

# EMOZIO MOTAK ETA KONPETENTZIA EMOZIONALAK ESKOLA KIROLEAN

## GRADU AMAIERAKO LANA

**Egilea:** Auzmendi Arano, Garazi

**Zuzendaria:** Goñi Palacios, Eider.

## AURKIBIDEA

SARRERA .....	4. orria
JUSTIFIKAZIOA .....	5. orria
1. MARKO TEORIKOA .....	6. orria
1.1. Emozioak	
1.1.1. Zer dira? .....	6. orria
1.1.2. Emozioen sailkapena .....	6. orria
1.1.3. Emozioen funtzioak .....	10. orria
1.2. Hezkuntza emozionala .....	12. orria
1.2.1. Konpetentzia emozionala .....	12. orria
1.2.2. Emozioen bilakaera eskola urteetan (6-12 urte) .....	15. orria
1.3. Emozioak gorputz hezkuntzan .....	16. orria
1.3.1. Emozioak eta kurrikuluma .....	21. orria
2. HELBURUAK .....	23. orria
3. METODOLOGIA .....	24. orria
3.1. Kontestua .....	24. orria
3.2. Partaideak .....	25. orria
3.3. Tresnak .....	26. orria
3.4. Prozedura .....	27. orria
4. EMAITZAK .....	31. orria
4.1. Talde bakoitzaren konpetentzia emozionalaren garapen maila ....	31. orria
4.2. Talde bakoitzaren emozio mota .....	32. orria
4.3. Emozio mota joko bakoitzaren arabera .....	34. orria
5. ONDORIOAK .....	34. orria
6. LANAREN MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK .....	34. orria
7. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOA .....	36. orria
8. ERANSKINAK .....	39. orria

## LABURPENA

Gradu Amaierako Lan honek eskola kiroleko saioetan agertzen diren emozioen eta taldeen konpetentzia emozionalaren garapenaren azterketak batzen ditu ikerketa batean, baita joko motaren arabera zein emozio plazaratzen dituzten ere. Ikerketa honetan eskola kiroleko lan taldea osatzen duten 13 hezitzailek hartu dute parte. Horretarako, eskola kiroleko hezitzaileei galdetegi bat pasa zaie taldeen inguruko galderak erantzuteko eta gero nik datu horiek ikertzeko.

Datuak bilduta argi ikusten da konpetentzia emozionalaren garapen baxua duten taldeek saioetan emozio negatibo gehiago plazaratzen dituztela. Bestetik, gutxieneko aurkaritza bat dagoen jokoetan ageri dira emozio negatibo gehien.

*Hitz gakoak:* emozioak, konpetentzia emozionala, gorputz hezkuntza, garapena.

## RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado investiga y reúne la relación entre las emociones que aparecen en las sesiones de deporte escolar y el desarrollo de la competencia emocional de cada grupo. En esta investigación participan los 13 educadores que forman el grupo de deporte escolar. Para llevar a cabo la investigación, los educadores han respondido a un cuestionario sobre las emociones de sus grupos correspondientes, para después analizarlo y sacar las conclusiones. Además del desarrollo de la competencia emocional, he investigado sobre las emociones que aparecen en los distintos juegos.

Una vez reunidos los datos, se ve claramente que los grupos que tienen la competencia emocional menos desarrollada son los que más emociones negativas muestran. Por otra parte, las emociones negativas aparecen cuando surge la mínima oposición en los juegos.

Palabras clave: emociones, competencia emocional, educación física, desarrollo.

## ABSTRACT

The final thesis is based on the research of the different emotions that school sports can cause and the development of the emotional competence that working in groups could have. In this investigation 13 teachers and 269 kids have taken part. For this I have passed a questionnaire to the educators of school sport and they have given this to the groups so they could answer them. Besides the development, I have investigated which are the emotions that they make public according to the type of the game they are playing.

Taking the datum into account, we can see that in the teams that the emotional competences are less developed the negative emotions are high. Also, in the games that is less confrontation are the highest negative emotions.

*Key words:* emotions, emotional competence, physical education, development.

## **SARRERA**

Gure egunerokotasunean zehar esperimentatzen eta bizitzen ditugun emozioak milaka dira, baina askotan ez dugu horien inguruan hausnartzen. Hori dela eta, gure edo besteen emozioak era egoki batean kontrolatzeko trebetasuna garatzeko arazoak ditugu.

Emozioek gure jarrera, pentsamendu eta hartzen ditugun erabakietan eragin zuzena dute. Horregatik garrantzi handikoa da oreka emozional bat izatea, eta oreka hau haurtzaro eta nerabezeroan eskuratzea oinarritzkoa da (Goleman, 1996). Hau horrela, garrantzitsua da kontziente izatea guregan eta besteengan dituzten ondorioetan. Hau adimen emozionalaren oinarriak izango lirateke eta hauek umetatik hezkuntza emozionalaren bidez lantzea ezinbestekoa izango litzateke.

Gaur egun, hezkuntza emozionala jendartearen dagoen behar handienetariko bat da, honen adierazle gizarartearen antzeman daitezkeen arazo emozional, sozial, akademiko eta osasunekoak izanik.

Azken hamarkadetan, hezkuntza emozionala etengabe ari dira jorrotzen haur hezkuntzatik hasita bigarren hezkuntza amaitu arte, haurraren garapen integrala lortzeko helburuarekin; horretarako, arlo kognitiboa, emozionala, soziala eta fisikoa jorratu behar dira. Gehienetan garapen integral hau heziketa fisikoaren bidez lortzen da, arlo guztiak jorrotzen dituelako. Badu ordea oztupo bat, izan ere, ordu kopurua txikia da eta hortaz, hezkuntza ez formalaz baliatu dira eskola asko emozioen garapena bermatzeko.

Aipatutakoa kontuan izanik, lan honen helburu nagusia garapen emozionalean arreta jarri emozioen jokabideari buruzko ikerketa bat egitea izan da.

Ikerketa hau zati ezberdinetan dago banatuta; lehenik eta behin lanaren justifikazioa ageri da. Jarraian, emozioei buruzko teoria garatzen da, emozio mota ezberdinak eta noski, hezkuntzarekin duen lotura estua, gorputz hezkuntzako arloa gehiago zehaztuz. Ostean, ikerketaren nondik norakoak aurkitzen dira, nortzuk hartuko duten parte, ikerketaren kontestua... Behin hau jakinda ikerketaren emaitzak adieraziko

dira eta jarraian ikerketari buruzko ondorioak azalduko dira. Lanari amaiera bat emateko, informazioa bilatzeko erabili dudan erreferentzia bibliografiko guztia ageri da.

## **JUSTIFIKAZIOA**

Gai honen aukeraketarako nire bizitzan zegoen errealitatea kontuan hartzea erabaki nuen, hori horrela nire lanean arreta jarri nuen, kezkatzen edo arazoak ematen zizkidaten gauzetan hain zuzen ere, ikertu eta hori aldatzeko intentzioarekin.

Txikitatik gustatu izan zait gorputz hezkuntza eta unibertsitateko azken urtean gorputz hezkuntzako minorra eginda eremu honetan emozioek zuten balioaz jabetu nintzen. Emozioak eta gorputz hezkuntza beti batera doazela antzeman nuen azken urte horretan eta batez ere nire lanean.

Eskola kirolako monitore bezala nire taldeen garapen emozionalaren hutsuneaz jabetu nintzen, eta horren ondorioz sortzen ziren egoera desatseginak gero eta nabariagoak ziren. Beraz, hori ikertzera eraman ninduen ezjakintasun eta egoera desatseginez betetako saioek.

Gainera, ezinbestekotzat ikusten dut gure taldeen konpetentzia emozionalaren garapenez jabetzea, lehiakortasuna puri-purian dagoen esparru batean emozioen erregulazioa lantzea adibidez, ezinbestekoa iruditzen zait horren ondorioz sortzen diren liskar eta borrokak saihesteko.

Bestalde, azken praktikaldian jabetu nintzen gorputz hezkuntzako ordu kopurua juxtua dela landu behar eta nahi diren aspektu guztientzat, eta askotan irakasleak garapen integrala lortzeko bidean geratzen direla ordu kopuru gutxi hori dela eta. Hau horrela, eskolaz kanpoko ekintzak baliagarriak iruditzen zaizkit eskola formalean lantzen ez diren balore eta lanketa batzuk egiteko eta horregatik baliatu naiz nire lanaz ikerketa hau aurrera eramateko.

## 1. MARKO TEORIKOA

### 1.1. EMOZIOAK

#### 1.1.1. Zer dira?

Emozioa hitzaren jatorria aurkituta, berehala ohartzen zara emozio hitzaren atzean dagoen esanahiaz. Emozio hitza latinetik dator: *ex-motio* (kanpora mugitu). Honek esan nahi du, barruan daukaguna azaleratzea direla emozioak.

Emozioak hainbat modutan definituak izan dira historian zehar, denak ordea adostasun puntu batera iritsi ziren. Bisquerrak (2000), horrela definitu zituen:

*“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitacion o perturbacion que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.*

(Bisquerra, 2000, 61.or )

Emozioak bizitzan ditugun helburuekin bat datoz, beraz, emozio aldaketak jasango ditugu helmuga horietara begira aldaketa bat ematen denean. Hala nola, emozioen agerraldia kanpotik datorren estimulu baten agerraldiari dagokio; honek pertsona horren bizitzan aldaketa bat ekarriko duenean. Horrez gain, emozio baten agerraldia faktore kultural, sozial eta ikasketaren presentziak baldintza dezake, hau da, pertsona oro dago prestatuta beldurra sentitzeko baina hori sentitzea eramango duen estimulua ezberdina da pertsona eta gizarte bakoitzean. (Martinez, Fernandez-Abascal eta Palmero, 2019).

Emozioak bizitzaren funtsa dira, emoziorik gabe makina hutsak izango ginateke (Bisquerra, 2015). Honen haria jarraituz, Irene Pellicerrek (2014) dio emozioak saihestezinak direla. Izan ere, emozioak sentitzean, identifikatzean, hausnarketa bat egiten dugu, eta horren ondoren zer egin erabakitzen dugu.

#### 1.1.2. Emozioen sailkapena

Emozioen sailkapenari dagokionez, hainbat dira aurkitu daitezkeen proposamenak, baina gehiengoek emozio positibo eta negatiboen artean banatzen dituzte. Emozio positiboak eta negatiboak bereizteko erabiltzen den irizpide nagusia balentzia da, “emozio ororen ezaugarri nagusi bat balentzia da, oso ezatsegina denetik oso atsegina denera doan noranzko biko continuum batean” (Fredrickson eta Cohn, 2008: 779).

Balentiaren garrantzia hainbat autorek azpimarratu dute historian zehar, baina zer da balentzia? Emozioen psikologiaren sailean, emozio-egoera batzuen izaera atseginari eta beste batzuen izaera ezatseginari dagokie kontzeptu hori. Emozio positiboak beraz atseginak direnak eta erakartzen gaituztenak dira; emozio negatiboak ordea, desatseginak direnak eta gustuko ez ditugunak.

Emozio desatsegin edo ezkorrak aipatu direnez, komeni da argitzea emozio hauek ez direla txarrak, hau da, emozio bat positiboa denean ez da ona eta negatiboa denean txarra. Emozio guztiak dira onak, hauek nola gestionatzen ditugun izan daiteke arazoa (Bisquerra, 2015). Egoera batzuetan emozioen sailkapen hori ez da hain argia eta sailkapena egiterako orduan zailtasun batzuk aurki ditzakegu, hori da emozio anbiguo edo "borderline" emozioen kasua. Emozio hauen sailkapena egoeraren araberakoa da, izan ere, positibo edo negatiboa izango da momentuan eragiten duenaren baitan (Lazarus, 1991); azkenengo hauen adibide da sorpresa.

Irizpide horren arabera sailkatu eta deskribatu dituzte aditu desberdinek, Bisquerrak (2000) besteak beste (1. Taula).

### 1. taula. Emozio positibo, negatibo eta anbiguoen deskribapena

	EMOZIOA	DEFINIZIOA	LOTUTAKO EMOZIOA
EMOZIO NEGATIBOAK	Beldurra	Arrisku baten aurrean sentitutako emozioa, norberaren ongizatearekiko mehatxuen ondorioz piztutakoa.	Ikara, izua, estutasuna, izu-ikara, susto, fobia.
	Sumindura	Kaltetuta sentitu izanaren ondoriozko emozioa. Eskubideak urratuta sentitzean	Amorrua, haserrea, hira, gorrotoa.

		sortutako haserre bizia.	
	Tristura	Garrantzitsua zen zerbaiten galera baten ondoriozko emozioa.	Tristura, tristezia, tristetasun, goibeltasun, histasuna, depresioa, atsekabea, nahigabea.
	Nazka	Emozio honek norbaitenganako edo zerbaitekiko errefusa inplikatzendu, estimulu desatseginak direla eta. Pertsonetikigo higuina hirarekin lotuta dago.	Higuina, narda, arbuioa, mespretxua, errefusa.
	Antsietatea	Kezka batek edota etorkizuneko arrisku zehaztezin baten aurrehartzeak eragindako emozioa.	Angustia, etsipena, desesperazioa, ezinegona, egonezina, estresa, artegatasuna, urduritasuna, larritasuna, kezka.
	Lotsa	Duintasunaren galera edota umiliazio baten aurrean sentituriko emozioa. Pertsonak bere buruarengana zuzentzen duen erreakzio negatiboa da.	Erruduntasuna, herabetasuna, ziurtasun eza, ahalkea.



