena eta espirtu ekintzailea duten pertsonen ezaugarri diren dohainak (ideiak izatea, komunikatzea, elkarlanean aritzea, norbera izatea, planifikatzea eta kudeatzea) lantzeko modu koherenteena da dohain pertsonal horiek diziplina-arlo guztietan lantzea.

#### 1.2.4.2.– Konpetentziaren osagaiak.

Prozesu ekintzailearen faseei erreparatuta, honako osagai hauek ditu «ekimen eta espirtu ekintzailerako» konpetentziak:

1. osagaia.– Ideia edo proiektua sortzea eta/edo nork bere gain hartzea, proiektua planifikatzea eta haren bideragarritasuna aztertzea.

Gauzatu nahi den ideia edo proiektuaren gaineko erabakia hartzea da ekintzailtza-prozesuaren lehen urratsa. Ideia edo proiektua norberarena edo besterena izan daiteke. Beti egin behar da plangintza bat arazo konplexuak konpontzeko. Plangintzaren ezaugarriak aldatu egiten dira arazotik arazora, baina plangintza egiteko, honako urrats edo prozedura hauek hartu behar dira kontuan:

- Zer lortu nahi dugu? Zer emaitza aurreikusten da?
- Zer zeregin/ekintza egin behar da aurreikusitako emaitzak lortzeko?
- Zer lotura daude egin beharreko zereginen/ekintzen artean?
- Nork eta noiz egingo ditu ekintza/zeregin bakoitza? Eginkizunen eta arduren banaketa eta kronograma.
- Zer bitarteko material, tekniko, ekonomiko edo bestelako erabili behar dira?
- Nola bilduko dira emaitzen ebidentziak eta nola komunikatuko dira?
- Nola ebaluatuko dira emaitzak? Zer irizpideak eta adierazle erabiliko dira emaitzen lorpena ebaluatzeko?
- Bideragarria al da egindako plangintza?
- Ba al dago proiektua egiteko motibaziorik?

Urrats horietako batzuetan teknika eta tresna lagungarriak erabiltzea komeni da; hala nola, ideometroak, lehentasunak ezartzeko diagrama logikoak, Gantt diagramak, erantzukizunak banatzeko taulak, aurrekontua, kontrol-zerrendak eta ebaluazio-taulak.

Ikasleek beren bizitzako jardun-eremuetan izaten dituzten arazo-egoeren gaineko plangintzak planifikatzeko erabil daiteke azaldu berri den gidoia; alabaina, honako ezaugarri propio hauek dituzte eskolaren esparruan konpetentziak eskuratzeko xedez planteatzen diren arazo-egoerak konpontzeko proiektuek:

- Hasierako egoera bat da ekintzaren abiaburua, hari buruzko aurretiazko ezagutzak ematen dira, eta ikasleen egitekoa da egoerari irtenbidea ematea, ezagutza berriak eskuratuta. Ezagutza horien erabilera integratua lagungarri izango zaie hasierako arazo-egoerari irtenbidea emateko.
- Erronka egingarria da, baina modu bat baino gehiagotan gauza daiteke.
- Erronkari aurre egiteko, jarduerak planifikatu, garatu eta ebaluatu behar dira.
- Banaka eta taldeka lan egin behar da.
- Denbora mugatua ematen da arazoa konpontzeko.
- Arazoaren irtenbideak erabilpen praktikoa izan behar du, baina irteera-profilean adierazten diren oinarrizko konpetentzia guztiak garatzea da azken helburua.

2. osagaia.– Planifikatutako ekintzak egitea eta, hala behar denean, doikuntzak egitea.

Beharrezkoa eta oso garrantzitsua da ideia berriak sortzea eta egungo errealitaterako aukera egokienak diseinatzea, baina errealitate horrek ez du aldaketarik (hobekuntzarik) izango, baldin eta ideia eta aukera horiek gauzatzeko ekintzarik egiten ez baldin bada. Egungo errealitatean bestelako aukerak gauzatzeari ekin nahi bazaio, beharrezkoa da, aukerak gauzatzeko gogoia izateaz gain, haien gauzapenean parte hartzeko konpromiso pertsonala hartzea.

Jarduera-plana finkatu ondoren, bete egin behar da; orduan, planaren gauzapenak zer bila-kaera duen begiratu behar da, eta ingurunearen bilakaerari erreparatu behar zaio. Horrez gainera, bilakaeraren jarraipena egin behar da, eta, desbideratzeak gertatuz gero, haiek zuzentzeko neurri egokiak hartu behar dira.

Planifikatua gauzatzen, kontrolatzen eta hobetzen laguntzen dute honako urrats edo prozedura hauek:

- Aurreikusitako eta egindako jardueren kalitate-mailaren jarraipena eta kontrola.
- Jarduerak egiteko aurreikusitako denboraren jarraipena eta kontrola.
- Eginkizunen, erantzukizunen eta kronogramaren betetze-mailaren jarraipena eta kontrola.
- Lanak egitean dagoen motibazio-mailaren jarraipena.
- Plangintza aldatzea eta doitzea, premiazkoa baldin bada.

