



## T5. NORBERA IZATEN IKASTEKO KONPETENTZIA (86 orr)

### 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, errealizazio 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 ideia zehaztapena aldatu egin da historian eta kultura guztiek adierazi dute errealizazioaren inguruko ideia bat. Pertsonak gizartean garatzen dira, kultura-esparru zehaztuta, eta norberaren nortasuna komunitatearen barruan eraikitzen da, etengabeko elkarrekintzan; hala, tentsioak ere izaten dira norberaren berezitasunaren eta inguruneak norberari egindako presioen artean.

Gaur egungo kulturantzatasun-testuinguruan, pertsona errealizatuen 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 aurretik 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 oharkabeen 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 egokitzea 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, estetikoa, 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. Nork bere burua erregulatzeko konpetentzia da, aditu batzuen ustez, arrakasta akademikoa eta gizarte-jokabide egokia aurreikusteko adierazle onena, eta konpetentzia kognitiboak baino egokiagoa da aurreikuspen-lan hori egiteko. Bere pentsamendua eta jokabidea erregulatzeko 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 oinarrizko konpetentzien garapenaren eta autorregulazioaren artean. Autorregulazioaren osagai batzuek beste batzuek baino lotura zuzenagoa dute oinarrizko zehar-konpetentziaren batekin, eta haren beste osagai batzuek, berriz, oinarrizko zehar-konpetentzia guztietan duten eragina.

## **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 autorregulatzeko, 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,



idatziko 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 autorregulatzeko, 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 ebaluatzerara eta gainerako pertsonak ebaluatzerara 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
- Taldean ikasten eta lan egiten 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 komunikazioaren autorregulazioa: 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, parafraasiak erabiltzeko eta emozioak adierazteko.

#### Ikasten eta taldean 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 teknikak bidez, harik eta jarrera bihurtu arte.

### Gatazkak konpontzea

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

*Erregulatzen da:* negoziazioa kudeatzeko teknikak bidez eta, berariaz, bitartekaritzaren bidez, eta baita hartutako erabakia gauzatzeko teknikak 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 jokatzeko 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 estrategia, estimulu intrintsekoak zein estrintsekoak erabili behar dira, egoera bakoitzaren ezaugarrien arabera.

Nahi den hori lortu arte ekiteko gauza izatea da gogo-indarra edukitzea, horretarako motibaziorik 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 jokatzeko; 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, motorren eta sentsorialaren 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. osagaien (emozioen autorregulazioa) azaltzen da bosgarren alderdia.

Funtzio fisiologikoaren autorregulazioa:

Giza espeziaren gorputzak gizarte- eta natura-ingurunearekiko harremana ahalbidentzen 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 garatzeko baditu. Osasunak ematen digu gure bizi-asmo eta -helburuak indar guztiekin lantzeko eta gure arrakasta-potentzialtasunak garatzeko aukera.



Osasun-kontzeptu horrek gaintu 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. (Osasuna)

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 (OME).
- 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 berrmatuko baldin bada, pertsona guztiak babesteko behar diren baliabideak jarri behar dira. Babesteko ekintzetan, 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 erregulatzeke.

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 nerabearoan eta



gaztarooan, 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 esperimintatzeko plazera bilatzea, gorputzaren mugak eta ahalmek 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, interesik 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 negatiboen 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 nor bere burua ezagutzeko, hazkunde pertsonalerako eta besteri emandako zerbitzua hobetzeko; nor bere buruarengan konfiantza eta segurtasuna izatea; nor bere mugak eta ahalmenak onartzea; nor bere buruarekin eta gainerako pertsonekin zintzo jokatzeko; 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 aurretik 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, nor 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).