EMOZIO POSITIBOAK	Alaitasuna	Onuragarritzat edo positibotzat hartutako gertakizun batek sorrarazitako emozioa.	Gogoa, euforia, bozkarioa, plazerra.
	Maitasuna	Pertsona, gauza edota animalia batekiko afektu eta estimua, norberak egindako balorazio subjektiboek eragindakoa.	Amodioa, afektua, maitazarre, samurtasuna, begikotasuna, maitemina.
	Zoriontasuna	Bizitza bere osotasunean baloratzen duen emozioa. Denboran egonkortasuna mantentzen duen pertzepzio eta balorazio globala.	Lasaitasuna, gozamena, ongizatea.
EMOZIO ANBIGUOAK	Sorpresa	Ezusteko erreakzio batek eragindako emozioa: berriak diren estimuluak, kasurako. Estimulu horren arabera, sorpresa negatiboa edo positiboa izango da.	Harridura, txundidura.

Autore batzuek oinarrizko emozio eta emozio konplexuak ere bereizten dituzte. Bisquerrak (2000) honako definizioen bidez bereizi zituen:

- Oinarrizko emozioak, primarioak edo funtsezkoak deitzen direnak, aurpegiaren espresio jakin batek eta aurre egiteko modu tipiko batek ezaugarritzen dituzte. Oinarrizko emozioak zein diren erabakitzeko orduan polemika handia dagoen arren, ondorengo hauek dira sarrien aipatzen direnak: zoriona, goibeltasuna, hira, sorpresa, beldurra, atsekabea eta lotsa.
- Emozio konplexuak, oinarrizko emozioetatik eratorritakoak dira gehien bat, eta askotan oinarrizko horien konbinazioagatik. Ez dute aurpegiaren adierazpen jakinik sorrarazten, ezta ekintzarako joera berezirik ere. Honen adibide izan daiteke jeloskortasuna.

Irizpide hau emozioen zeinu positiboa eta negatiboarekin konbinatzen denean, beste sailkapen mota bat egin daiteke ere (2. taula).

## 2. Taula. Emozioen konplexutasun maila eta zeinuaren araberrako sailkapena

	Oinarrizko emozioak	Emozio konplexuak
Negatiboak	Hira, beldurra, goibeltasuna	Lotsa, gorrotoa, jeloskortasuna, bekaizkeria, mespretxua, atsekabea, ardura, etsipena, erruduntasuna, asperdura, konfidantza-falta.
Positiboak	Poza, interesa, sorpresa	Gozamena, jakin-mina, desira, adorazioa, harrotasuna, estasia.

\*Campos, Barret, Lamb, Goldsmith eta Stenberg-engandik egokitua (1983)

### 1.1.3. Emozioen funtzioak

Emozioen funtzioen inguruan asko idatzi da urteetan zehar, beraz, funtzio ugari aipatu dira. Hala nola, aditu guztiak amankomuneko funtzio batzuetara iritsi dira. Hau horrela, emozioek hiru funtzio nagusi dituzte:

- a) Jokamoldearen funtzio motibatzailea.
- b) Funtzio egokigarria eta bizirik irautekoa.
- c) Funtzio soziala: emozioek gainerakoei nola sentitzen garen komunikatzeko balio dute, haiengan eragina izateko eta gainerakoek gudan eragiteko.

Era berean, emozioek funtzio garrantzitsua dute garapen pertsonalean, beste prozesuen gain ere eragina baitute. Hau horrela, emozioek eragina izan dezakete pertsona batek errealitatea igartzeko, kasu egiteko, hura gogoratzeko, arrazoitzeko eta sortzeko moduan (Bisquerra, 2000).

Aitzitik Martinez, Fernandez-Abascal eta Palmerok (2019), emozioen funtzioez hitz egitean honako sailkapen hau egin zuten:

- Norbanakoaren ikuspuntutik: ekintzarako prestatzen gaituzte, emozioak ingurunea eta erantzun/erreakzioen arteko bitartekariak baitira. Plutchik (ikus Reeve, 1994) zortzi ekintza hauek eragiten dituztela: babesa, suntsiketa, ugalketa, bilketa, afiliazioa, errefusatzeta, esplorazioa eta orientazioa
  - Hezkuntza arloan: beste pertsonaren egoera ezagutzeko aukera ematen dizu, zer egiteko asmoa duen esate baterako. Emozioek beste pertsonarekin komunikatzen ere laguntzen dute.
    - Arlo sozialean: Inguruan dauden pertsonak ulertzen laguntzen dizu.
    - Arlo kulturean: faktore ekonomikoek eta historikoek emozioetan eragina izan dutela ikertzen egon diren ikerlariek ondorioztatu dute kulturak garrantzia duela herrialde baten edo talde baten espresatzeko eran eta horrek dakartzan ondorioetan.

Baina, garrantzitsua al da emozioak azaleratzea? Martinez, Fernandez-Abascal eta Palmerok (2019) beraien liburuan bi psikologori egiten diote erreferentzia: James Pennebakerren (1982) esanetan, emozioak ez azaleratzeak gure organismoan eta gainerako emozioetan ondorio larriak eduki ditzake, adibidez, errazagoa da gaixotzea, izan ere, barruan duguna ez azaleratzeak sistema inmunitarioak egoki ez funtzionatzeak dakar edo estresarekin lotutako hormona gehiago sortzea. Eta bigarrenik, Bernard Rimék (2009) aipatu zuen emozioak azaleratzearen beharra ez dela gertaera traumatiko baten ostean agertzen, edozein esperientzia emozionalekin gertatzen dela.

Beraz, hau esanda, ondorioztatu dezakegu emozioak azaleratzeak onura ikaragarriak ekar ditzakeela, hala nola, beste pertsona nola dagoen ikus edo antzeman dezakegu eta hortik abiatuta lagundu, eta gainera, gure organismoaren funtzionamendurako eraginkorra da. Azaleratzearen onurak hauek badira, zentzu

horretan hezkuntzak ikasleei estrategiak garatzen lagundu beharko diela ondorioztatu daiteke; hezkuntza emozionalak horren inguruan zeresana dauka.

## 1.2. HEZKUNTZA EMOZIONALA

Emozioek gure egunerokotasunean berebiziko presentzia dute eta hortaz berebiziko garrantzia. Emozioak txikitatik lantzeak ordea garrantzia handia dauka eta hortan pisu eta eginkizun handia du hezkuntzak.

Hezkuntza emozionalaren definizio bat osotasunean egitea zaila den arren, Bisquerrak (2008) ondorengo terminoetan definitu zuen: *“heziketa-prozesu etengabea eta iraunkorra da, garapen emozionala garapen kognitiboaren nahitaezko osagarri gisa sustatu nahi duena, biak baitira nortasun osoaren funtsezko elementuak. Horretarako, emozioen gaineko ezagutzak eta trebetasunak garatzea proposatzen da, gizabanakoa eguneroko bizimoduan sortzen diren erronkei aurre egiten gaitzeko, haren ongizate biologikoa, psikologikoa eta soziala areagotzeko helburuaz”*. (Bisquerra, 2008: 144.orr)

Zenbait ikerkuntza enpirikok erakusten duten bezala, adimen emozionalako errekurtsio onak dituzten pertsonak joera gutxiago dute pertsona arteko gatazkak izateko, portaera bortitzak erakusteko, sustantzia toxikoekiko dependentziak izateko, edo antsietate edota depresio arazoak jasateko (Bisquerra, 2008). Aldi berean, ongizate pertsonal eta asetze maila altuagoak esperimentatzen dituzte.

Orokorrean hezkuntza emozionalak honako helburu hauek ditu (Bisquerra, 2000):

- Emozioen jakintza hobea lortzea.
- Gainerakoen emozioak identifikatzea.
- Gure emozioak kontrolatzeko gaitasunak garatzea.
- Emozio negatiboek ekar ditzaketen ondorio negatiboak saihestea.
- Emozio negatiboak eragiteko gaitasunak garatu.
- Konpetentzia emozionala garatzea.
- Gure burua motibatzekeko gaitasuna garatzea.
- Bizitzarekiko jarrera positibo bat barneratzea.

### 1.2.1. Konpetentzia emozionalak

Azken hamarkadetan asko garatu da konpetentzia emozionalaren terminoaren definizioa, aditu askoren arteko desadostasun eta zehaztasun faltak bultzatuta, gehien bat. Autore horien artean Bisquerra eta Pérez Escodak (2007) horrela definitu zuten:

konpetentzia emozionalak jarduera desberdinak modu eraginkor batean burutzeko beharrezkoak diren ezagutza, gaitasun, trebetasun eta jarrera multzoa da. Hori horrela, konpetentziak, pertsonetara egokitzen dira.

Konpetentziei dagozkien egindako ikerketek, hauen inguruan sailkapen asko egin direla erakusten dute, batzuk, haien artean nahiko ezberdinak direnak. Hala ere, nahiz eta erabateko adostasunik egon ez, ikerketak kontuan hartuta eta Bisquerraren (2009) lana oinarri hartuta, konpetentziak bi multzo handitan bereizi daitezke: konpetentzia tekniko-profesionalak eta konpetentzia sozio-pertsonalak. Konpetentzia tekniko-profesionalak, ingurune profesionalari eta lan munduari egiten diote erreferentzia; konpetentzia soziodatibualak, ordea, alderdi psikologiko eta sozialari, pertsonaren nortasunaren oinarri direnak.

Konpetentzia sozio-pertsonalengan arreta jarriz, konpetentzia emozionalen garrantzia goraipatzen da. Konpetentzia emozionalari esker norbanakoak, bere egunerokotasunean erabilgarri eta beharrezko izango zaizkion baliabide emozionalak garatuko ditu, ingurukoekin hartu-emanen, elkarbizitza positibo bat sortu ahal izateko, eta bere buruarekin lasai eta gustura sentitzeko.

Bartzelonako Unibertsitateko Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica-ren (GROP) ereduaren arabera hezkuntza emozionalaren bidez konpetentzia emozional batzuk jorratu beharko lirateke (Filella, Ribes, Agulló & Soldevilla, 2002):

a) Kontzientzia emozionala. Norberaren eta besteen emozioak ezagutzea, honako hau, jarrera beraren behaketaren bidez lortzen delarik. Kontzientzia emozionala lehen pausua da beste konpetentzia emozionaletara pasatu ahal izateko. Besteak beste:

- Zer sentitzen dugun jakitea.
- Sentitzen dugunari izena jartzea
- Besteen emozioak identifikatzeko gai izatea eta hauez kontziente izatea.

b) Emozioen erregulazioa. Bizitzen ditugun emozioei erantzuna ematean datza. Ez da inoiz nahastu behar erregulazio emozionala errepresio edo erreprimitearekin. Erregulazioa errepresioaren eta kontrol ezaren arteko oreka da. Hala nola:

- Adierazpen emozional egokia.
- Zirrara-erregulazioa eta sentimenduak.
- Aurre-egite trebetasunak.
- Zirrara positiboak auto-sortzeko konpetentzia.

c) Autonomia emozionala. Inguruko estimuluengandik (lur jota, minduta, ukituta) eraginda ez sentitzeko gaitasuna da. Minduta edo kaltetua izan gabe sentikortasuna izatean datza. Honek autoestimua on bat, autokonfiantza, autoefikaziaren pertzepzioa, automotibazioa eta erantzukizuna izatea eskatzen du. Azken finean, autonomia emozionala dependentzia emozionalaren eta desloturaren arteko oreka da. Ezaugarri hauek lantzeaz arduratzen da:

- Auto-estimua
- Auto-motibazioa
- Auto-eraginkortasun emozionala
- Erantzukizuna
- Jarrera positiboa
- Gizarte-arauetako analisi kritikoa

d) Trebetasun sozioemozionalak. Konpetentzia soziala beste pertsona batzuekiko erlazio onak mantentzeko ahalmena da. Honek ekartzen du oinarrizko trebetasun sozialak, komunikazio eraginkorraren, errespetuaren, jarrera sozialen, asertibitatearen... ahalmena menderatzea. Horretarako, honako ezaugarri hauek lantzen dira:

- Gizarteratzeko oinarrizko gaitasunak menperatzea.
- Gainontzekoekiko errespetua izatea.
- Hartu-eman komunikazioa praktikatzea.
- Adierazkorra den komunikazioaz baliatzea.
- Emozioak elkarbanatzea.
- Kooperazioan eta elkarrekintzan aritzeko jarrera izatea.
- Asertibitatez jardutea.
- Liskarren saihestean eta hauen soluzioetan lan egitea.
- Egoera emozionalak egoki gestionatzeko gai izatea

e) Bizitzarako edo ongizaterako konpetentzia. Bizitzarako eta ongizaterako konpetentziak dira, bizitzaren eguneko erronkei egoki aurre egiteko portaera egoki eta arduratsuak hartzeko ahalmena, jada pertsonalak, profesionalak, aisialdiko senideak, sozialak eta abar izan daitezten. Bizitzarako konpetentziek baimentzen dute gure bizitza era osasuntsu eta, asetze-esperientziak edo ongizatea gure emanez, orekatutakoan antolatzea. Laburbilduz:

- Erabaki-hartzea
- Laguntza eta baliabideak bilatzea
- Ibiltzea

- Ongizate emozionala
- Helburu egokigarriak jartzea

### 1.2.2. Emozioen bilakaera eskola urteetan (6-12 urte)

Jaiotza unetik ingurunea emozioz josita dago eta egunerokotasunaren parte bilakatzen dira. Lehenengo erreferente soziala familia da eta inguruneak imitatzeko ereduak eskaintzen ditu. Eskolaratzean, irakaslea eredu horren parte izaten hasten da, baita emozionalki ere, eta estimulu ezberdinak eskaintzeaz arduratzen da. 6-12 urte bitartean, hau da, Lehen Hezkuntzan, interes, behar...berriak agertzen dira. Baita emozioak adierazteko eta besteekin harremanetan ibiltzeko modu desberdinak ere (GROP, 2012). Era berean, Haur Hezkuntzako etapan ageri diren ezaugarri oso adierazgarriak gutxitzen dira; hala nola, fantasia, egozentrismoa eta bakarkako jolasa (Berastegi, 2007).

Arestian aipatutako konpetentzia emozionalak oinarritzat harturik, Lehen Hezkuntzako garaian hurrek duten garapena deskribatuko da jarraian (Berastegi, 2007).