Hainbat teknika eta tresna (esaterako, kontrol-zerrendak, Gantt diagrama, eginkizunak eta erantzukizunak banatzeko taula) lagungarri izan daitezke plangintzaren jarraipena, kontrola eta doikuntzak egiteko. Plangintzaren garapenean kontzientzia hartzen eta prozesua erregulatzen lagun dezakete tresna horiek. Alde horretatik, portfolioa da prozesuen autorregulaziorako tresnarik eraginkorrenetako bat.

3. osagaia.– Egindako ekintzak ebaluatzea, aditzera ematea eta hobetzeko proposamenak egitea.

Egungo errealitatearen bestelako aukerak gauzatzeko ekintzek ondorioak dituzte errealitatean, eragin egiten diote errealitateari. Funtsezkoa da prozesu ekintzaile orok, berrikuntzaren hasierako

faseaz gain, ebaluazio-fase bat ere jasotzea, garatzeko fasean egindako ekintzen bitartez errealtatean eragin den inpaktua ebaluatzeko.

Era berean, jarduera-planean finkatu diren helburuak eta errealtatean erdietsitakoak alderatu behar dira, eta bete direnen eta bete ez direnen arteko diferentzia kuantitatiboak eta kualitatiboak zehaztu. Horrez gain, planean aurreikusi ez, baina egiaz izan diren bestelako ondorioak zehaztu behar dira. Ebaluazio hori egiteko, ebaluazio-taulak lagungarri izan daitezke alderdi positiboak eta negatiboak ikusteko, baita hobetzeko proposamenak egiteko ere; hala, hurrengo esperientziatarako baliagarriak izan daitezkeen ezaugarriak jaso behar dira, eta hobetu beharrekoak zehaztu.

Emaitzak eta hobetzeko proposamenak jakinarazteak garrantzi handia du prozesu ekintzailearen amaierako fase honetan, hala ahozko aurkezpenen bidez (diapositiben eta ikus-entzunezko bitartekoekin batera, egokia baldin bada), nola txosten idatziak eginez (irudiak, grafikoak eta antzeko euskarriak erantsita, behar izanez gero).

Azkenik, prozesu ekintzaile osoan, jarrera eta balio hauek landu behar dira: proiektuak eta jarduerak kanpoko presioen eraginik gabe abiarazteko ekimena; sormenez eta irudimenez jarduteko joera; erresilientzia, norbera saiaturia eta aldi berean malgua izateko, eta bizkortasunez egokitze baldintza eta egoera aldakorretara; helburuak betetzeko motibazioa, erabakitasuna eta borondatea, norberarenak edo beste batzuekin batera ezarritako helburuak diren begiratu gabe.

#### 1.2.5.– NORBERA IZATEN IKASTEKO KONPETENTZIA.

##### 1.2.5.1.– Konpetentziaren definizioa eta ezaugarriak.

###### Definizioa

Norberari bizitzako esparru eta egoera guztietan sortzen zaizkion sentimenduez, pentsamenduez eta ekintzez gogoeta egitea da, haiei buruz egiten den balorazioaren arabera sendotu eta egokitzea horiek guztiak, eta, era horretan, etengabeko hobekuntzaren bidez, norbera autorrealizaziora bideratzea, erre realizazio horren dimentsio guztietan.

###### Ezaugarriak

Autoerrealizaziora bideratuta dago «ikasten ikasteko» konpetentzia, eta autorregulatzen ikastea da izaten ikasteko bidea.

Pertsonak duen potentzialtasun guztia ahalik eta gehien garatzea da autorrealizazioa, harik eta erabateko betetasuna iritsi arte. Autorrealizazioaren definizio formala onargarria izan daiteke, baina «pertsonaren potentzialtasuna» zer den zehazterakoan arazoa sortzen da, eta batez ere, bere potentzialtasuna erabat garatu duen pertsonaren eredu ideala zertan datzan zehazten saiatzerakoan.

Autorrealizazioaren ideien zehaztapena aldatu egin da historian eta kultura guztiek adierazi dute erre realizazioaren inguruko ideien bat. Pertsonak gizartean garatzen dira, kultura-esparru zehatzetan, eta norberaren nortasuna komunitatearen barruan eraikitzen da, etengabeko elkarrekin; hala, tentsioak ere izaten dira norberaren berezitasunaren eta inguruneak norberari egindako presioen artean.

Gaur egungo kulturantzatasun-testuinguruan, pertsona erre realizatuen inguruko eredu bat baino gehiago dago, baina ziurgabetasunaren aurrean, inoiz baino beharrezkoagoa da gizabanakoei baliabideak ematea beren nortasuna eraikitzen laguntzeko. Horrela egiten ez baldin bada, pertsona alienatuak garatzea bultzatuko da, erabakiak hartzeko irizpide pertsonalik gabekoak, gainerako pertsonen egiten dutena egitera mugatzen direnak.

