

IKASLEAREN GIDA

**EMOZIOA ETA GAITASUN
SOZIOEMOZIONALAK**

**IKASTURTEA:
2010-2011**

TITULAZIOA: PSIKOLOGIAKO GRADUA

IKASTEGIA: PSIKOLOGIA FAKULTATEA

IKASTURTEA: 2010-2011

IKASLEAREN GIDA

1. IRAKASGAIAREN OINARRIZKO DATUAK

IZENA: EMOZIOAK ETA GAITASUN SOZIOEMOZIONALAK

KODEA: 25055

IKASTURTEA: 2010/2011

Irakasgai mota=Nahitaezkoa

(D=adarreko oinarrizkoa; S=beste adar batzuetako oinarrizkoa; Y=gradu amaierako proiektua; O=nahitaezkoa edo P=hautazkoa)

ECTS kredituak: 6

MAILA: 2.

LAUHILEKOA: 1.

2. IRAKASLEEN OINARRIZKO DATUAK

IZEN ABIZENAK: Aitor Aritzeta (31 eta 0.1 Taldeak)

IKASTEGIA/SAILA: Psikologia Fakultatea

ARLOA: Oinarrizko Prozesu Psikologikoak

BULEGOA: 3E25

Email: aitor.arizeta@ehu.es

TEL.: 943018332

IZEN ABIZENAK: Sonia Mayordomo (0.2 taldea)

IKASTEGIA/SAILA: Psikologia Fakultatea

ARLOA: Oinarrizko Prozesu Psikologikoak

BULEGOA: 3D16

Email: sonia.mayordomo@ehu.es

TEL.: 943015449

3. IRAKASGAIAREN GAITASUN ZEHATZAK ETA ZEHARKAKOAK

Zenbakia	Gaitasunak
1	Emozioari buruzko oinarrizko eredu teorikoak ezagutu eta lantzen diren edukiei buruzko hausnarketa kritikoa egin.
2	Egunerokotasunean emozioekin harremana duten arazoak identifikatu eta irtenbideak proposatu.
3	Komunikazio asertiboaren eta afektiboaren oinarriak ezagutu, norberaren eta besteen helburuak integratuz.
4	Gaitasun sozioemozionalak trebetasun pertsonalekin lotzeko gaitasuna izan testuinguru ezberdinetan.
5	Gaitasun sozioemozional pertsonalen eta pertsonartekoen garapen maila aztertzeko eta erregulazio emozionalen estrategiak identifikatzeko gaitasuna izan.
6	Irakasgaien landutako gaiei buruzko txosten bat egin eta publikoki defendatzeko gaitasuna izan.

- 4. PROGRAMA

- 4.1. Programa teorikoa (22 ordu)

- **Irakasgaiaren eduki teorikoak** (22 h): power point gardenkien bitartez emango dira. Gardenkietako edukia OSATUGABEA denez, betiere komeni da eskola magistraletara joan aurretik, eduki horiek irakurtzea, izan daitezkeen zalantzak ikasgelan argitu ahal izateko. Gardenkietako edukia ez da ikasi beharreko materiala izango, baizik eta ezagutza barneratzen lagunduko duen euskarria. Zati teorikoari dagokion azterketa arrakastaz gainditzeko bi baldintza hauek betetzea ezinbestekoa da: 1) irakasleak adierazitako testuak irakurri eta ikasi; eta 2) eskola magistraletan ematen diren adibideei eta azalpenei arreta jarri.

- **Lantzen diren gaitasunak 1:**

- *gaia: Emozioei buruzko teoria eta oinarrizko ezaugarriak*

- o Zer dira emozioak?
- o Zeintzuk dira oinarrizko emozioak?
- o Nola sortzen dira emozioak? (Oinarrizko ereduak)

- Eredu fisiologikoak.

- Eredu neodarwinistak

- Eredu kognitiboak

- Ereduen ebaluaketa gaurkotua

- o Nola neurtzen dira emozioak?
- o Ze helburu eta ondorio dituzte emozioek?
- o Emozioen inguruko beste hainbat kontu

- *gaia: Oinarrizko emozioak*

- o Sarrera
- o Haserrea
- o Beldurra
- o Poztasuna
- o Tristura
- o Nazka

- *gaia: Emozio sozialak*

- o Sarrera
- o Emozio ezkorak: errua eta lotsa.
- o Emozio baikorrak: harrotasuna.
- o Bekaizkeria eta jeloskortasuna.
- o Enpatia.