Kontzientzia emozionalari dagokionez, norberaren eta gainontzekoen emozioen ulerkuntzan garapen nabarmena ematen da. Hizkuntza emozionala lantzen hastea ezinbestekoa da emozioak identifikatu ulertu eta adierazteko. Haurrak emozioak ezberdintzeko gai dira eta gainerakoen azalean jartzeko gai izaten hasten dira.

- 6 urterekin, gainontzekoak haien emozioez jabetzen direla ulertzen hasten dira.
- 7 urtetik aurrera, emozioek ez dutela betirako irauten eta intentsitatea galtzen dutela jabetzen hasten dira.
- 8 urterekin, anibalentzia emozionala garatzen hasten dira, hau da, egoera baten aurrean kontrajarritako emozioak bizi ditzaketela ohartzen hasten dira.

Erregulazio emozionala dela eta, Lehen Hezkuntzako urteetan autokontrol, erregulazio eta komunikazio-gaitasunak areagotzen dira. Etapa honetan zehar bizitza emozionala erregulatzeko gaitasuna eskuratzen dute hurrek. Hortaz, garrantzi bizikoa da erregulazio emozionalerako estrategiak sustatzea. Gainera, horrek elkarrekintza emozionala hobetuko luke.

Autonomia emozionalari dagokionez, "ni"-aren irudikapenaren aldaketa bat ematen da Lehen Hezkuntzako etapan: 6-8 urte bitarteko hurrek nia haien burua iraganeko irudiarekin konparatuz definitzen dute; 8-12 urtekoek, aldiz, konparaketa

sozialean murgiltzen dira, hau da, haien kideak erreferente gisa izanik euren irudia eraikitzen dute.

Haurrek euren autoestimua 8 urte izan arte nahiko positiboa izaten dute. Hortik aurrera, ordea, haien buruaren inguruko pertzepzio errealistagoa dute: barne-egitura bat agertzen da, non bere buruaren alor desberdinak bereizten eta baloratzen hasten diren. Hori dela eta, kritikoagoa da ere, hortaz, haien autoestimua kolokan jartzeko arriskua egon liteke.

Konpetentzia sozio-emozionalari dagokionez, autoestimua garapenerako zein ongizate sozialerako funtsezkoa da berdinen arteko maitasuna. Etapa honen hasieran kritiken eta balorazio pertsonalen ezagutza ematen da. Horretaz gain, agresio fisikoak hitzezkoengatik ordezkaten dira. Imitaziozko jokoetatik, arauak dituzten jokoetara igarotzen dira. Gainera, taldea harremanen oinarri bilakatzen da. Horrekin batera, laguntasuna kooperazioan, konfiantzan eta elkarrekiko laguntzan oinarritzen da. Laguntasun hori lortu ahal izateko, beharrezkoak dira gainontzekoak ezagutzea, komunikatzea, emozioak adieraztea... Aipatutakoaz gain, 9 urterekin, enpatia era nabarmenean garatzen hasten dira.

Azkenik, bizitzarako gaitasunak kontuan hartuz, arestian aipatutako emozioen inguruko alderdiak garatzen doazen heinean, arazoan identifikazioa, horien ebazpena, negoziazioa... bezalako gaitasunak ere bereganatzen doaz (GROP, 2012).

### **1.3. EMOZIOAK GORPUTZ HEZKUNTZAN**

Ikus daitekeenez hezkuntza emozionalak aspektu asko barnebiltzen ditu, kasu honetan Gorputz Hezkuntzako irakasgaiari jarriko dugu ikuspuntua.

Hasteko, "emozio" terminoa aztertzen badugu, mugimenduarekin zerikusia daukala antzematen dugu. Emozio hitza latinetik dator: *ex-motio* (kanpora mugitu) beraz estuki lotuta dago mugimenduarekin eta mugimendua Gorputz Hezkuntzako irakasgaiarekin. Hori dela eta, Gorputz Hezkuntza eta emozioak erabat lotuta daude. Horregatik, Gorputz Hezkuntzako ikasgaia eskaintzen dituen aukerez baliatuz, alderdi fisiko eta mentalaren arteko oreka egokia lor dezakegu. Aldi berean, gaitasun emozionalaren eta trebetasun sozialen bidez, emozionalki garatzeko aukera daukagu (Pellicer, 2014).

Gorputz hezkuntzako irakasle ororen helmuga da haurraren garapen integrala lortzea. Baina zer da garapen integrala? Garapen integrala lau arloren garapenean datza, hau da, jarraian zerrendatuta daude lau arloren garapen orekatua lortzea: arlo



kognitiboa (umeeek uneoro pentsamendua aktibatuta dutelako, joko eta jolas askoren eskutik adimen motorra martxan jartzen dutelako), arlo soziala (harreman mota desberdinak ematen eta lantzen dira), arlo motorra (etengabeko mugimendua bilatuz haurrak beraien alderdi motorra garatuz) eta azkenik gaiarekin lotura duena, arlo emozionala (emozio ezberdinak azaleratzen direnez (poza, frustrazioa, haserrea...), hauek identifikatzen eta kudeatzen ikasten dute ikasleek).

Beraz, Irene Pellicer Royok (2014) dioten moduan, “ikaskuntza emozioetan oinarritzen da eta horiek, aldi berean, bizipenetan oinarritzen dira; eta Gorputz Hezkuntza arloa bereziki bizipenetan oinarritzen da”. Bizipen hauek jolasaren bidez eskuratzen ditu haurrak eta hauek emozionalki hunkigarriak, garrantzitsuak eta harrigarriak egiten bazaizkio esperientzia benetan aberasgarria izango zaio. Gauzak horrela, haurrek euren emozioak kudeatuko dituzte, hau egunerokoari aurre egiteko tresna eta baliabide bilakatuz. (Pellicer, 2014).

Gorputz Hezkuntzan jokaera motorraren kontzeptua sortu da ikuspegi emozionala kontuan hartzeko helburuarekin, eta honek hezkuntza sisteman aldaketa handia eragiten du (Parlebas, 2003; Lagardera, 2007).

Duela hainbat urte, Heziketa Fisikoko arloan, pedagogia aktibo eta ulerkorra ezarri zen, hau da, jokaera motorraren kontzeptua. Honek pertsonen jarduteko eran jartzen du atentzia, eta gainontzeko arloek bezala (kognitiboa, soziala eta adierazpena) emozioen lanketa ere kontuan hartzen du (Parlebas, 1981).

Parlebas-ek (2001) planteatutako jolas motoreen sailkapena parte hartzaileek elkarrekin duten interakzio motorearen konbinaketa binarioa eta espazio fisikoaren parte hartzearen arabera da. Modu horretan, jolasaren parte hartzaileak lankidearen (L) edo aurkariaren (A) rola har dezakete, eta espazioaren arabera, espazioa zalantza (Z) edo zalantza gabekoa (Z) izan daiteke. Irizpide hauen konbinaketak, zortzi talde ezberdinetan bereizten ditu jokaera motorrak (LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ). Hauetan guztietan, barne logika parekatua duten jolas motore ezberdinak sailka daitezke, beti ere e-estruktura eta ondorio berdina eragingo badute.

Planteamendu honen bidez, jolasak izugarritzko garrantzia dauka pertsonen garapenean, horrela aipatzen du Huizinga (1968 in Rubio eta Conesa, 2013, 171.or): “jolasak kultura aurretik sortu zen eta kultura jolas eran sortu zen. Beraz argi ikusten da jolasak garrantzitsuak direla gure gizartean eta batez ere pertsonaren garapenean”.

Chamorrok (2010) esaten du jolasak gizakietan presente dagoen ekintza bat dela. Normalean hau haurtzaroarekin lotzen dugu, baina, gizakien bizitzan osoan zehar

adierazten den ekintza da. Beste aldetik, jolasen ezaugarrietara jotzen badugu, autore honek zenbait ezaugarri aipatzen ditu hauen inguruan:

- Jolasen bitartez baloreak eta jarrera arauak transmititzen dira.
- Gatazkak konpontzen dira.
- Pertsonak hezitzen laguntzen dute.
- Pertsonen nortasunen zenbait alderdi garatzen laguntzen du.

Jolasak garapenari egiten dizkion ekarpenen sintesia ikus daiteke 1. irudian (Garaigordobil, 2003)

Jolasa eta garapen psikomotorra	<p>«Jolasak gorputzaren eta sentimenen garapena sustatzen du»</p> <p>Hurtzaroan egiten dituen mugimenduko jolasek, gorputzarekin, gauzekin eta lagunekin egiten dituen jolasek, funtzio psikomotorretan moldatzen laguntzen diote haurrari, hau da, mugimen koordinazioa eta pertzepzioko estrukturazioa bideratzen ditu. Jolas horietan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Sentipen berriak aurkituko ditu.</li> <li>— Bere gorputzeko mugimenduak koordinatuko ditu (koordinazio dinamiko globala, oreka...).</li> <li>— Pertzepzio gaitasuna garatzen da (ikusmen eta espazio pertzepzioa, entzumenari lotutako, erritmikoa eta denborazkoa...).</li> <li>— Gorputz eskemaren irudikapen mentala egituratuko du.</li> <li>— Sentimen eta mugimen aukerak aztertu eta hedatuko ditu.</li> <li>— Eragiten dituen aldaketa materialen jatorrian bere burua aurkituko du.</li> <li>— Haurrak bere gorputza eta kanpoko mundua konkistatuko du pixkana.</li> </ul>
---------------------------------	---

«Jolasak egitura mentalak sortzen eta garatzen ditu eta sormena bultzatzen du»

- Jolas manipulatioak pentsamendua garatzeko tresna dira.
- Garapen potentzialerako inguruak sortzen dituen ikaskuntza iturria da jolasa.
- Jolasa arretarentzako eta memoriarako pizgarria da.
- Jolas sinbolikoak, irudikapena oinarri duenak deszentratze kognitiboa sustatzen du.
- Jolasak irudimena eta sormena sortzen eta gararazten ditu.
- Jolasaren bidez fantasiaren eta errealitatearen arteko bereizketa suspertzen da.
- Jolasa komunikazioa da eta hizkuntzaren garapena errazten du.
- Fikzioa pentsamendu abstraktuaren garapenerako bide da.
- Jolas programa sistematikoen efektuak (azterlan esperimentalak): AK, kontserbazio gaitasuna, perspektiba hartzea, ikaskuntzarako heldutasun gaitasunak, pentsamendu konbergentea, sormena (hitzezkoa, grafikoa, mugimenezkoa...), hizkuntza (etekina, hizkuntza gaitasunak, elkarrizketa sortzaileak, istorioak kontatzeko gaitasuna...), matematika (matematikarako erraztasuna, zenbakietarako gaitasuna...).

«Jolasa komunikatzeko eta gizartekotzeko tresna ahalsua da»

a) Irudikapen jolasak (sinbolikoak, rol jokoak, dramatikoak, fikziokoak...):

- Kidekoekin komunikazioa eta lankidetzaren garatzea errazten dute.
- Helduaren mundu sozialaren ezagutzan sakontzen dute eta haurra lan mundurako prestatzen dute.
- Garapen morala sustatzen dute, norberak bere burua kontrolatzeko, borondatea lantzeko eta jokabide arauak barneratzeko eskola dira.
- Norberaren ezagutza eta norberaren kontzientziaren garapena errazten dute.

b) Arau jolasak:

- Elkarreragin sozialerako estrategiak ikasteko balio dute.
- Agresibitatea kontrolatzen laguntzen dute.
- Erantzukizun eta demokrazia lantzeko jolasak dira.

c) Lankidetzaren jolasak:

- Komunikazioa sustatzen dute, taldekideen arteko mezu positiboak indartzen dituzte eta mezu negatiboak murrizten dituzte.
- Kidekoekin ari denean, gizartearen aldeko jokabideak indartzen dituzte (laguntzeko, elkarrekin lan egiteko, gauzak banatzeko eta horrelako gauzetarako jokabideak) eta jokabide asertiboak bultzatzen dituzte.
- Jokabide sozial negatiboak murriztarazten dituzte (agresibitatea-setakeria, gogogabetasuna-uzkurtasuna, antsietatealotsa...).
- Elkarreragin eta harreman fisiko positiboak sustatzen dituzte, eta negatiboak gutxiagotzen.
- Ikasgelako jardueretako parte hartze maila eta talde kohesioa areagotzen dituzte eta ikasgelako giro edo klima soziala hobetzen dute.
- Arraza guztien onarpena errazten dute.
- Besteak ikusteko modua hobetzen dute.

d) Jolas sozial iskanbilatsuak:

- Agresibitatearen gizartekotzea bultzatzen dute.
- Egokitze sozio-emozionala errazten dute.

<b>Jolasa eta garapen afektibo-emozionala</b>	<p>«Jolasak oreka afektiboa eta osasuna mentala bultzatzen ditu»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Jolasa gozatzeko aukera ematen duen jarduera da, asetasun emozionala eragiten duena.</li> <li>— Jolasak esperientzia zailak barneratzen laguntzen du, esperientzia horiekin lotutako antsietatea kontrolatzea erraztuz.</li> <li>— Jolasak agresibitatearen eta haurren sexualitatearen adierazpen sinbolikoa egiteko modua ematen du.</li> <li>— Jolasak pixkana identifikazio psikosexualean aurrera egiteko aukera ematen du.</li> <li>— Jolasa gatazkei irtenbidea aurkitzeko tekniken ikaskuntzarako bitartekoa da.</li> <li>— Jolas programen eraginak: norbera onartzeko sentimenduak indartzen ditu, baita autokontzeptua eta autoestimua, enpatia, emozio positiboak etab. ere.</li> </ul>
---	---

## 2. **Taula.** Jolasak garapenari eginiko ekarpenak

Beraz, Gorputz Hezkuntzak lortu dezake emozioen erregulazioa, kooperazioa egotea, baloreak irakastea edota ikasleen artean enpatia lantzea, eta aldi berean, era motor batean guzti hau lantzea.