Atal honetan, autorrealizazioa pertsonen arteko hartu-emanen ondorioz eguneratu eta doitzen joaten den prozesu dinamikotzat joko dugu, eta ez alde zehaztuta dagoen amaierako egoeratzat. Izaten jakiteko eta modu malguan eta aldagarrian hazten joateko prozesuaren motorra eta gakoa autorregulazioa da.

Honako bi prozesu osagarri hauek ditu autorregulazioak:

a) Metakognizioa:

Modu, gutxi-asko, espontaneoan eta oharkabean sortzen diren pertzepzio, sentimendu, pentsamendu, hitz eta ekintzetatik aldentzean datza, eta prozesuei buruzko gogoeta egitean, haiek ulertu eta balioesteko, kontzientziara ekarri ostean. Metakognizioa deitzen zaio, norbere kognizioaren gaineko kognizio-prozesua delako.

b) Erregulazioa:

Metakognizioan oinarrituz, beste urrats bat ematean datza. Kontzientzia hartu ostean, eta egindako balioespenari erreparatuta, unean uneko gaia erregulatzen da; hori horrela, balioespen positiboa egin baldin bada, jokabidea indartzeko erabakia hartuko da, edo, hala ez baldin bada, hura egokitzekoa edo aldatu eta hobetzekoa. Erregulazioaren eraginkortasuna handituko da hobetzeko modua planifikatzen, prozesuan behar diren doikuntzak egiten eta emaitzak ebaluatzen diren heinean.

Autorregulazio-prozesua ezin konta ahala esparru eta egoeratan aplika daiteke. Orain, pertsona erabat garatzeko alderdi edo osagai esanguratsuak zehaztuko ditugu, beste batzuk baztertzeko asmorik gabe. Autorrealizazio-prozesuan dauden pertsonen harmoniaz barneratzen dituzte hainbat dimentsio edo osagai: gorputzaren dimentsioa, kognitiboa, afektiboa, soziala, estetiko, morala eta konatiboa.

Autorrealizaziora bideratuta dagoen hazkuntza-prozesu mugagabe horren emaitza dira:

- Autokontzeptua garatzea, eta, horren baitan, gero eta errealitate-oinarri handiagoz identifikatzea norberaren alderdi positiboak eta negatiboak (dimentsio kognitiboa).
- Autoestimua garatzea, hau da, norbere buruaren gaineko balioespen positiboa eta errealista (dimentsio afektiboa).
- Autonomia edo ahalduntzea garatzea, erabaki pertsonalak hartu eta gauzatzeko ahalmen gisa ulertuta, eta norberaren ekintzen eta bizitzaren erantzule izanda (dimentsio konatiboa).

Bere buruaren jabe da norberaren prozesu kognitibo, afektibo eta motorrez jabetzen den pertsona eta bere ekintzen arrakastaz edo porrotaz eta balio moralaz jabetzen dena. Pertsona horrek eskuratuak ditu, horrenbestez, bere pentsamendua eta ekintzak erregulatu ahal izateko oinarriak. Nor bere burua erregulatzeko konpetentzia da, aditu batzuen ustez, arrakasta akademikoa eta gizarte-jokabide egokia aurreikusteko adierazle onena, eta konpetentzia kognitiboak baino ego-kiagoa da aurreikuspen-lan hori egiteko. Bere pentsamendua eta jokabidea erregulatzen dakien pertsona etengabeko hobekuntzaren dinamikaren barruan sartzen da.

Konpetentzia guztiak lantzeko prozesu guztiekin batera dator eta haiekiko banaezina da autorregulazioa. Ikuspuntu horretatik, elkarrekotasun-harremana ezar daiteke oinarritzko konpetentzien garapenaren eta autorregulazioaren artean. Autorregulazioaren osagai batzuek beste batzuek baino lotura zuzenagoa dute oinarritzko zehar-konpetentziaren batekin, eta haren beste osagai batzuek, berriz, oinarritzko zehar-konpetentzia guztietan duten eragina.

### 1.2.5.2.– Konpetentziaren osagaiak.

#### 1. osagaia.– Hitzeko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala autorregulatzea.

Hitzeko komunikazioa autorregulatzeak esan nahi du, alde batetik, kontzientzia hartzea komunikazio-funtzioetan eta bizitzaren komunikazio-egoeretan sortzen diren ahozko nahiz idatzizko diskurtsoak ulertzeko eta adierazteko prozesuen kalitateaz. Eta, horrekin batera, ahozko komunikazioa egindako balioespenaren arabera erregulatzea eta doitzea esan nahi du.