- *gaia: Emozioen erregulazioa*

- o Zergatik erregulatu emozioak?
- o Zer da erregulazio emozionala? Gertuko beste kontzeptuak
- o Bizipen emozional subjektiboa erregulatzeko bideak
- o Zeintzuk dira emozioak erregulatzeko estrategia onenak?

1. gaia. Adimen Emozionala (AEa) eta gaitasun sozioemozionalak

- 1.1. AEaren jatorriak eta inpaktu soziala
- 1.2. Zer da AEa? AEaren eredu teorikoak
- 1.3. AEaren osagaiak Salovey eta Mayer-en eredu jarraiki
- 1.4. AEaren garrantzia arlo ezberdinetan
- 1.5. Gaitasun sozioemozionalak eta praktika psikologikoan duten garrantzia

2. gaia. Gaitasun sozioemozionaletan trebatzea

- 2.1. Emozioen hautematea eta espresioa
- 2.2. Emozioen ulermena
- 2.3. Pentsamenduaren errazte emozionala
- 2.4. Emozioen erregulazioa
- 2.5. Enpatia
- 2.6. Komunikazio gaitasunak

4.2. PROGRAMA PRAKTIKOA (38 ordu)

Programa praktikoen eduki guztiak dokumentu bakar batean biltzen dira eta ikasleak kopia-dendan edukiko ditu (lehen solairuan).

Ikasgelako praktikak (13 h): irakasgaiaren tutoreek proposatutako eta zuzendutako ekintza eta ebaluaketetara bertaratzea eta eurretan parte-hartze aktiboa eskatzen da. Praktikak eduki teorikoekin dute lotura eta maila aplikatuan izango dute inplikazioa.

Landutako gaitasun zehatzak 2, 3 eta 4.

1. Antsietateari aurre egiteko estrategiak (2 h)
2. Erruaren eta bizipen emozional subjektiboaren analisisa (2 h)
3. Enpatiaren analisisa eta taldeko role-playing-a (2 h)
4. Emozioen aurrean izandako zailtasunen analisisa (1 h)
5. Erregulazio emozional aplikatua I (2 h)
6. Erregulazio emozional aplikatua II (2 h)
7. Erregulazio emozional aplikatua III (2 h)

Tailerrak (21 h): irakasgaiaren tutorearen gidapean ikasleek burutu beharreko ekintza eta ebaluaketetara bertaratzea eta eurretan parte-hartze aktiboa eskatzen da. Praktikak eduki teorikoekin dute lotura eta inplikazioa izango dute maila aplikatuan.

Landutako gaitasun zehatzak 2, 3, 4, 5 eta 6.

0. Autoezagutza emozionala eta tailerren egituraketa (1 h)
1. Oinarrizko emozioen hautematea (2 h)
2. Emozioen ulermena. Ezagutza emozionala (2 h)
3. Emozioen ulermena. Autoezagutza emozionala (2 h)
4. Pentsamenduaren errazte emozionala (2 h)
5. Emozioen erregulazio kognitiboa (2 h)
6. Emozioen erregulazio fisiologikoa (2 h)
7. Enpatia (2 h)
8. Komunikazio asertiboa (2 h)
9. Emozioen ulermen sakona. Iragana eta oraina (2 h)
10. Autoezagutza sakona (2 h)

Mintegiak (4 h): irakasgaiaren tutoreak proposatutako eta zuzendutako ekintza eta ebaluaketetara bertaratzea eta eurretan parte-hartze aktiboa eskatzen da. Irakasgaiarekin erlazioa duten funtsezko testuen irakurketa eta eztabaida.

Landutako gaitasun zehatzak 1, 2 eta 6.