Honekin lotuta, Lavega (2010) honako ondorio batera iritsi zen: emozio positiboak irabazlerik gabeko joko kooperatiboetan antzematen dira gehien bat, emozio negatiboak aldiz, irabazle zehatz bat duen eta aurkaritza nabarmentzen den jokoetan antzematen dira. Emozio negatiboak hortaz, porrotarekin erlazionatzen dira gehienbat.

### 1.3.1. **Emozioak eta Kurrikuluma**

Indarrean dagoen *Heziberri 2020: derrigorrezko Lehen Hezkuntzako curriculumaren* berriazko ikuspegiaren arabera, konpetentzia motorraren bidez ikasleek gaitasun, trebetasun eta jarrera jakin batzuk lantzen dituzte, beharrezkoak direnak, guztiak ere, jokabide motor autonomoa, osasungarria eta sortzailea izateko. Ikasleek konpetentzia hori izan behar dute bizitzan zehar beren ideiak, balioak, sentimenduak eta emozioak adierazteko, eta gorputzaren ongizatea eta ongizate emozionala erdiesteko.

Edukien antolaketa lotuta dago Lehen Hezkuntzan Gorputz Hezkuntzaren oinarri diren ardatzekin: motrizitatearekin lotutako gaitasun kognitiboak, fisikoak, emozionalak,

eta harreman-gaitasunak; motrizitatearen forma sozialak eta kulturalak bereganatzea; eta balioetan heztea eta osasunerako hezkuntza (Heziberri 2020).

Gorputz Hezkuntzako arloan lau eduki multzo handi zehazten dira (Heziberri 2020):

- 1. multzoa: Diziplina-arlo guztietan komunak diren prozedurazko eta jarrerazko edukiak.
- 2. multzoa: Jarduera fisikoa eta osasuna.
- 3. multzoa: Gorputz-adierazpena eta komunikazioa.
- 4. multzoa: Mugimenduaren kultura: aisia eta denbora librerako hezkuntza.

Heziberri curriculumean, kasu honetan, aurkezten diren lau multzoetatik emozioak bere gain hartzen dituen 3. multzoa da eta gorputz adierazpena eta komunikazioaren alderdiari dagokio. Bere gain eduki ezberdin asko barnebiltzen baditu ere, denek nolabaiteko zerikusia dute konpetentzia sozio-emozionalarekin, hala nola, emozioak ezagutzearekin eta komunikatzearekin, nor bere burua motibatzearekin, eta batez ere gainerakoen emozioak ezagutzearekin.

Hirugarren eduki multzoa aztertuz bi zikloetan emozioak lantzearen aspektua adierazten du: lehenengo zikloan “gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez kanporatzea emozioak eta sentimenduak” da helburua; bigarren zikloan ordea, “gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez adieraztea eta komunikatzea emozioak eta sentimenduak”, emozioak aldiz kanporatzeetik adieraztera eta komunikatzera pasatzen dira.

Lehenengo zikloan “gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez kanporatzea emozioak eta sentimenduak” da helburua; bigarren zikloan, ordea, “gorputzaren, keinuen eta mugimenduaren bidez adieraztea eta komunikatzea emozioak eta sentimenduak”. Beraz, lehenengo zikloan kanporatzea da helburu nagusia bigarreanean, ordea, adierazteaz gain komunikatzea.

Gorputz Hezkuntzak badu traba bat, izan ere, azken hamarkadetan ordu kopuru aldetik izugarritzko atzerapena egin du. 80. hamarkadan Gorputz Hezkuntzak 2,5 ordu zituen astean, orain ordea 2 ordukoa da (1513/2006 Dekretua, abenduak 7koa). Ratio hauek Europako Parlamentuak ezartzen dituenaren azpitik daude, gutxienez astean hiru ordu egitea gomendatzen baitu.

Horren ondorioz, eta haurretan heziketa fisikoak duen garrantziaz jabetuz, eskola askok egin dute Eskola Kirolaren aldeko apustua. Dekretuaren arabera (125/2008

Dekretua; 4.orria), "Eskola Kirola da eskola-umeez nahitaezko eskola aldian baina eskola-orduetatik kanpo egiten duten kirol jarduera".

Amado eta Sanchez-Miguelek (2014) egindako ikerketan batean erreparatu dezakegu hurrek motibazio handia dutela Eskola Kirolean parte hartzeko beraz motibazio hori aintzat hartuta emozioak pil-pilean egongo dira.

Eskola Kirolak gazteen pertsonalitatean autokontzeptua bezalako aspektu bati bezainbesteko garrantzia emateak, ikasleriaren gehiengoa Eskola Kirolean parte hartzera bultzatzeko beharra nabarmentzen du (Grandmontaigne, A, eta Zulaika, L. M., 2000).

Bestalde, Gutierrezek (1995) aipatzen duen moduan jarduera fisikoa egiteak fisikoki, psikologikoki zein sozialki laguntzen du, beraz, eskola kirola gauzatzen duen edonork onura hauek lor ditzake.

Kirolak egoera konplexuen aurrean hartzen duen papera ere aipatzekoa da. Márquezek (1995) adierazi zuen kirola egiteak estres, depresio edo antsietate egoerei aurre egiteko balio duela, hortaz, eskola kirolak zehazki hurrek eskola orduetan pairatu dezaketen estreserako terapia da. Honez gain, Ramírez, Vinaccia eta Suarezek (2004) egindako ikerketa batek dio kirolaren bidez energia eta ongizate emozionala handitzea posible dela, emozionalki konplexuak diren egoerak alde batera utziz.

Eskola adineko hurren jarduera fisikoaren eta kirolaren onura psikologikoei jarraituz, Goñi eta Zulaikaren lanetan (2000) ondo aipatzen duen bezala, kirola praktikatzen duten hurrek egiten ez dutenek baina autokontzeptu maila handiagoa erakusten dute. Era berean, ongizate psikologikoaren adierazleei erreparatzen badiegu, Molina-Garcia, Castillo eta Pablosek (2007), azpimarratzen dute kirola praktikatzeak hauek hareagotzea ekar dezakeela, hala nola, bizitzarekiko gogobetetasuna.

Kirolak eta, hortaz, eskola kirolak dituen onurekin bukatzeko, Gutierrezek (1995) aipatzen duen bezala, kirolaren bitartez arau sozialak barneratzeko eta sustatzeko gai dira, baita identitate sentimendua eta elkartasuna sustatzeko ere.

## 2. HELBURUAK

Ikerketa honen helburu nagusia jarduera fisikoaren esparruan kokaturik haurren konpetentzia emozionalaren garapenak zein eragin duen emozio positibo eta negatiboen agerpenean ikertzea da.

Ikerketa honek ere baditu azpi-helburu batzuk:

- Eskola kirolean konpetentzia emozionalaren garapena aztertzea.
- Emozio negatibo eta positiboen agerpena aztertzea joko ezberdinetan.
- Talde bakoitzaren garapen maila aztertu datorren ikasturtean horretan arreta jarri eta sustatzeko.

## 3. METODOLOGIA

### 3.1. Kontestua

Lan honen atal enpirikoa Gipuzkoan kokatuta dagoen Orereta herrian burutu da, hain zehazki ere, Orereta Ikastolan. Ikasle guztiak daude D ereduan matrikulatuta eta 4 lerro dituen ikastola bat da. Herrian dagoen ikastola bakarra izanik, egiten duen euskal kulturaren bultzada zein den ikusirik, honetan matrikulatzeko hautua egiten dute guraso askok.

Ikastolak hiru eremu nagusi ditu, non mailakako antolaketa egiten den eraikin desberdinetan. Eremu horiek herriko gune desberdinetan antolaturik daude:

Haur hezkuntzaren kasuan, herrian kokatzen diren bi eraikin desberdinetan ematen da .

Lehen Hezkuntzatik Batxilergora arteko ikasketa prozesua, berriz, Erreenteriako Zamalbide auzoan kokaturik dauden eraikinetan burutzen dira. Honako gune hau (100.000m<sup>2</sup>) hiru eraikin handitan banatzen da:

- Lehen Hezkuntzako eraikinak (6-12) → 4.400m<sup>2</sup>
- Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako eraikina (12-16) → 4.200m<sup>2</sup>
- Batxilergoko eraikina (16-18) → 3.000 m<sup>2</sup>

Herritik at dagoen ikastola bat izanik, anitzak dira zelaiez eta berde gunez beteriko eremu menditsu honek ematen dituen aukerak. Instalazio aldetik aukera zabala



duen ikastetxe bat da, naturarekiko harreman zuzena edukitzea ahalbidetzen duena. Eguraldi ona egiten duenean kanpoko zelaiez gozatzeko aukera dago, eta egun euritsuak agertzen direnean, espazio itxi nahiz estaliak daude.

Mailako 4 lerro dituen ikastetxe bat izanik, instalakuntzek eskaintzen dituzten aukerek espazioen antolaketa errazten dutela esan genezake, ikasle kopuru altu honi beharrak asetzeko aukera dagoelako.

Atal honekin amaitzeko aipagarria da ikastetxe honek jarduera fisikoa egiteari ematen dion garrantzia eta egiten duen bultzada. Asko dira, jarduera fisikoa egitera bideraturik dauden Eskolaz Kanpoko ekintzak, hala nola: euskal dantza, joko jolasak, antzerkia, dantza modernoa eta eskola kirola, azken hau lan honetan aztertzen den ekintza eremua dena.

Azkeneko honi bere biziko garrantzia ematen dio, izan ere, ikasleen gehiengoa baita ekintza honetan parte hartzea animatzen dena, hau arrazoi nahikoa izan da lana eremu honetan aurrera eramateko. Kirol hastapenerako proiektu bat izanik, mirestekoa da ikastolak ikasleak honetan parte hartzea animatzeko egiten duen bultzada, etorkizunean jarduera fisikoa praktikatzen jarraitzeko ildo bat iruditzen baita.

Aspektu honetan etengabekoa da hezitzaile eta irakasle zein zuzendariaren arteko erlazioa eta berebiziko garrantzia ematen zaio eskola kirolean gertatzen denari. Eskola kirolean gertatzen diren liskar guztiak irakasleei komunikatzen zaizkie beraiek ere esku-hartzea burutu dezaten komenigarri ikusten badute. Bestalde, harremani dagokien informazio erabilgarri guztia komunikatzen da, baita bullying kasuetan informazio osagarri guztia ere. Beraz, Orereta Ikastolak badu harreman estua hezkuntza formal eta ez-formalaren artean.

### **3.2. Partaideak**

Esperientzia honetan Orereta Ikastolako eskola kiroleko talde osoak hartu du parte. Talde hau handia da: 13 hezitzailek eta 269 hurrek osatuta. Taldeen osaketa mailaka egiten da, eta ordu-tarte desberdinetan aritzen dira: guztira 27 talde daude, horietatik 19 eguerdikoak eta 8 arratsaldekoak.

Ikasle hauen adina 8 urteetatik 12 urteetara zabaltzen da: LH3ko hurrek 8-9 urte dituzte; LH4koek, 9-10 urte; LH5ekoek, 10-11 urte, eta LH6koek, 11-12 urte.

#### 4. Taula. Ikasle eta talde kopurua ikas-mailaka.

Maila	Kopurua	Sexua	Talde kopurua
LH6	74	Neskak: 29	7
		Mutilak: 45	
LH5	68	Neskak: 30	7
		Mutilak: 38	
LH4	71	Neskak: 26	7
		Mutilak: 45	
LH3	56	Neskak: 22	6
		Mutilak: 34	
<b>Guztira</b>	269		27

Hezitzaileen aldetik, 13 hezitzailek osatzen dute taldea, horietatik 7 neskak dira eta 6, mutilak. Hezitzaileen adin tartea zabala da, gazteenak 20 urte ditu, zaharrenak ordea 30.

### 3.3. Tresnak

Ikerketa honen datuak atera ahal izateko erabili den tresna galdetegia izan da.

Galdetegiari dagokionean, eskola kiroleko monitoreei pasa zaie beraien taldeen inguruan hausnartzeko (1. Eranskina). Galdetegiaren funtsa kompetentzia emozionala aztertzean dago, beraz, kompetentzia emozional bakoitza jorratzeko asmoz, bi galdera. Hori horrela lehenengo bi galdera, kontzientzia emozionalari buruz doaz; bigarren eta hirugarrena, emozioen erregulazioari egiten diote erreferentzia; laugarren galdera autonomia emozionala neurtzeko prestatutako galdera da; bosgarrena, trebetasun sozio emozionalari begira; eta azken bi galdera bizitzarako edo ongizaterako kompetentziarekin erlazionatutakoak. Galdera hauez gain, gainerako helburuekin erlazionatutako galderak daude galdetegian, hala nola, zein motatako emozioak agertzen diren saioetan eta emozio positiboak zein negatiboak zein joko motetan plazaratzen diren.

Galdetegia Likert motatako 9 galderaz dago osatua, horietako bakoitzean adostasun maila adierazi behar da: beti (5), askotan (4), batzuetan (3), gutxitan (2) edo inoiz ez (1).

Galdetegiak zer eta nolakoak diren, Gerenabarrenak (2015: 43) azaltzen du ondorengo hitzetan:

"Metodo kuantitatiboetako galdetegia zenbait diziplinako ikerketek garatutako tekniken konbinazioa da. Psikologoek, antropologoek eta zientzialariek esperientzietatik abiatzen da. Horiek ikerketa-baliabide moduan erabiltzeaz gain, diagnostiko edo terapia moduan ere erabili izan dira (...). Galdetegiek helburuak, diseinua eta edukia dituzte bereizgarri. Inkesten ezaugarriak lortu nahi diren helburuen arabera izango dira." (Gerenabarrena, 2015)

Gerenabarrenak (2015), hainbat ezaugarri interesgarri azaltzen dizkigu, galdetegi bat diseinatzerakoan kontuan hartzea komeni direnak. Esate baterako, motibazioaren eta jarreraren eraginak aztertzeko, galdera zuzenak egiten direla adierazten du. Halaber, izaera inpersonala duenez, neurketa moduak uniforme bihurtzen ditu eta galdetegiaren beste abantaila bat elkarrizketa egiten dutenak anonimoak izatea da, eta, beraz, askatasuna dute euren iritzia emateko.