Hitzik gabeko komunikazioa autorregulatzeke, hitzik gabeko adierazpideen kontzientzia hartu behar da, eta erregulatu egin behar dira adierazpide horiek; hau da, keinuak eta ahozko adierazpidearekin batera erabiltzen diren gorputz-jarrerak, idatzizko adierazpidearekin eta adierazpide plastikoarekin batera maiz erabiltzen diren ikono-kodeak eta grafikoak, musika eta dantzaren bidez egiten den komunikazioa eta hitzik gabeko gainerako adierazpideak. Keinuak eta gorputz-jarrerak egoki eta zuzen interpretatzea lagungarria da ahozko komunikazioan ageri diren norberaren eta besteren sentimendu eta emozioen gaineko kontzientzia hartzeko.

Komunikazio digitala autorregulatzeke, konpetentzia digitala osatzen duten alderdien kontzientzia hartu behar da eta erregulatu egin behar dira alderdi horiek; hala nola, informazioaren kudeaketa eta komunikazio eraginkorra, teknologia digital egokiak erabiliz multimedia-edukiak sortzea, eta informazio- eta komunikazio-teknologiak modu seguru, etikoan eta gehiegikeriarik gabe (abusatu gabe) erabiltzea.

Ezbairik gabe, mailaz maila hartzen da hitzeko komunikazioaren, hitzik gabekoaren eta komunikazio digitalaren kalitatearen gaineko kontzientzia, eta lorpen hori benetan gauzatuko bada, heldutasun kognitiboa eta adierazpenezko eta prozedurazko ezagutzak behar dira. Autoebaluazioarekiko edo metakognizioarekiko jarrera izango da, beti eta adin guztietan, erregulazioaren eta etengabeko hobekuntzaren eragile.

#### 2. osagaia.– Ikasteko prozesu eta estilo kognitiboa autorregulatzea.

Ikasten ikasteko konpetentziaren osagai dira ikaskuntzan esku hartzen duten prozesu mentalen gaineko ezagutzak, ikasteko moduari dagozkionak. Konpetentzia horrek, gainera, ikasleak bere ikasteko prozesuari buruz duen ezagutza jasotzen du, hiru dimentsio hauetan landuta: a) dakienari eta ez dakienari buruz duen ezagutza eta ikasteko gauza denari, interesatzen zaionari eta gainerako alderdiei buruzkoa; b) ikasteko zereginari dagokion diziplinaren gaineko ezagutza eta zereginaren beraren eduki zehatzari eta eskakizunei buruzkoa; eta c) zeregina betetzeko estrategien gaineko ezagutza.

Metakognizioa edo norberaren pentsamenduaren ezagutza kontzientea handitzeko bidea da zer prozesu mota gauzatu den zehaztea, prozesu hori nola egin zen aztertzea, egindako urratsak bereiztea, lan egokia egin den ebaluatzea eta hurrengo saioan egin daitezkeen hobekuntzak kontuan hartzea. Ikaskuntzan parte hartzen duten jokabideak erregulatzeke bidea da jarduerak egin aurretik planifikatzea, egindako planaren gauzapena monitorizatzea, eta lorpenak, erroreak, transferentziak eta aldaketa-proposamenak ebaluatzea.

Norberaren ikasteko estiloaren kontzientzia eta erregulazioa da metakognizioaren alderdietako bat. Ikasteko hainbat estilo bereizten dira: estilo aktiboa, gogoetatsua, teorikoa eta pragmatikoa. Ikasle bakoitzak bere izaera du, baita, joeraz, ikasteko berezko estiloa ere. Ikerketen emaitzen arabera, zenbat eta gehiago egokitu irakaskuntza norberaren ikaskuntza-estilora, orduan eta hobeto ikasten da. Kontuan hartu beharreko alderdia da hori, baina ez, ezinbestean eta soil-soilik, ikasleen berezko joera sendotzeko; izan ere, ikasleen ohituretatik abiatuta, aberastu egin daitezke haien joerak, estilo guztiak osagarriak diren aldetik. Ikasteko zikloa esperientziatik eta ekintzatik abiatuta

hasi ohi da (estilo aktiboa); esperientziari buruz hausnartu ahala, estilo gogoetatsua garatzen da; gogoetan oinarrituta, ondorioak, hipotesiak eta teoriak egin daitezke (estilo teorikoa); ondorioak eta hipotesiak berresteko edo garatzeko, ekintza planifikatu behar da (estilo pragmatikoa). Ikasteko ziklo osoa amaitzeko, estilo guztiak modu osagarri eta orekatuan erabili behar dira. Hezitzailearen eginkizuna izango da ikasteko estilo guztiak erabiltzen irakastea, horretarako, ordea, ikaslearen joerez jabetu behar du, baita horiek onartu ere.

Konpetentzia-osagai honekin lotzen diren honako balio eta jokabide hauek nabarmendu behar dira: baldintza eta egoera aldakorretara bizkor egokitzea; esperientzia eta egoera zailak edo aldaketak jasateko erresistentzia eta pertseberantzia izatea, erraz ez etsitzeko; nor bere burua ebaluatzeraz eta gainerako pertsonak ebaluatzeraz irekita egotea, nor bere burua ezagutzeko eta hazkunde pertsonalerako beharrezkoa den aldetik; eta norberaren mugak eta ahalmenak onartzea eta aitortzea, autokritikarako gaitasuna erabiliz.