5. IRAKASGAIAREN PLANIFIKAZIOAREN KRONOGRAMA

Astea	Eskola-egunak	Datak	Ikasgai magistralak (22 o.)	Azterketa partziala	Gelako praktikak (13 o.)	Tailerrak (21 o.)	Mintegiak (4 o.)	Entregatzekoak (ebaluaketa jarraitua)	Ordu presentzialak guztira
1	5	09/09-13/09	3o.						3o.
2	5	16/09-20/09	3o.		PA1=2o. PA2=2o.			1.- PA1	5o.
3	5	23/09-27/09	3o.				S1=2 S2=2 S3=2 S4=2	2.- S1	5o.
4	5	30/09-04/10	3o.		PA1=2o. PA2=2o.			3.- PA2	5o.
5	4	07/10-11/10	3o.				S1=2 S2=2 S3=2 S4=2	4.- S2	5o.
6	5	14/10-18/10	3o.		PA1=2o. PA2=2o.			5.- PA3	5o.
7	4	21/10-25/10	3o.		PA1=1o. PA2=1o.			6.- PA4	4o.
8	4	28/10-01/11	1o.			TA1=3o. TA2=3o.		7.- TA1	4o.
9	5	04/11-08/11		X	PA1=2o. PA2=2o.	TA1=2o. TA2=2o.		8.- TA2	4o.
10	5	11/11-15/11				TA1=4o. TA2=4o.		9.- TA3 10.-TA4	4o.
11	5	18/11-22/11				TA1=4o. TA2=4o.		11.- TA5 12.- TA6	4o.
12	5	25/11-29/11			PA1=4o. PA2=4o.			13.- PA5,6y7	4o.
13	3	02/12-06/12							0o.
14	5	09/12-13/12				TA1=4o. TA2=4o.		14.- TA7 15.-TA8	4o.
15	5	16/12-20/12				TA1=4o. TA2=4o.		16.-TA9 17.-TA10	4o.
Guztira	71 egun		22o.		13o.	21o.	4o.		60o.

6. EBALUAKETA SISTEMA (ZATI TEORIKOA ETA PRAKTIKOA)

Irakasgai hau 0-10 puntu bitarteko sistema baten bidez ebaluatzen da, zeinetatik 3,5 azterketa bitartez ebaluatuko diren; alegia, ezagutza teorikoak adierazteko idatzizko froga bat burutuko da (partziala edo amaierakoa). Gainontzeko puntuak (6,5), ikaslearen gidan deskribatutako programa praktikoak barne hartzen dituen ekintza eta emaitzen ebaluaketa jarraituaren bitartez lortu ahalko dira. Irakasgaien matrikulaturik daudenek eta ebaluaketa jarraituan parte hartzen ez dutenek, iraupen luzeko (3-5 ordu) amaierako froga zehatz baten bitartez erakutsi beharko dituzte praktiken, mintegien eta tailerren bitartez lortutako gaitasunak.

Teoria (22o. presentziak): amaierako notaren %35a. Azterketa bidezko ebaluaketa sistema.

Zati teorikoa gainditu ahal izateko bi froga eskainiko dira: partzial bat eta amaierako bat.

Froga partziala: zati teorikoaren 22 orduak amaitu eta berehala burutuko da. Batetik, garatu beharreko 2 galdera ireki izango ditu. Bestetik, test moduko 30 galdera zeintzuk erantzuteko 3 aukera izango dituzten eta akatsek ez dira zigortzen. Gutxienez 6,5 puntu lortzen dituen ikasle orok (galdera irekien eta test moduko arteko batazbestekoa) ez du amaierako azterketan zati teorikoa burutu beharko. Ezinbestekoa da gutxienez 5ekoa lortzea bi zatietan (irekian eta test modukoan). Esaterako, test moduko zatian 9koa lortzen badu eta zati irekian 4koa, 6,5eko batazbestekoa lortuko luke; hortaz, aipatutako baldintza betetzen ez denez, ez luke gaindituko. Irizpide hauek zorrozki jarraituko dira.

Amaierako azterketa: froga partziala gaindituko ez balitz, irakasgaiaren zati teorikoa gainditzeko aukera legoke azterketa honen bitartez, zeinak 5-10 galdera ireki izango dituen eta aurrez ipinitako datetan burutuko den.

Gelako praktikak (13o. presentziak): amaierako notaren %15a. Ebaluazio jarraituaren sistema.

Ikaslearen Praktiketako Txosten baten bitartez, ebaluaketa jarraitua burutuko da. Ebaluatua izateko beharrezkoa izango da eskatutako lanak burutzea eta ekintzetan parte hartzea.

Tailerak (21o. presentziak): amaierako notaren %40 a. Ebaluazio jarraituaren sistema.

Tailerren Txosten baten bitartez ebaluaketa jarraitua burutuko da. Ebaluatua izateko beharrezkoa izango da eskatutako lanak burutzea eta ekintzetan parte hartzea.