### **3.4. Prozedura**

Konpetentzia emozionalaren errebisio teorikoa, zehatzago esanda, GROPE ikerketa taldeak proposatutako bost blokeetan oinarritutako konpetentzien inguruko ikerketa hau egin ahal izateko hainbat pauso jarraitu behar izan dira.

Lehenik eta behin eskola kirolako zuzendariaren oniritzia jaso behar izan zen, horretarako berarekin bildu eta helburuak eta aurrera eramateko plana azaldu zitzaizkion. Behin bere oniritzia jasota, galdetegia monitoreei pasa nien, egoerak horrela behartuta, google bidezko inprimaki batean bidali nien bertan egiteko. Datuak behin jasota, horien analisia egin zen, lanaren atal enpirikoaren muina dena.

## **4. EMAITZAK**

Atal honetan aurretik zehaztutako helburuen arabera emaitzak aurkezten dira: lehenik talde bakoitzaren konpetentzia emozionalaren garapen maila, ondoren, talde bakoitzak saioretan orokorrean adierazitako emozioak (negatiboak edo positiboak) eta bukatzeko zein jokoetan agertzen diren emozio positibo eta negatiboak.

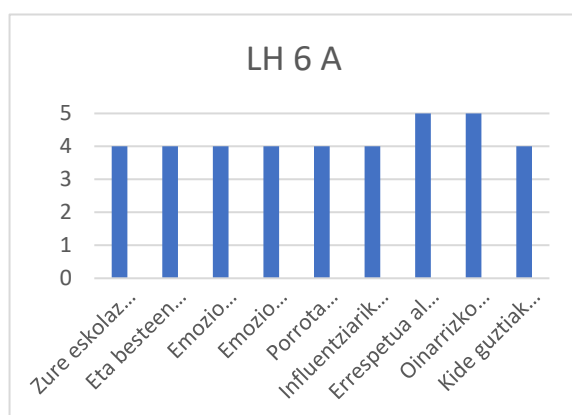
Emaitza guztiak grafikoetan adierazita daude, bakoitzaren azpian azalpen txiki bat gehituz.

#### 4.1. Talde bakoitzaren konpetentzia emozionalaren garapen maila

Datozen orrialdeetan konpetentzia emozionalaren garapenaren mailan ateratako emaitzak azaltzen dira eta horretarako, esanguratsuak diren hiru talderen garapen mailaren analisia dago; beste taldeen emaitzen analisiak eranskinetan daude (2. Eranskina)

Grafikoak galdetegiaren baitan antolatu dira, hau da, zutabe bakoitza galdera bati egiten dio erreferentzia eta arestian aipatu bezala galderak multzokatuta daude konpetentzia ezberdinekin lotuz. Lehenengo bi galderak, kontzientzia emozionalari buruz doaz; bigarren eta hirugarrena, emozioen erregulazioari egiten diote erreferentzia; laugarren galderak autonomia emozionala neurtzeko prestatutako galdera da; bosgarrena trebetasun sozio emozionalari begira; eta azken bi galderak bizitzarako edo ongizaterako konpetentziarekin erlazionatutakoak.

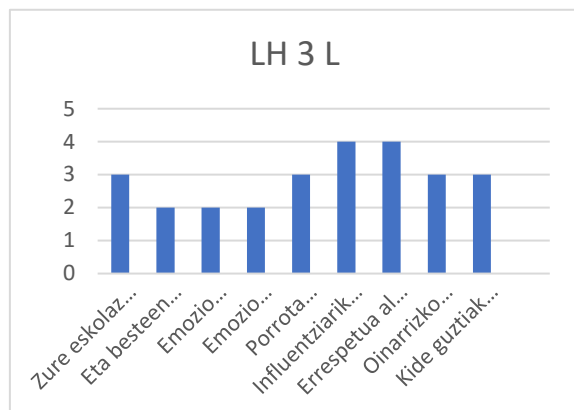
##### 1. Irudia. Konpetentzia emozionala altuko taldea (LH 6-A)



1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde hau adierazgarri izan daiteke garapenaren egoera handiena aztertzeko, izan ere, konpetentzia guztiak garatuta ditu eta aspektu batzuetan gehiengoa lortzen du.

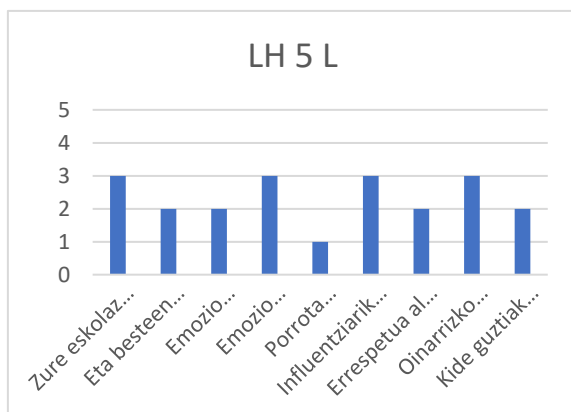
## 2.Irudia. Konpetentzia emozionala baxuko taldea (LH 3-L)



1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Hirugarren mailako talde hau aztertuz, ikus dezakegu konpetentzia emozionala garatzeke daukatela aspektu ia guztietan. Begi bistakoa da autonomia emozionala eta trebetasun sozio emozionalaren konpetentzia garatuagoa dutela, baina orokorrean emozionalki konpetenteak izateko landu beharreko aspektu asko dituzte.

## 3.Irudia. Konpetentzia emozionala baxuko taldea (LH 5-L)



1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honi emozionalki konpetente izateko asko falta zaiola ikusi dezakegu grafikoari erreparatuz gero. Orokorki, atal guztiak garatzeke dituen arren, begi bistakoa da erregulazio emozionalean dagoen hutsunea, horrek porrotaren onarpenari egiten dio erreferentzia. Emozio positiboen atala, aldiz, nahiko garatuta dauka talde honek. Beraz, orokorrean aspektu guztiak gehiago garatu behar ditu.

Talde bakoitzaren garapen maila objetiboki aztertzeko eta taldeen arteko diferentziak aztertze aldera, bakoitzaren batz-bestekoa eta desbiderazio tipikoa kalkulatu dira (5.taula)

**5.TAULA.** Talde bakoitzaren batz-bestekoa eta desbiderazio tipikoa.

TALDEA	BATAZBESTEKOA	DESBIDERAZIO TIPIKOA
LH 3 J	3,56	0,72
LH3 K	4,33	1
LH 3 L	2,89	0,78
LH3 M	3,89	0,78
LH 3 H	3,89	0,60
LH 3 I	3,33	0,70
LH 4 D	2,56	0,72
LH 4 E	2,33	0,5
LH 4 F	2,78	0,66
LH 4 G	2,56	0,88
LH 4 A	4,22	0,83
LH 4 B	4	1
LH 4 C	4,22	0,83
LH 5 K	2,56	0,72
LH 5 L	2,33	0,70
LH 5 M	3,56	1,01
LH 5 N	4,11	0,60
LH 5 H	4	1
LH 5 I	3,11	0,78
LH 5 J	3,44	0,72
LH 6 D	2,78	0,97
LH 6 E	2,44	1,01
LH 6 F	3,11	0,78
LH 6 G	2,33	0,70
LH 6 A	4,22	0,44
LH 6 B	4,22	0,44
LH 6 C	2,67	0,70

Bataz-bestekoari erreparatuz, argi ikus daiteke talde batzuek garapen-maila altua dutela, horren adibide dira: LH3 K eta LH 6 A. Beste batzuk baxua, LH 6 G eta LH 4 E besteak beste, eta, azkenik, erdi-mailakoak, LH 5 J eta LH 3 I adibide gisa. Maila ezberdinetako garapenak agertu diren arren, denek ezaugarri komun batzuk dituzte:

- Konpetentzia emozionalaren lehen aspektua begiratzen badugu, hau da, kontzientzia emozionala, ohartuko gara taldeen gehiengoak puntuazio altua lortu duela galdera horietan (lehenengo biak hain zuzen ere). Beraz, taldeen gehiengoak nahiz eta garatzeke egon, sentitzen dutenari izena jartzeko gai dira baita sentitzen dutena momentu oro identifikatzeko. Horrez gain, gai dira ere besteek sentitzen dutena identifikatzeko.
- Bestalde, emozioen erregulazioaren ikuspegitik, nabaria da emozio negatiboak kudeatzeko arazo gehiago dituela ikasleriaren gehiengoak, positiboekin alderatuta; taldeen gehiengoak emozio negatiboak kudeatzeko arazoak ditu, emozio positiboak, aldiz, errazago kudeatzen dituzte. Estuki lotuta dagoen beste ezaugarri bat porrotaren onarpena da, taldeen %66,6a ez da gai porrota onartzeko. Horrek aurreko ezaugarria baieztatzen du, hau da, taldeek emozio positiboak hobeto erregulatu dituzte negatiboak baino.

Hezitzaileek lehiakortasunarekin lotzen dute, hau da, irabaztea dute helburu eta hori lortu ezean sutan jartzen dira emozio negatibo horiek kontrolatu ezinean.

- Autonomia emozionalari dagokionean, erantzun ezberdin ugari agertzen dira, beraz, talde bakoitzaren baitan ezberdina izango da, gehienetan aurrekoekin lotuta egoten da, emozio positiboz beteta badago taldea autonomia nahikoa edukiko dute eta alderantzikoa.
- Konpetentzia sozio emozionalari dagokionez, aurretik landutakoaren baitako erantzunak atera dira, hau da, emozio positiboak dituzten taldeak errespetua edukiko dute beraien artean eta hortaz konpetentzia hau garatuta edukiko dute, negatiboekin ordea kontrakoa, emozio negatiboak plazaratzean beraien arteko errespetua galtzen dute.
- Bukatzeko azken konpetentziari erreferentzia eginez, bizitzarako edo ongizaterako konpetentziari dagokionez, ondoriozta dezakegu konpetentzia hau nahiko garatua daukatela orokorrean, izan ere, denek puntuazio altua lortu dute. Konpetentzia honen puntuazioa gorputz hezkuntzatik at dagoen hezkuntzarekin lotu genezake, izan ere, konpetentzia hau txiki txikitik garatzen dute haurrek eta etengabeko lanketa dakar eskolan zein eskolatik kanpo. Azken konpetentzia honetan sartzen dira barkamena eskatzea, entzutea...

#### 4.2. Talde bakoitzaren emozio mota

Jarraian dagoen taulan talde bakoitzean, orokorrean, ze emozio mota plazaratzen den aurkituko da: positiboak edo negatiboak

#### 6.Taula. Talde bakoitzaren emozio mota

TALDEA	EMOZIO MOTA	TALDEA	EMOZIO MOTA
LH 3 J	NEGATIBO	LH 5 K	NEGATIBO
LH3 K	POSITIBO	LH 5 L	NEGATIBO
LH 3 L	POSITIBO	LH 5 M	POSITIBO
LH3 M	POSITIBO	LH 5 N	POSITIBO
LH 3 H	POSITIBO	LH 5 H	POSITIBO
LH 3 I	POSITIBO	LH 5 I	POSITIBO
LH 4 D	NEGATIBO	LH 5 J	POSITIBO
LH 4 E	NEGATIBO	LH 6 D	POSITIBO
LH 4 F	NEGATIBO	LH 6 E	NEGATIBO
LH 4 G	NEGATIBO	LH 6 F	POSITIBO
LH 4 A	POSITIBO	LH 6 G	NEGATIBO
LH 4 B	POSITIBO	LH 6 A	POSITIBO
LH 4 C	POSITIBO	LH 6 B	POSITIBO
		LH 6 C	NEGATIBO

Orokorrean konpetentzia emozionala garatzeke edo garatu gabe duten taldeek beraien saioetan emozio negatiboak gailentzen dira, izan ere, 27 taldeetatik 10 dira emozio negatiboak pairatzen dituztenak eta grafikoetan arreta jarri ia denek garapen emozionala garatzeke dute ez baitira 1etik 5erako tartean 2tik pasatzen.

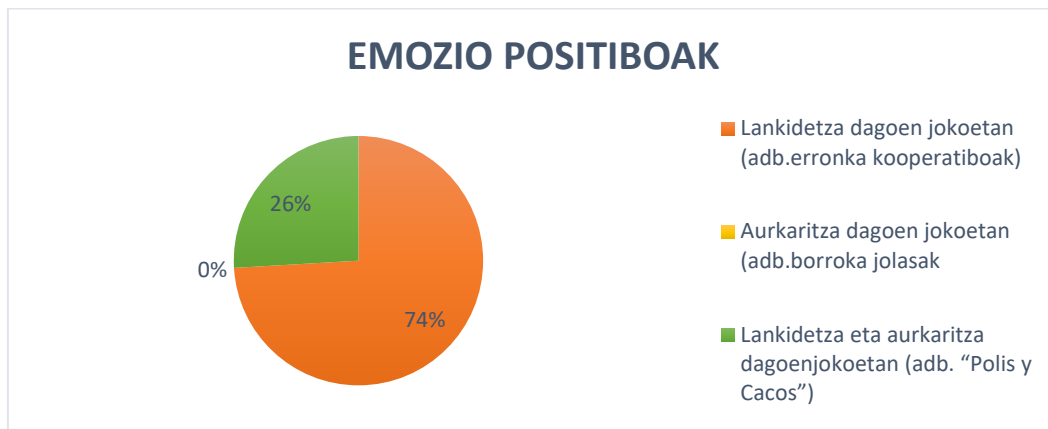
Emozio positiboak dituzten taldeekin, aldiz, kontrakoa gertatzen da, izan ere, konpetentzia emozionala garatuta daukate eta, beraz, beraien grafikoetan 1etik 5erako tartean 4-5 inguruan ibiltzen dira ezaugarri guztiak.