### 3. osagaia.– Portaera soziala eta morala autorregulatzea.

«Elkarbizitzarako» konpetentziak, agiri honetan ulertzen den moduan, osagai hauek ditu:

- Pertsonen arteko komunikazioa.
- Talde kooperatiboan ikasten eta elkarlanean aritzen ikastea.
- Portaera soziala.
- Gatazkak kudeatzea.

Autorregulazioko prozedurak ezin dira bereizi osagai horietako bakoitzaren prozedurak eta teknikak aplikatzeko prozesuetatik. Autorregulazioko prozedurak eta teknikak oso ezberdin aplikatuko dira, zalantzarik gabe, ikasleen garapen kognitibo eta afektiboko mailaren arabera.

Pertsonen arteko komunikazioa: asertibitatea eta enpatia

Kontzientzia hartzen da:

– Asertibitatearena, nor bere buruan jokabide oldarkorrak, pasiboak eta asertiboak ezagutzeko prozedurak erabiliz.

– Enpatiaarena, norberak entzute aktiborako eta enpatiarako duen gaitasunaren diagnostikoa egiteko prozeduren eta tekniken bidez.

Erregulatzen da:

– Asertibitatea, jokabide oldarkor edo pasiborik ez izateko eta modu asertiboan jokatzeko tekniken bidez: norberaren pentsamenduak eta sentimenduak modu asertiboan adierazteko; «ez» modu asertiboan esaten ikasteko; kritikak modu asertiboan onartzeko edo baztertzeke; mesedeak eskatzeko edo ukatzeko; eta laudorioak egiteko edo besteren merezimenduak onartzeko.

– Enpatia, modu aktiboan eta enpatiaz entzuteko tekniken bitartez: solaskideari arretaz entzuteko, interesa erakusteko, gorputz-adierazpena behatzeko, galdera irekiak egiteko, parafrasiak erabiltzeko eta emozioak adierazteko.

Talde kooperatiboan ikasten eta elkarlanean aritzen ikastea

Kontzientzia hartzen da: taldeko lana ebaluatuz, hau da, helburuen lorpena ebaluatuz; taldearen barruan zereginen eta eginkizunen banaketa bete den ebaluatuz; eta nor bere erantzukizunak, prestasuna, ahalegina eta gainerako alderdiak bete dituen ebaluatuz.

Erregulatzen da: taldeko lanaren antolaketa eta berau garatzeko teknikak planifikatzen ikasteko hainbat teknika erabiliz.

Portaera sozialak

Kontzientzia hartzen da: giza eskubideei eta gizarte-konbentzioei eragiten dieten jokabideekin zerikusia duten kasuak eta egoerak aztertuz eta dramatizatuz.

Erregulatzen da: jokabide egokiari buruzko erabakiak hartzeko planifikazio-tekniken bidez erregulatzen dira, giza eskubideen eta gizarte-konbentzioen balioen esparru teorikoa oinarri hartuta, eta jokabide egokiaren arabera jokatzeko tekniken bidez, harik eta jarrera bihurtu arte.

Gatazkak konpontzea

Kontzientzia hartzen da: gatazka aztertzeko eta argitzeko tekniken bidez (gatazkaren mapa), bai eta gatazkak haien ezaugarrien arabera kudeatzeko tekniken bidez (aurre egitea, egokitzea, ihes egitea, negoziazioa, lankidetzeta).

Erregulatzen da: negoziazioa kudeatzeko tekniken bidez eta, berariaz, bitartekaritzaren bidez, eta baita hartutako erabakia gauzatzeko tekniken bidez ere, hau da, aplikazioaren, jarraipenaren eta doikuntzaren planifikazioa eginez.

4. osagaia.– Motibazioa eta borondatea autorregulatzea erabakiak eta betebeharrak gauzatzeko.

Motibazioak ekintza bultzatzen eta zuzentzen du, eta modu jakin batean zergatik jotzen dugun azaltzen du. Honako hauek pizten dute motibazioa:

- Desio bat bete nahi izateak.
- Beharizan bat ase nahi izateak.
- Helburu bat bete nahi izateak.

Motibazioa faktore sorta batek eraginda sortzen dela esan daiteke:

- Intrintsekoak; hala nola, norberaren nahiak eta lehentasunezko balioak.
- Estrintsekoak; hala nola, testuingurua bideratzeko baldintzak eta kanpo-pizgarriak.

Motibazioaren indarra areagotzen dute adierazitako faktore bakoitzaren intentsitateak eta esku hartzen duten faktoreen multzoak. Hortaz, motibazioa bultzatzeko estrategian, estimulu intrintsekoak zein estrintsekoak erabili behar dira, egoera bakoitzaren ezaugarrien arabera.