Mintegiak (4o. presentziak): amaierako notaren %10 a. Ebaluazio jarraituaren sistema.

Mintegien Txosten baten bitartez ebaluaketa jarraitua burutuko da. Ebaluatua izateko beharrezkoa izango da eskatutako lanak burutzea eta ekintzetan parte hartzea.

7. DOKUMENTAZIOA /BIBLIOGRAFIA

GAIKA

1.gai: Emozioei buruzko teoria eta oinarriko ezaugarriak

Laguntzeko testua (ez da beharrezkoa)

Roselló, J., eta Revert, X. (2008). Modelos teóricos en el estudio científico de la emoción. En F. Palmero eta F. Martínez (Coords.), *Motivación eta emoción* (pp. 95-137). Madrid: McGraw-Hill.

Gomendatutako irakurketa

León, I. (2002). *La emoción conoce cosas que la razón desconoce*. En P. Fernández Berrocal eta N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 77-98). Barcelona: Kairós.

Davis, F. (1990/1971). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza.

Kalat, J. W., eta Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. CA: Thomson-Wadsworth. Cap. 3: Culture and Emotion.

2. gaia: oinarrizko emozioak

Laguntzeko testua (beharrezkoa da)

Carpi, A., Guerrero, C., eta Palmero, F. (2008). Emociones básicas. En F. Palmero eta F. Martínez (Coords.), *Motivación eta emoción* (pp. 233-275). Madrid: McGraw-Hill.

Gomendatutako irakurketa

Darwin, C. A. (1984/1872). Odio y cólera. En *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre* (pp. 250-263). Madrid: Alianza Editorial.

3. gaia: emozio sozialak

Laguntzeko testua (beharrezkoa da)

Etxebarria, I. (2008). Emociones sociales. En P. Palmero eta F. Martínez (Coords.), *Motivación y emoción* (pp. 275-314). Madrid: McGraw-Hill.

Etxebarria, I. (2008). La empatía y su contribución a los valores y la conducta cívico-moral. En A. Acosta (Dir.), *Educación emocional y convivencia en el aula* (pp. 85-113). Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. (Seminario 2)

Gomendatutako irakurketak

Garrido, V. (2001). *El psicópata. Un camaleón en la sociedad actual*. Alzira: Algar.

López, F. (2002). *Cómo convivir en pareja sin perecer en el intento*. En P. Fernández Berrocal eta N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 315-338). Barcelona: Kairós.

4. gaia: emozioen erregulazioa

Laguntzeko testua (beharrezkoa da)

Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández Berrocal eta N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 449-476). Barcelona: Kairós.

Gomendatutako irakurketak

Maganto, C., eta Maganto, J. M. (2010). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid: Pirámide.

Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Mujeres que piensan demasiado. Cómo evitar los pensamientos repetitivos y vencer la ansiedad*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Pennebaker, J. W. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Madrid: Alianza.

Sapolsky, R. M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?* Madrid: Alianza.

5. gaia: Adimen emozionala eta gaitasun sozioemozionalak

Laguntzeko testua (beharrezkoa da)

Extremera, N., eta Fernández-Berrocal, P. (2009). Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 229-246). Madrid: Pirámide.

Gomendatutako irakurketa

Mestre, J. M., Guil, Rocío, Brackett, M. A., eta Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer eta Salovey. En F. Palmero eta F. Martínez (Coords.), *Motivación y emoción* (pp. 407-438). Madrid: McGraw-Hill.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Mayer, J. D., eta Salovey, P. (2007). ¿Qué es inteligencia emocional? En J. M. Mestre eta P. Fernández-Berrocal (Eds.) (2007). *Manual de inteligencia emocional* (pp. 25-45) Madrid: Pirámide.

6. gaia: gaitasun sozioemozionaletan entrenatzea

Laguntzeko testua (ez da beharrezkoa)

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales (libro alumno)*. Madrid: La Muralla.

Gomendatutako irakurketa

Fernández-Berrocal, P eta Ramos-Díaz, N. S. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

ERREFERENTZIA OROKORRAK

Oinarrizko gidaliburuak

Kalat, J. W., eta Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. Belmont, CA: Thomson-Wadsworth.

Palmero, F., eta Martínez Sánchez, F. (Coords.). (2008). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales (libro alumno)*. Madrid: La Muralla.