Ondoriozta dezakegu, orduan, garapen emozionalak baduela zerikusirik emozio negatibo eta positiboen agerpenean, izan ere, emozio positiboak dituzten taldeetan konpetentzia emozionala garatuta dago edo oso gutxi falta zaie guztiz garatzeko; emozio negatiboak dituzten taldeetan, ordea, asko falta zaie emozionalki konpetenteak izateko talde bezala.



### 4.3. Emozio mota joko bakoitzaren arabera

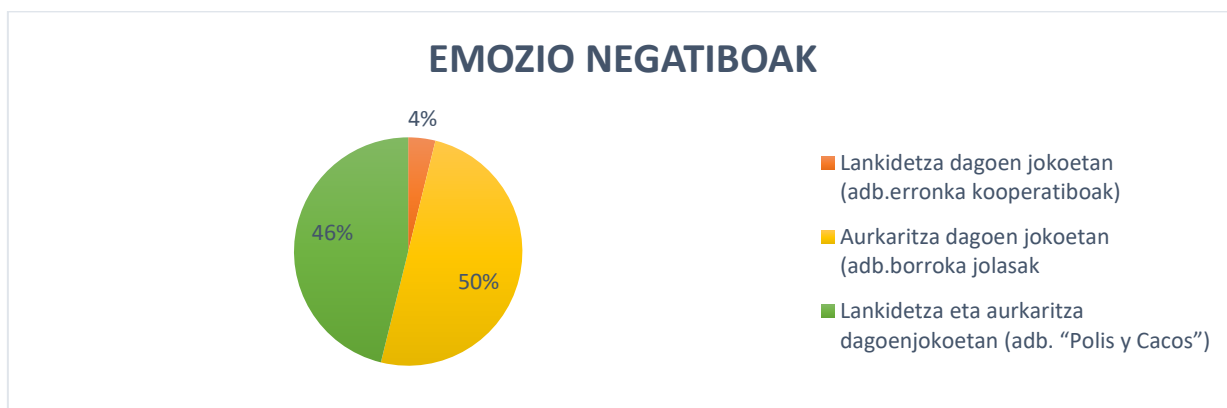
Orain datozen irudi grafikoetan aztertutako beste alderdi baten emaitzak plazaratzen dira: emozio positibo zein negatiboak zein jokoetan plazaratzen dira.



#### 4. Irudia. Emozio positiboak joko mota bakoitzean

Azken helburu hau emozio negatibo eta positiboekin dago lotuta baina oraingoan joko ezberdinetan jarriko dugu arreta, hau da, emozio negatibo eta positiboen agerpena aztertu da joko ezberdinetan.

Emozio positiboekin hasteko (4. Irudia), bi multzotan soilik kokatzen dira: taldeen %74ak emozio positiboak lankidetzako jokoetan gailentzen dira eta %26aren kasuan lankidetzako eta aurkaritzako duten jokoetan agertzen dira. Hau ikusita, emozio positiboak ez dira agertzen aurkaritzako soilik dagoen jokoetan. Beraz ondoriozta dezakegu emozio positiboak egoteko lankidetzako beharrezkoa dela.



#### 5. Irudia. Emozio negatiboak joko mota bakoitzean

Emozio negatiboek dagokienez (5. Irudia), ordea, erantzunetan aniztasun gehiago dago: taldeen %50ak emozio negatiboak aurkaritza soilik dagoen jokoetan bizitzen ditu; %46ak lankidetzak eta aurkaritza dagoen jokoetan, eta %4ak lankidetzak soilik dagoen jokoetan.

Beraz, hau ikusirik, emozio negatiboak estuki lotuta daude aurkaritzarekin eta emozio positiboak, lankidetzarekin. Hezitzaileek diotena berriro ere gogora ekarriz, emozio negatiboek erregulatze eza lehiakortasunarekin lotzen dute askok eta, emaitza hauetan ondo ikusi den bezala, lehiakortasuna dagoen jokoetan ateratzen dira gehien bat emozio negatiboak.

## 5. ONDORIOAK

Lan honen helburu nagusia jarduera fisikoaren esparruan kokaturik haurren konpetentzia emozionalaren garapenak zein eragina duen emozio positibo eta negatiboek agerpenean ikertzea izan da eta erabilitako tresna eta prozeduraren bitartez lortu da, izan ere, GROPEk (2012) zehaztutako konpetentzien inguruko datuak atera dira eta horiek saioetan dituzten emozio positibo eta negatiboekin lotu. Emaitza hauek dagokienez, emozio negatiboz jositako saioak edukitzea talde horren konpetentzia emozionalaren garapen baxuarekin lotuta dago, eta emozio positiboz jositako saioak edukitzea talde horren konpetentzia emozionalaren garapen maila altuarekin lotuta dago. Izan ere, konpetentzia emozionalaren lanketarekin bost konpetentziak bereganatzen dira, eta hortaz emozioak erregulatzeko gai da, sentitzen duena identifikatzeko, jarrera positiboa edukitzeko... (Filella, Ribes, Agulló & Soldevilla, 2002).

Beste alde batetik Lavegak (2010) esan zuen esaldia baieztatu da. Berak ondorengoak zioen: emozio positiboak irabazlerik gabeko joko kooperatiboetan antzematen dira gehien bat, emozio negatiboak aldiz, irabazle zehatz bat duen eta aurkaritza nabarmentzen den jokoetan antzematen dira. Emozio negatiboak hortaz, porrotarekin erlazionatzen dira gehienbat. Galdetegiaren bidez antzeman da talde bakoitzak zein jokoetan azaleratzen dituzten emozio positibo eta negatiboak, eta emaitzek Lavegak zioena baieztatu dute: taldeen %74ak emozio positiboetan lankidetzak jokoetan bizitzen dituzte, emozio negatiboetan aldiz, gutxieneko aurkaritza bat dagoen jokoetan (aurkaritza soilik, edo lankidetzak eta aurkaritza) taldeen %96ak bizitzen du.

Buru dudak ikerketa honek datorren urterako abiapuntu bat ematen digu monitore guztiei, tokatzen den taldearen habia puntua jakiteko eta bertatik lanketa bat egiteko. Egoera eta datuak ikusirik, begiraleei prestakuntza edo orientabide formakuntza

batzuk eskaintzeko balia daiteke ikerketa hau. Horrez gain, eskola kirolerako ez ezik, hezkuntza formalaren alderdia ikerketa honetaz balia daiteke erreferentzia gisa hartu eta lanketa sakonago bat egiteko, bai gorputz hezkuntzan bai gainerako ikasgaietan.

## **6. LANAREN MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK**

Ikerketa honek erabat baldintzatu didan muga handi bat izan du, izan ere, Covid-19aren pandemia dela eta ezin izan dut nahi nuen bidetik eraman ikerketa. Ikastolak itxi eta etxean sartuta egoteak erabat aldatu du ikerketaren norabidea: hasiera batean hurrei egin beharreko galdetegiak prestatu nituen lehen eskuko informaziotik ikerketa bideratzeko, baina egoera dela eta ezin izan dut hurrekin kontatu eta hezitzaileen bidetik joan behar izan dut, hau da, galdetegiak aldatuz eta beraiei eginez.

Beraz, ikerketa honetan gehiago sakontzeko etorkizun bati begira galdetegi hauek hurrekin bideratu beharko lirateke, eta era berean, begiraleen behatzaile lanekin osatu. Hau da, galdetegiak hurrei pasa eta gero begiraleen behaketa lanekin datu horiek osatu.

Beste alde batetik, galdetegiari begira sakontasun gehiago bilatuko nioke, hau da, kompetentzia emozional bakoitzean galdera gehiago egin eta horrela datu zehatzagoak aterako lirateke. Horrekin batera, alderdi hau talde txikietan landuko nuke, eztabaida-talde txikiak sortuz eta era berean gorputz hezkuntzako saioetara lanketa luzatuz.

## 7. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., & GarcíaCalvo, T. (2014). Diferencias de género en la motivación y percepción de utilidad del deporte escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(56).
- Berastegi, J. (2007). *Desarrollo emocional: Educación Primaria* [Blog]. <https://blogs.eitb.eus/inteligenciaemocional/2007/10/01/desarrollo-emocionaleducacion-primaria/> webgunetik berreskuratua.
- Bisquerra, R. (2000). *Educacion emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: palaugea.
- Bisquerra, R, y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Webgunetik berreskuratuta:  
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/81-competencias-emocionales/100-concepto-competencia-emocional.html>
- Campos, J. J., Barret, K.C., Lamb, M.E., Goldsmith, H.H., eta Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. P.H. Mussenn (Serie Ed.) eta M.M. Haith eta J.J. Campos-en (Argit.), *Handbook of child psychology: 2. alea. Infancy and developmental psychobiology* (4. argit. 783-915 orr). New York: Wiley.
- Chamorro, I. L. (2010). El juego en la educación infantil y primaria. *Autodidacta*, 1(3), 19-37.
- Eusko Jaurlaritzaz Heziberri. (2020). Oinarrizko Hezkuntzako Curriculumaren ikuspegi orokorra, Webgunetik berreskuratuta:  
[http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri\\_2020/eu\\_2\\_proyec/adjuntos/OH\\_curriculum\\_osa.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_2_proyec/adjuntos/OH_curriculum_osa.pdf)
- Fredrickson, B. L., eta Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, eta L. Feldman Barrett (arg.), *Handbook of emotions* (777-796.orr). New York, NY: The Guilford Press.

- Fernandez-Abascal, E. G. (1997). *Motivación y emoción*. Madrid: Editorial Cetro de Estudios Ramón Areces.
- Filella, G., Ribes, R., Agulló, M.J., y Soldevilla, A. (2002). *Formación del profesorado: asesoramiento sobre educación emocional en centros escolares de infantil y primaria*. Revista Educar, 30, 159-167.
- Garaigordobil, M. (2003). *Intervención psicológica para desarrollar la personalidad infantil*. Juego, conducta prosocial y creatividad. Madrid: Pirámide.
- Gerenabarrena, M. (2015). EAEn 4. DBHko ikasleen euskara erabileran eragiten duten faktoreak. Doktorego tesia. UPV/EHU. Eskuragarri: [https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18877/TESIS\\_GENERABARRENA\\_URRI\\_OLABEITIA\\_MAITE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18877/TESIS_GENERABARRENA_URRI_OLABEITIA_MAITE.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [azken kontsulta: 2019-05-18]
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goñi, A., & Zulaika, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1(59), 6-10.
- Grupo de Investigación en Orientación Pedagógica. (2012). *Educación emocional: Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Klower
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Lagardera, F. (2007). La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI. *Conexões*, 5(2), 1-18. <https://doi.org/10.20396/conex.v5i2.8637875>
- Lavega, P. (2010). *Juegos tradicionales, emociones y educación de competencias*. II Curso de formación sobre O Património Lúdico O Jogo Tradicional e as didácticas específicas. Melide, 22 al 23 octubre 2010.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Martinez, F., Fernandez-Abascal, E. G., y Palmero, F. (2019). *Todo lo que usted siempre quiso saber sobre las emociones (y nunca se atrevió a preguntar)*. Madrid: Pirámide.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1): 185-206.

- Molina-García, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18: 79-91.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution á un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: Insep.
- Parlebas, P. (2001) *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Parlebas, P. (2003) *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Pellicer, I. (2014). Gorputz Hezkuntza Emozionala. III.topaketa. Hik hasi Aldizkaria. Webgunetik berrezkuratuta: <http://www.hikhasi.eus/Artikuluak/20141101/emozioak-gorputz-hezkuntzan>
- Pennebaker, J. W. (1982). *The psychology of physical symptoms*. Nueva York: Springer-Verlag
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60-85
- Rubio, A. D. J., eta Conesa, I. M. G. (2013). El uso de juegos en la enseñanza del inglés en la educación primaria. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*, 6(3), 169-185.
- 125/2008 Dekretua, uztailaren 1ekoa, Gasteiz: Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria. Hemendik jaso 2020ko martxoaren 30ean: <https://www.euskadi.eus/bopv2/datos/2008/07/0804270a.pdf>
- 1513/2006 Dekretua, abenduaren 7koa, *Lehen Hezkuntzako gutxienezko ikasketak finkatzen dituen* (BOE 293. zkia. 2006ko abenduaren 8a).

## 8. ERANSKINAK

### 1. Eranskina. Galdetegia

TALDEA:

MAILA:

- Orokorrean ze motatako emozioak plazaratzen dira saioetan?

POSITIBOAK

NEGATIBOAK

- Zein jokoetan plazaratzen dira emozio positibo gehien?
  - Lankidetzeta (Erronka kooperatiboak)
  - Aurkaritza (Borroka jolasak)
  - Lankidetzeta eta aurkaritza (“Polis y Cacos”)
- Eta negatibo gehien?
  - Lankidetzeta (Erronka kooperatiboak)
  - Aurkaritza (Borroka jolasak)
  - Lankidetzeta eta aurkaritza (“Polis y Cacos”)
- Zure eskolaz kanpoko jardueretako saioetan gai al dira sentitzen dutena identifikatzeko?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- Eta besteen emozioak ulertzeko?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- Emozio negatibo edo positiboak dituztenean, hauek erregulatzeko gai dira?

- POSITIBOAK:

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- NEGATIBOAK

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- Non antzematen duzu?

.....  
 .....

- Zergatik uste duzu?

.....  
 .....