Nahi den hori lortu arte ekiteko gauza izatea da gogo-indarra edukitzea, horretarako motibazioa izan ala ez. Motibazioak nahia bultzatzen du, eta motibazioa handia baldin bada, gogo edo desio horrek luze iraun dezake. Baina bizitzan bada norberak egin nahi ez duen lanik edo lan nekezik, ezinbestean egin behar direnak. Gogo-indarra behar da lan horiek egiteko, eta indar hori ez da bat-batean sortzen, bulkadak kontrolatuz ikasten baita. Egiteko eta ekiteko konpetentziaren eskakizunetako bat da gogo-indarra.

Osagai honekin lotutako balioen eta jarreraren artean, nabarmentzekoak dira nork bere burua hobetzeko eta onena emateko grina; kanpoko presiorik gabe, ekimenez jotzea; betebeharraren zentzua izatea, kanpotik ezarritako helburuak eta aurreikuspenak beteko dituzten zereginak, jarduerak eta proiektuak gauzatzeko behar dena; eta pertseberantzia izatea, bizipen eta egoera zailak eta mingarriak edo bat-bateko aldaketa etsigarriak jasateko behar dena.

5. osagaia.– Gorputzaren funtzioak eta norberaren osasuna, ongizatea, gorputz-irudia eta sexu-nortasuna autorregulatzea.

Gorputz-dimentsioaren autorregulazioaren honako alderdi hauek bereiz daitezke:

- Funtzio fisiologikoaren, biologikoaren, motorraren eta sentsozialaren kontzientzia eta erregulazioa.
- Norberaren osasunaren zaintzaren eta ongizatearen kontzientzia eta erregulazioa.
- Gorputz-irudiaren kontzientzia eta erregulazioa.
- Sexu-nortasunaren kontzientzia eta erregulazioa.
- Gorputz-adierazpenaren bidez adierazitako sentimenduen eta emozioen hitzik gabeko komunikazioaren kontzientzia eta erregulazioa.

Adierazitako bost alderdi horiek osagarriak dira. Lehen lau alderdiak azaltzen dira atal honetan, eta 3. osagian (emozioen autorregulazioa) azaltzen da bosgarren alderdia.

Funtzio fisiologikoaren autorregulazioa:

Giza espeziaren gorputzak gizarte- eta natura-ingurunearekiko harremana ahalbidetzen du, eta elkarreragin-prozesu horretan, pertsona-izaera, pertsonaren kontzientzia eta nortasun pertsonala eraikitzen dira. Gorputzaren eta zentzumenen bitartekaritza mugatua baldin bada, mugatu egingo dira garatzeko aukerak.

Gorputzaren funtzio gehienak automatikoki gauzatzen dira, eta bizitza izugarri errazten du horrek. Baina funtzio horiek erregulatzeko, funtsezkoa da nola egiten diren ezagutzea eta haien baliagarritasunaren kontzientzia hartzea.

Gorputzaren funtzio hauek nabarmen daitezke, diziplinako arlo eta ikasgai guztietan ikaskuntzaren bitartekari diren aldetik:

- Ikasteko garaian, gorputzaren jarrera autorregulatzea, bai zutik, eta bai, bereziki, eserita.
- Arnasteko eta erlaxatzeko tekniken bidez autorregulatzea arnasketa.
- Zentzumenek errealitatea behar bezala hautemateko duten garrantziaren kontzientzia izatea eta, zehazki, norberak ikusi edo entzuteko duen profil nagusiaren kontzientzia izatea eta hura erregulatzeko.
- Ahotsaren, tonuaren eta erritmoaren potentzia autorregulatzea.

Norberaren osasunaren eta ongizatearen zaintza autorregulatzea

Funtsezko ondasunen multzo bat da osasuna, eta pertsonak ezinbestekoak du hura, izateko eta egiteko potentzialtasunak garatuko baditu. Osasunak ematen digu gure bizi-asmo eta -helburuak indar guztiekin lantzeko eta gure arrakasta-potentzialtasunak garatzeko aukera.

Osasun-kontzeptu horrek gainditu egiten du osasuna-gaixotasuna prozesu dikotomikoaren ikuspegia, osasuna eta gaixotasuna aurkatzen dituena. Pertsonak, bere ingurunean hartu-emanak izatean, zer-nolako adaptazio-maila duen adierazten dute osasunak eta gaixotasunak. Hori horrela, osasunaren kontzeptuak bete baita hartzen ditu pertsonaren potentzialtasunen garapen osoa baldintzatzen dituzten ingurune-baldintza fisikoak eta sozialak.