Shiota, M. N., eta Kalat, J. W. (2011). *Emotion, 2nd Edition*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Bibliografía Orokorra

Acosta, A. (2007). *Psicología de la emoción*. Granada: Sider.

Aguado, L. (2010). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza.

Carlson, J. G., eta Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Forth Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.

Davidson, R. J., Scherer, K. R., eta Goldsmith, H. H. (Eds.). (2003). *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford University Press.

- Ekman, P., eta Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Nueva York: Oxford University Press.
- Evans, D. (2002). *Emoción*. Madrid: Taurus.
- Fernández-Abascal, E. G., García, B., Jiménez, M. P., Martín, M. D., eta Domínguez, F. J. (Coords.). (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P, eta Ramos-Díaz, N. S. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Fischer, A. H. (Ed.) (2000). *Gender and emotion: Social psychological perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Garrido, I. (2000). *Psicología de la emoción*. Madrid: Síntesis.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., eta Feldman Barret, L. (Eds.) (2008). *Handbook of emotions*. Nueva York: The Guilford Press.
- Mayor, M. (Ed.). *Psicología de la emoción*. Valencia: Promolibro.
- Mestre, J. M., eta Fernández-Berrocal, P. (Eds.) (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., eta Ric, F. (2006). *Psychology of emotion. Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. East Sussex: Psychology Press.
- Oatley, K., eta Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E. G., Martínez, F., eta Chóliz, M. (Coords.) (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Quirós, P., eta Cabestrero, R. (2008). *Funciones activadoras: principios básicos de la motivación y la emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to theory*. Nueva York: John Wiley & Sons.

INTERNET-EKO BALIABIDEAK:

Datu baseak

Psicodoc: Psikologia eta gertuko gaien inguruan, Madrilgo psikologoen eskola ofizialak, Madrilgo unibertsitate Complutensearekin kolaborazioan, duen datu base bibliografiakoa

PsycLIT/PsycINFO: Psikologia eta gertuko gaien inguruan American Psychological Associationaren datu basea..

ISI Web of knowledge: WOK bezala ezagutzen den datu basea komunitate zientifikoan gehien erabiltzen dena da. 1900tik eguneraino giza zientzia eta zientzia garbier argitalpenak jasotzen ditu WOK-ek.

Aldizkari zientifikoak:

PSICOTHEMA <http://www.psicothema.com/>

THE SPANISH JOURNAL OF PSYCHOLOGY <http://www.ucm.es/info/psi/docs/journal/>

ANSIEDAD Y ESTRÉS <http://www.ucm.es/info/seas/revista/>

ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA <http://www.uam.es/estudiosdepsicologia>

REVISTA DE PSICOLOGÍA SOCIAL <http://www.fia.es>

REVISTA ESPAÑOLA DE MOTIVACIÓN eta EMOCIÓN <http://reme.uji.es/remesp.html>

COGNITION AND EMOTION <http://www.tandf.co.uk/journals/titles/02699931.asp>

EMOTION <http://www.apa.org/journals/emo/>

MOTIVATION AND EMOTION <http://www.springer.com>

JOURNAL OF PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY <http://www.apa.org/journals/psp>

Elkartek:

Asociación de Motivación y Emoción: <http://www.ame.com.es/>

International Society for Research on Emotion (ISRE): <http://isre.org/prd/>

American Psychological Association (APA): www.apa.org

Bestek:

Laboratorio de Emociones (sobre inteligencia emocional en castellano):

<http://campusvirtual.uma.es/intemo>

Emotional Intelligence Information: http://www.unh.edu/emotional_intelligence

The Emotion Home Page: <http://emotion.salk.edu/emotion.html>

Motivation and Emotion: <http://www.psywww.com/resource/bytopic/motiv.html>

TUTORETZA ORDUAK

Tutoretza ordutegia honako baliabide edo plataformetan aurki daiteke:

- GAURen, Moodlen.
- Irakaslearen Bulegoko ate ondoan.

OHARRA: Unibertsitateak GAURen tutoretza orduak grabatzea eta aldatzea baimentzen du. Beraz, baliteke hainbat aldagaiengatik tutoretza orduak tarteka aldatuak izatea. Honek, eskatzen du astero irakasleen tutoretza orduak berri diren ala ez begiratzea.