- Porrota onartzeko gai dira?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- Influentziarik gabe erabaki propioak hartzeko gai dira?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- Errespetua al daukate beraien artean?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

- Oinarrizko gaitasun sozialak (barkamena eskatzea, entzutea...) menperatzen dituzte?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>

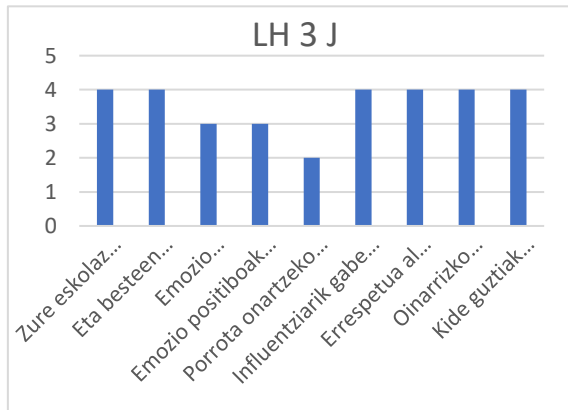
- Kide guztiak adostasun batera iritsi daitezke?

	1	2	3	4	5	
<b>Inoiz ez</b>						<b>Beti</b>



## 2. Eranskina. Eraitzen grafikoak

### 1.Taula. LH 3-J taldearen konpetentzia emozionala

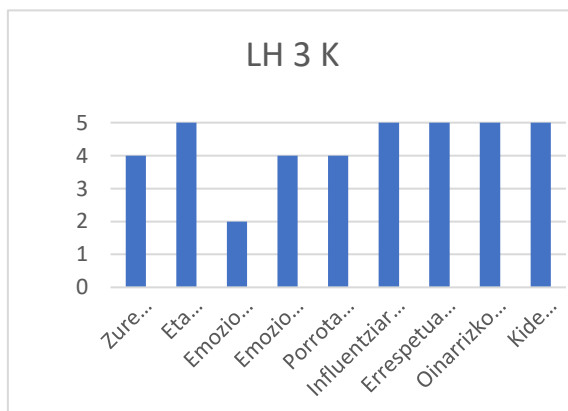


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honen konpetentzia emozionalaren datuei erreparaturaz, ikus daiteke emozioak erregulatzea asko kostatzen zaion arren gainerako konpetentziak garatuak dituela, beraz, emozionalki konpetenteak izateko erregulazioaren konpetentzia landu beharko lukete.

### 2.Taula. LH 3-K taldearen konpetentzia emozionala

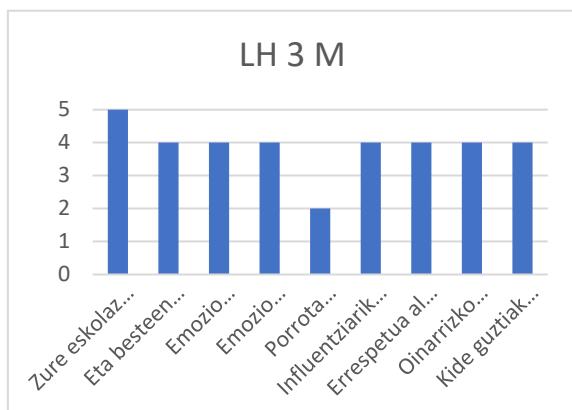


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honi erreparaturaz, emozionalki konpetenteak dira, baina begi bistakoa da emozioen erregulazioaren atalean gabezia txiki bat antzeman dela, batez ere, emozio negatiboak dagokienean.

### 3.Taula. LH 3-M taldearen kompetentzia emozionala

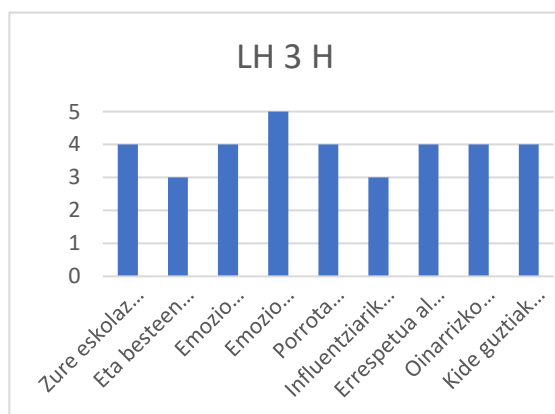


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honen konpetentzia emozionalaren garapen maila altua dela antzeman daiteke. Porrota onartzeko gabezia handia dutela erraz ikus daiteke, hau da, erregulazio emozionala gehiago landu beharko lukete.

### 4.Taula. LH 3-H taldearen konpetentzia emozionala

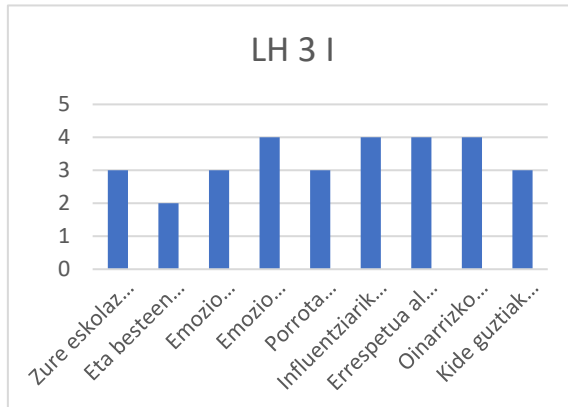


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Grafikoan ikus daitekeen bezala konpetentzia emozionala garatzeko gutxi falta zaie, izan ere, hutsune batzuk antzematzen baitira. Kontzientzia emozionalean igarri da lantzeko kontzeptu batzuk falta direla, baita autonomia emozionalaren aspektuan.

### 5.Taula. LH 3-I taldearen konpetentzia emozionala

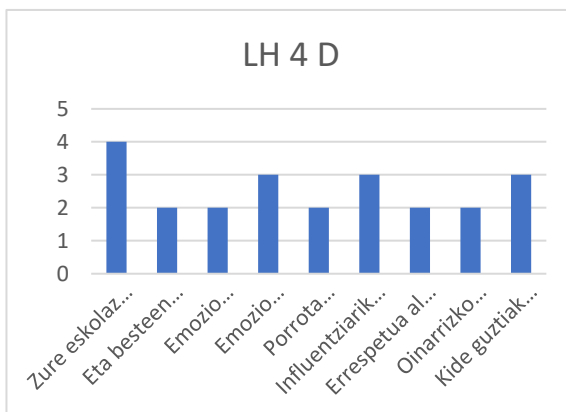


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Hirugarren mailako taldeekin amaitzeko, igarri da talde honek garatzeke dituela aspektu batzuk. Kontzientzia emozionala garatzeke duela ikus daiteke, eta beste neurri batean baina lantzen eta garatzen jarraitu behar dute erregulazio emozionala eta bizitzarako edo ongizaterako konpetentzia

### 6.Taula. LH 4-D taldearen konpetentzia emozionala

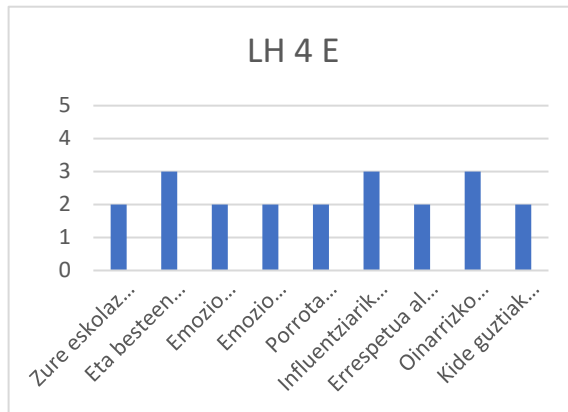


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Laugarren mailako talde honen grafikoa ikusiz antzeman dezakegu talde honen konpetentzia emozionala ez dagoela batere garatuta eta bide asko duela aurretik. Izan ere, lehenengo galderan lortu dute soilik erdia baino gehiago, hau da, beraien emozioez soilik dira jakitun, gainerako konpetentzia osoa garatzeke dute.

### 7.Taula. LH 4-E taldearen kompetentzia emozionala

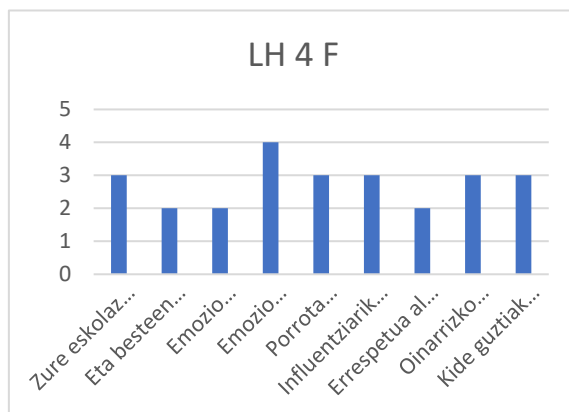


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Hurrengo taldea aztertuz, ikus daiteke aurrekoaren pausuak jarraitzen dituela eta emozionalki konpetenteak izateko asko falta zaiela, ez baitute bostetako bat bera ere garatuta. Erregulazio emozionala eta trebetasun sozio emozionalak dira emaitza okerren lortu dituzten atalak.

### 8.Taula. LH 4-F taldearen kompetentzia emozionala

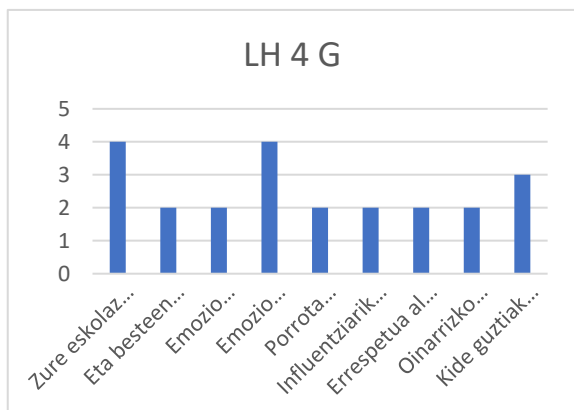


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Ondean dagoen grafikoari erreparatuz, ikus daiteke konpetente izateko falta zaion arren aspektu batzuetan garatuago dagoela eta beraz, lantzen ari den konpetentziak direla. Horren adibide da autonomia emozionala eta bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia. Begi bistakoa da ere erregulazio emozionalean emozio positiboak erregulatzeko duten gaitasuna.

### 9.Taula. LH 4-G taldearen kompetentzia emozionala

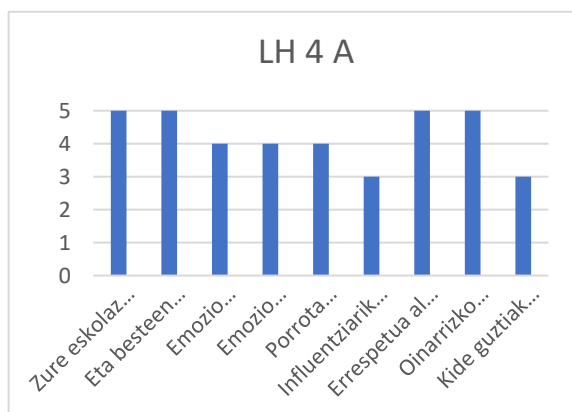


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Laugarren mailako talde honekin jarraituz, antzeman dezakegu ez dela emozionalki talde konpetentea. Dituen emozioak antzemateko eta emozio positiboak erregulatzeko gai den arren, gainerako konpetentziak asko landu behar ditu emozionalki konpetentea izateko.

### 10.Taula. LH 4-A taldearen kompetentzia emozionala

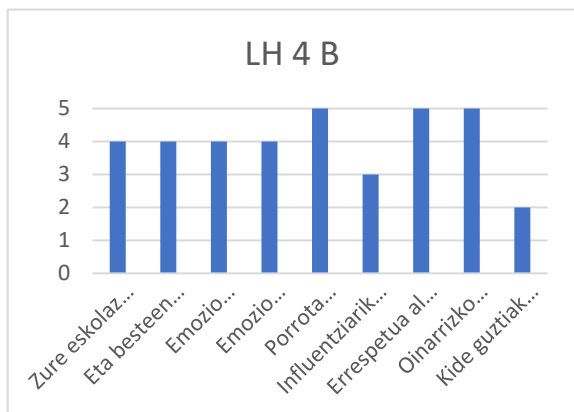


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honen emaitzei erreparatuz, ikus daiteke konpetentzia emozionaleko aspektu guztiak garatuta dituztela. Gabezia bakarra, autonomia emozionalean eta bizitzarako edo ongizaterako konpetentzian ageri da.

### 11. Taula. LH 4-B taldearen konpetentzia emozionala

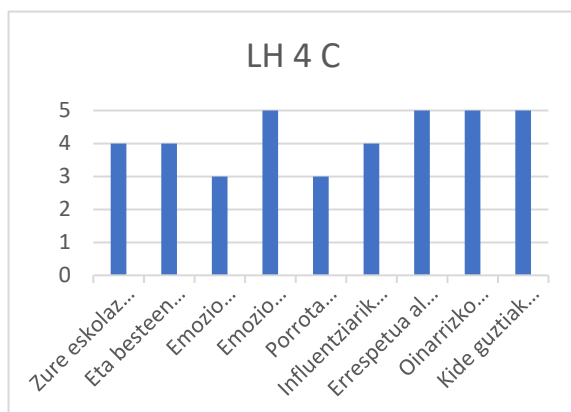


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Grafikoan arreta jarritz ikus daiteke talde honek konpetentzia emozionala nahiko garatua duela; bada ordea kolokan dagoen aspektu bat, autonomia emozionalaren alderdia hala nola. Alderdi horrez gain, bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzian ere kolokan dago taldea, aspektu bat oso garatua baitute baina beste bat erabat garatzeke.