Ikuspegi hori hartuta, osasunaren honako dimentsio hauek, elkarren osagarriak, bereiz daitezke:

- Osasunaren dimentsio fisikoa: organismoaren funtzionamendu fisiologiko guztiz ona da.
- Osasunaren dimentsio psikologikoa edo osasun mentala: gizabanakoaren ongizate-egoera da, bere gaitasunen kontzientzia duenean, bizitzako tentsio normalei aurre egiten dienean, lan emankorra eta onuragarria egiten duenean eta komunitateari ekarpenak egiteko gai denean.
- Osasunaren dimentsio emozionala: sentimenduak, pentsamendua eta portaera arduraz zuzentzea da, eta horretarako bitarteko dira haiei izena jartzea, haiek onartzea, integratzea eta sortzen duten bizi-indarra baliatzea. Dimentsio emozional osasuntsua duten pertsonak modu asertiboan kontrolatzen dituzte sentimenduak eta ongi sentitzen dira beren buruarekin. Harreman pertsonal onak dituzte eta estresari eta eguneroko bizitzako arazoei aurre egiten ikasten dute. Adimen emozionala landu behar da dimentsio honetan.

Gizartean antolatzen diren giza taldeen osasun pertsonala zaintzeko, hainbat alderdi zaindu behar dira, bai ikuspegi indibidualean, bai ikuspegi kolektiboan. Gizakien eboluzioa ulertzen laguntzen digute alderdi horiek. Gizabanakoek babesa bilatzen dute estalpeetan edo arropak jantzita, hotzetik eta gaixotasunetatik ihesi. Gizartean, gaixotasunei aurre egiteko eskubidea bermatuko baldin bada, pertsona guztiak babesteko behar diren baliabideak jarri behar dira. Babesteko ekin-tzetan, ezinbestean uztartu behar dira erabaki indibidualak eta sozialak.

Gizabanakoren batek bizi-ohitura osasungarriak nola eskuratu ikasi baldin badu, ezinbestean uztartu behar da jakintza hori ongizate kolektibo solidarioarekin eta osasun publikoaren ikuspegi globalarekin. Jakintza hori, era berean, pertsonen garapen osoari lotzen zaio. Elementu funtsezkoak dira guztiak osasuna erregulatzeko.

Bizi-ohitura osasungarriak eskuratu eta drogen kontsumoa prebenitzeko jokabideak barnera daitezke, baldin eta erregulazio-oinarri bat eskuratzen baldin bada, pertsonaren garapen osoa ongizate kolektiboaren parte dela ikasi ondoren:

- Bizi-ohitura osasungarriak eta pertsonen ongizate fisiko eta emozionala.
- Drogen kontsumoaren (batik bat, alkoholarena, tabakoarena eta kanabisarena) eta substantziarik gabeko mendekotasunen prebentzioa.
- Norberaren osasunaren eta ongizatearen zaintza autorregulatzea.

Gorputz-irudiaren autorregulazioa:

Nork bere gorputzaren gainean duen kontzientzia edo irudipena da gorputz-irudia; irudi hori positiboa izango da, baldin eta bere irudia onartzen badu norbanakoak, eta negatiboa, hura gaitzetsiz gero. Gorputz-irudiari buruzko arauak ezartzen dituzte modak eta edertasun-kanonei buruzko gizarte-estereotipoek, eta arau horietara egokitu ezean, gizarte-presio handia egiten dute, batez ere nerabezaroan eta gaztaroan, norberaren nortasunaren oinarriak finkatzen diren garaian. Autoestimua txikiagotu dezake gorputzaren irudi edo autokontzeptu negatiboa izateak, eta horrek segurtasunik ezaren arriskua dakarkio pertsonari. Segurtasunik ezak ondorio kaltegarriak izaten ditu, bai ekimen pertsonalean, bai ikastean, bai gainerako pertsonetikiko harremanetan.

Sexu-nortasunaren autorregulazioa:

Sexu-nortasuna zehazten dute emakumea, gizona edo sexuartekoa izatea dakarten ezaugarri biologikoen kontzientziak eta norberak sexualki gehien identifikatzen dituen ezaugarri psikologikoen kontzientziak. Sarri askotan gertatzen da ezaugarri biologikoak eta psikologikoak bat ez

etortzea edo, bat etorrira ere, negatiboki balioestea. Pertsonak ez dute beti izaten sexualtasuna sentitzeko eta erabiltzeko joera edo orientazio berbera.

Eskola inklusiboak kalitatezko hezkuntza eta hezkuntza-aukera berberak eman nahi dizkie ikasle guztiei; horrenbestez, eskola inklusiboaren planteamenduan sartzen da aniztasun horren errekonozimendu-faltaz kontzientzia hartzea, genero-arrazoiengatiko gizarte-presioez eta bazterketez jabetzea, eta diskriminazio-egoerak erregulatzea.

Osagai honekin lotutako balio eta jarrera nabarmen dira nork bere burua zaintzea kalte fisikotik babesteko, gorputzaren zentzumen guztien bitartez esperimendatzeko plazera bilatzea, gorputzaren mugak eta ahalmenak ezagutzea eta onartzea, eta norberaren gorputzaren irudiarekin eta sexu-nortasunarekin pozik egotea.

#### 6. osagaia.– Emozioen autorregulazioa.

Sentimenduek eta emozioek desio edo nahiak dituzte sorburu eta desioak sortzen dituzte, bizitza mentala berrantolatzen dute eta ekitera bultzatzen. Askotariko sentimenduak eta emozioak daude, eta hainbat modutara sailka daitezke. Esate baterako:

- Sentimendu edo emozio positiboak izan ditzake norberak; hala nola, poza, umorea, atsegina, jakin-mina, esker ona, maitasuna, errukia, zoriona eta baretasuna.
- Baita sentimendu edo emozio negatiboak ere; hala nola, beldurra, tristezia, frustrazioa, interesez eza, asperdura, etsipena, amorrua, lotsa, bekaitza, gorrotoa eta esker txarra.

Emozioak modu askotara adieraz daitezke. Adibidez, gizakiak, beste animalia-espezie batzuek bezalaxe, gorputzaren eta soinuen bitartez adierazten ditu emozioak. Giza espezieak, gainera, hitza zein musikaren, dantzaren, plastikaren eta literaturaren arte-adierazpenak ditu aberasgarri.

Autorregulazio emozionala izatea da norberaren sentimendu positibo eta negatiboak eta emozioen kontzientzia hartzea eta horiek kudeatzea, lagungarri izan daitezen norberaren oreka emozionalerako, gainerako pertsonen sentimenduak ulertzeko, eta modu eraikitzailean jokatzeko ikasteko prestutasuna izateko.

Emozioak autorregulatzen dituen pertsonak:

- Zehaztasunez eta haien izenekin identifikatzen ditu sentimenduak eta emozioak.
- Bere emozio eta sentimendu positiboak eta negatiboak hitzezko eta gorputzezko hizkuntzaren bidez adierazten ditu, era koordinatuan.
- Pentsamenduaren eta portaeraren arteko harremanaz ohartzen da. Emozioek jokabidean eragiten dute eta jokabideak, berriz, emozioetan.
- Emozio positiboak indartzeko eta negatiboak aurre egiteko gauza da.

Emozioak autorregulatzen dituen pertsonak ez ditu emozioak erreprimitzen; aitzitik, berarentzat edo gainerako pertsonentzat kaltegarriak izan daitezkeenak kontrolatzen ditu. Horretan datza, hain justu, bulkaden kontrola, frustrazioaren onarpena, atseginaren gerorapena.

Emozioen kontzientzia hartzea eta haien erregulazioa uztartzen dituen autorregulazioak oreka emozionala izatera garamatza, eta oreka emozionala izan behar du norberak, bizitzako egoera guztietan eroso, seguru eta antsietaterik gabe sentitzeko.

Osagai honekin lotutako balio eta jarrera nabarmen dira autoebaluazioa eta gainerako pertsonak ebaluatzeko prest izatea, beharrezko diren aldetik nork bere burua ezagutzeko, hazkunde pertsonalerako eta besteri emandako zerbitzua hobetzeko; nork bere buruarengan konfiantza eta segurtasuna izatea; nork bere mugak eta ahalmenak onartzea; nork bere buruarekin eta gainerako pertsonekin zintzo jokatzeta; eta esperientzia zailak eta etsigarriak jasateko lasaitasuna eta pertseberantzia izatea.

#### Autoerrealizaziorantz

Pertsonen garapenaren dimentsioen autorregulazio-prozesuaren emaitza da autorrealizazioa. Autorrealizazioko prozesua dinamikoa da, eta pertsonen arteko hartu-emanen bitartez eguneratzen eta doitzen da. Autorrealizazioa ez da, ondorioz, alde zurretik zehaztuta dagoen amaierako egoera bat.

Heziketaren ikuspegitik, hezkuntzaren azken xedea da pertsonaren autorrealizazioa lortzea, bere gaitasun potentzialak ahalik eta gehien eta osoen garatuz. Maslow psikologoaren teoriak adierazten du hierarkia bat dagoela giza beharren asebetetzean. Piramidearen oinarrian, lehen mailako beharrizan fisiologikoak eta segurtasunekoak daude; hurrengo mailan, maitatua eta onartua izateko beharrizan sozialak; hurrengoan, errekonozimendu eta estimu pertsonalaren beharrizanak, eta gailurrean, autorrealizatzeko beharrizanak. Beharrizan horiek guztiak hartu behar dira kontuan hezkuntza-prozesuan, autorrealizaziorantz aurrera egiteko.

Honako hauek barne hartzen ditu autorrealizaziora bideratuta dagoen hazkuntza-prozesu mugagabe horren emaitzak:

- Autokontzeptua garatzea, eta, horren baitan, gero eta errealitate-oinarri handiagoz identifikatzea norberaren alderdi positiboak eta negatiboak (dimentsio kognitiboa).
- Autoestimua garatzea, nork bere buruari buruzko balioespen positibo eta errealista landuta (dimentsio afektiboa).
- Autonomia edo ahalduntzea garatzea, erabaki pertsonalak hartu eta gauzatzeko ahalmen gisa ulertuta, eta norberaren ekintzen eta bizitzaren erantzule izanda (dimentsio konatiboa).