### 12.Taula. LH 4-C taldearen konpetentzia emozionala

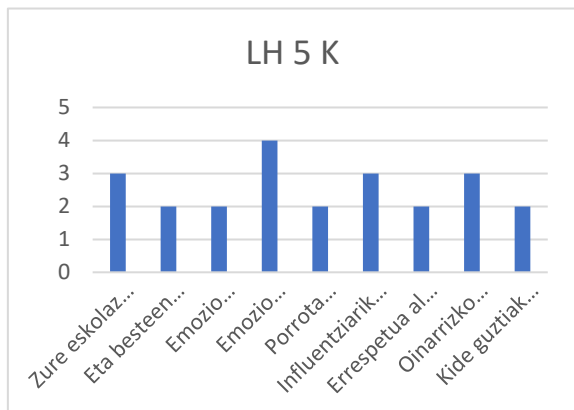


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honen konpetentzia emozionala ikusiz, berehala ohartzen zara aspektu konpetentzia batzuk garatuta dituela, beste batzuk ordea garatzeke. Horren adibide dira erregulazio emozionalean aurkitutako hutsuneak.

### 13.Taula. LH 5-K taldearen konpetentzia emozionala

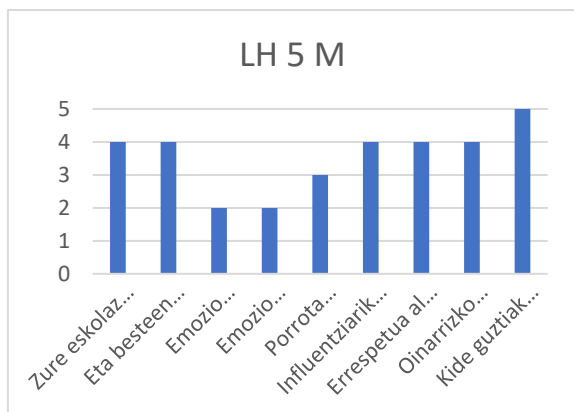


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Bosgarren mailako talde honekin hasteko, erreparatu daiteke emozionalki konpetente izateko bidea falta zaiela. Izan ere, erregulazio emozionaleko emozio positiboak albo batera utziz, gainerakoetan puntuazio kaxkarra lortu baitute.

### 14.Taula. LH 5-M taldearen konpetentzia emozionala

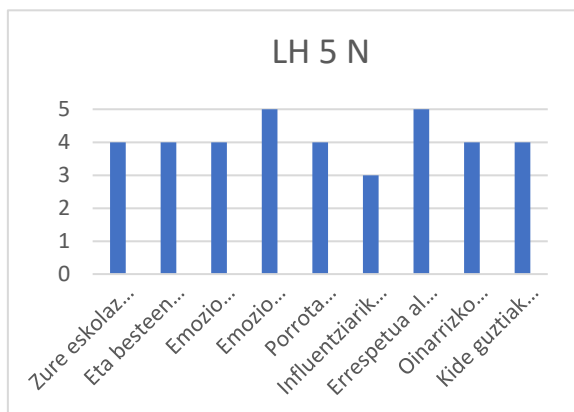


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Bosgarren mailako taldeekin jarraituz, grafikoa behatuta ikus daiteke talde honek aspektu asko dituela garatua baina begi bistakoa da erregulazio emozionala garatzeke duela, hau da, emozioak erregulatzeko lanak egin behar dituztela.

### 15.Taula. LH 5-N taldearen kompetentzia emozionala

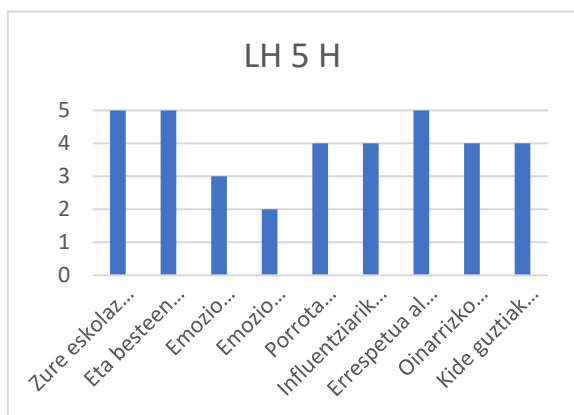


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Grafikoa begiratu, begi bistakoa da talde honen konpetentzia emozionala guztiz garatuta dagoela edo oso gutxi falta zaiela erabat garatzeko. Gehiago landu beharreko aspektu bat ikusten da, izan ere, autonomia emozionalak puntuazio baxuagoa lortu du.

### 16.Taula. LH 5-H taldearen konpetentzia emozionala



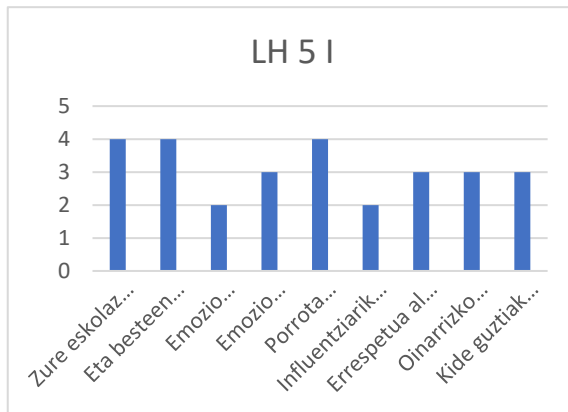
#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honen konpetentzia emozionalaren emaitzak aztertuz, ikus daiteke emozionalki nahiko konpetente direla. Izan ere, erregulazio emozionalean ikus daiteke hutsunea.



### 17.Taula. LH 5-I taldearen kompetentzia emozionala

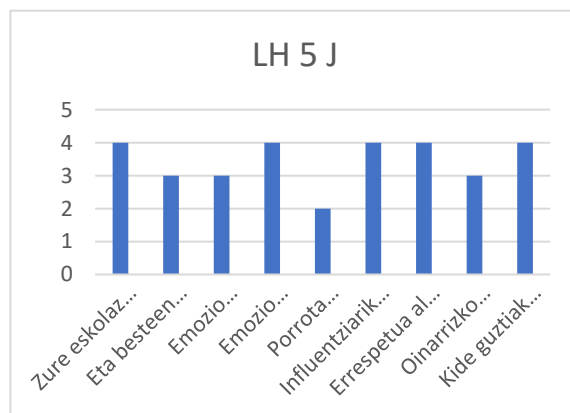


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde hau erreparatuz, ikus daiteke kontzientzia emozionala oso garatuta dutela baita porrota ondo onartzen dutela, gainerako aspektu guztiak garatzeke dituzte.

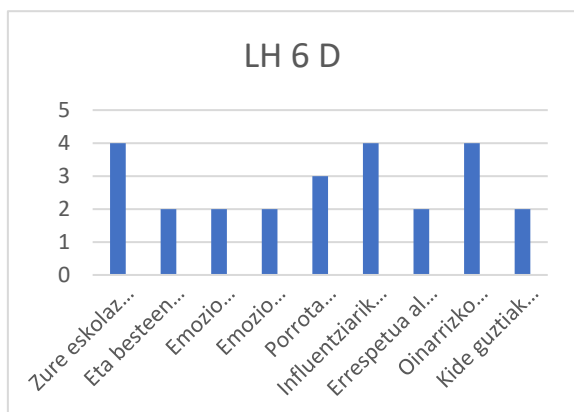
### 18.Taula. LH 5-J taldearen kompetentzia emozionala



#### ZUTABEAK

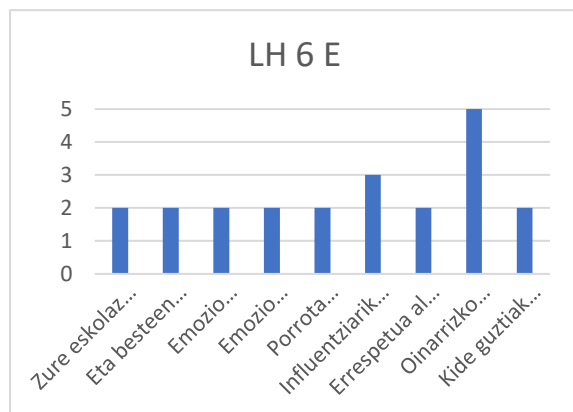
1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honekin jarraituz, konpetentzia emozionala ez dutela gutiz garatua antzeman dezakegu, izan ere autonomia emozionala garatuta ikus daiteken bezala, erregulazio emozionalean hutsuneak antzeman daitezke.

**19.Taula.** LH 6-D taldearen kompetentzia emozionala**ZUTABEAK**

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

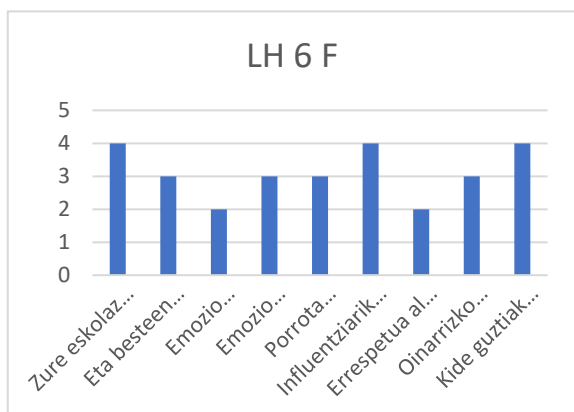
Seigarren mailako taldeekin hasteko, talde honen kompetentzia emozionalean hutsuneak antzeman daitezke, izan ere, kontzientzia emozionalean aspektu batzuk garatuta dituzte eta beste batzuk ez, autonomia emozionala ere garatuta dute, gainerako konpetentziak garatzeke dituzte.

**20.Taula.** LH 6-E taldearen kompetentzia emozionala**ZUTABEAK**

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Hurrengo taldearekin jarraituz, ikus daiteke konpetentzia emozionala guztiz garatzeke dutela. Begi bistakoa da bizitzarako eta ongizaterako konpetentziaren alderdi bat garatuta dutela, hain zuzen ere, oinarrizko gaitasun soziala, gainerako guztia garatzeke dute.

## 21.Taula. LH 6-F taldearen konpetentzia emozionala

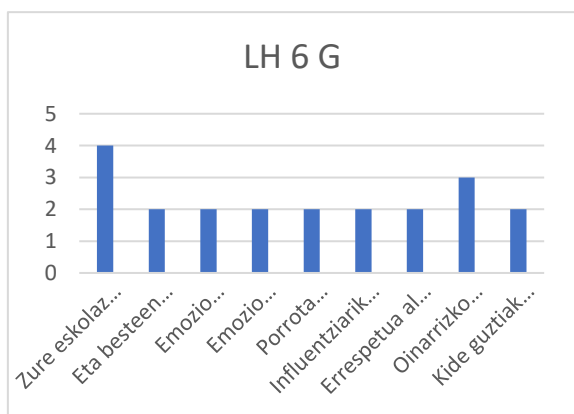


### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honi erreparatuz, ikus daiteke erdizka dagoen talde bat dela, izan ere, konpetentzien aspektu batzuk garatuta dituzte, beste batzuk ordea ez. Horren adibide da autonomia emozionala edo bizitzarako eta ongizaterako konpetentzian ikus daitezkeen datuak.

## 22.Taula. LH 6-G taldearen konpetentzia emozionala

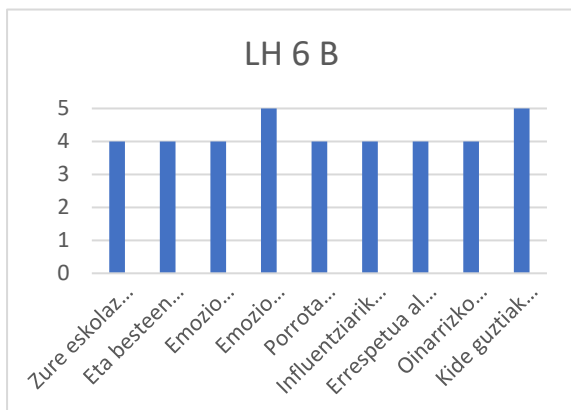


### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Talde honen datuak erreparatuz, ikus daiteke konpetentzia emozionala garatua edukitzeko asko falta zaiela, begi bistakoa da kontzientzia emozionalaren aspektu bat kenduz, gainerako aspektuetan duten hutsunea.

### 23.Taula. LH 6-B taldearen konpetentzia emozionala

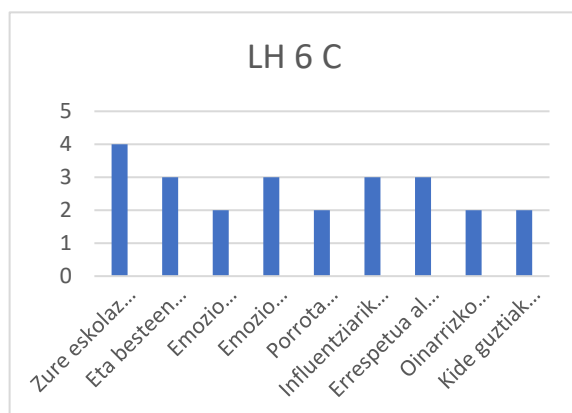


#### ZUTABEAK

1. Kontzientzia emozionala
2. Kontzientzia emozionala
3. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
4. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
5. Erregulazio emozionala
6. Autonomia emozionala
7. Konpetentzia sozio-emozionala
8. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
9. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Aurreko taldearen dinamika jarraituz, talde honek ere konpetentzia emozionala erabat garatuta duela antzeman daiteke datuak erreparatuz.

### 24.Taula. LH 6-C taldearen konpetentzia emozionala



#### ZUTABEAK

12. Kontzientzia emozionala
13. Kontzientzia emozionala
14. Erregulazio emozionala (emozio negatiboak)
15. Erregulazio emozionala (emozio positiboak)
16. Erregulazio emozionala
17. Autonomia emozionala
18. Konpetentzia sozio-emozionala
19. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia
20. Bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia

Azken talde honen emaitzak ikusirik, antzeman daiteke emozionalki konpetenteak izateko pixka bat falta zaiela, izan ere, ikus daiteke kontzientzia emozionala garatuta dutela baita autonomia emozionala ere, bizitzarako eta ongizate pertsonalerako konpetentzia ordea garatzeke dute, gainerakoak bezala.