



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

HEZIKETA FISIKOKO IRAKASLE TALDE BATEN FORMAKUNTZA EMOZIONALA

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Zangitu, Arroyo, Lierni.

ZUZENDARIA: Urrutia Gutierrez, Saioa

2019-2020

AURKIBIDEA

1-SARRERA	1
2-JUSTIFIKAZIOA.....	2
3-KOKATZE TEORIKOA	3
3.2-EMOZIOAK ETA HEZKUNTZA SISTEMA.....	6
3.3-HEZKUNTZA EMOZIONALA HEZIKETA FISIKOAN.....	8
4-METODOLOGIA	10
4.1-HELBURUA.....	10
4.2-LAGINA.....	11
4.3-TRESNA	11
4.4- ANALISIA	11
5-EMAITZAK.....	12
6-ONDORIOAK	22
7-IKERKETAREN MUGAK	23
8-BIBLIOGRAFIA.....	23
9- ERANSKINAK.....	26

1-SARRERA

Dokumentu honetan aurkezten den lana, Gasteizko hezkuntza eta Kirol Fakultateko Irakasle eskolan graduatzeko burutu dudan gradu amaierako lana da. “Heziketa fisikoko irakasle talde baten formakuntza emozionala” izenburu pean, lan honetan emozioak, heziketa fisikoa eta irakasleen formakuntza kontzeptu eta ideiekin dantzatzen da, eta helburu nagusitzat hartzen da lehen hezkuntzako heziketa fisikoko irakasle talde batek duen emozioei buruzko formakuntza zein den ikertzea.

Irakasle zena txikitatik izateagatik, hezkuntza inguruan buru belarri ibilitakoa naiz, are gehiago nire irakasle izateko grina nire zaletasun nagusiarekin lotzeko aukera izatean, jarduera fisikoa eta kirola. Hau honela, lehen hezkuntzako irakasle izateko gradua bukatzeaz nagoela, aurrez egindako Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzien graduak eta irakasle izateko masterrak asko aberastu dute nire ibilbide akademikoa. Egindako praktikek, eta izandako lan esperientziek heziketaz dudan ikuspegi eta jakintzak eraikitzen lagundu didate, hezkuntzaren altxorak ezagutzen, baina baita hezkuntza sistemaren gabezia eta hutsuneak ikusten.

Nire azken esperientziek, emozioen munduan barrena kuxkuxeatzera eraman naute, bai arlo profesionalean, bai arlo pertsonalean ere. Emozioek, gure egunerokotasunean duten presentzia, imajinaezina da. Askotan konturatzen ez garen arren, gure jokabide eta harremanak emozioengatik baldintzatuta daude, pertsona bezala hazteko eta garatzeko bidean sentitzen dugun hori ongi kudeatzea ez baita erraza.

Bizitzaren alor guztietan duen garrantzia jakina bada, zer esanik ez ikastetxeetan, gure hezkuntza sisteman, ikasleen garapen intelektualaz gain, garapen pertsonalak behar duen garrantzia ematen badiogu behintzat. Ikasle bezala, uste dut, heziketa ibilbidean emozioak kudeatzen jakitea, bizitzaren alor guztietan arrakasta lortzeko bidea dela. Emozioak kudeatzeko gai ez den ikasleak zailtasunak izango dituelako bai errendimendu akademikoan, baina baita bere bizitza pertsonalaren beste alderdietan ere.

Hau honela, irakasleak duen paperaz hausnartzeko parada hartu dut lan hau egitean. Irakaslea ikasleen bidelagun izanik, emozioen ezagutza eta kudeaketa estrategiak garatzeko baliabideak eskaini behar dizkie ikasleei. Baina nola lortu gure ikasleak osasun emozionala izatea, ez badugu honen inguruko formaziorik jasotzen?

Nire ibilbide akademikoan, gai honen inguruko kontzeptuak eta ideiak landu izan ditudan arren, iruditzen zait ez zaiola behar bestekoa garrantzirik ematen. Eta nola lagundu eta bideratuko ditugu gure ikasleak emozioen munduan, guk ez badugu behar besteko formaziorik?

Guzti hau, heziketa fisikoaren alorrera eramanda, are interesgarriagoa egiten zait gaia. Izan ere, heziketa fisikoak eskaintzen dituen egoera eta baliabideekin, guztiz beharrezkoa ikusten dut emozioetan oinarritutako irakas-ikaskuntza prozesua aurrera eramatea.

Hau honela, lan honetan alde batetik gaiaren inguruko kontzeptu eta ideien azalpen bat aurkezten da, emozioak heziketa fisikoan duten lekua azalduz, eta egoera honetan irakasleen paperaz, eta hauen formakuntza beharraz hitz eginez. Bigarren atalean, irakasle talde bati eginiko inkesta baten bitartez, heziketa fisikoko irakasleen emozioen inguruko formakuntzaren inguruko informazioa jasotzen da, eta datu hauek aztertuz hainbat ondoriotara iritsi.

2-JUSTIFIKAZIOA

Emozioen kudeaketaren gaia, ezkutuan egon da urte askotan zehar. Gizartean garrantzi gutxi emandako arloa izan da, eta hezkuntza alorrean ere urte askotan ez du merezi duen adina protagonismo izan. Nahiz eta azken urteetan gaiak interesa piztu eta adituen aportazioak jendartean entzunak izan diren, oraindik gizarteko alor desberdinetan emozioen kudeaketa gaia bideratzeko ezjakintasuna handia da.

Hezkuntza sistemari dagokionez, antzinako irakaskuntza tradizionalak utzitako ondorio bat izan daiteke, emozioek izan duten paper ezkutua. Zorionez, azken urteetan aldaketa ugari egon dira, eta ikastetxeetan ikasleen sentimendu eta egoera emozionala ikaskuntza-irakaskuntza prozesuko aldagai garrantzitsutzat hartu da.

Hezkuntzan gai honek duen lekuaz jabetzeko, EAEko 236/2015eko Dekretuaren hezkuntza curriculumak begiratu besterik ez da egin behar. Emozio hitza bilatzen badugu, “Norbera izaten ikasteko” kompetentzian barneratuko gara, kompetentzia honen 6.osagaia zehazki, “emozioen erregulazioa” izango baita. Ikasleek norbera izaten ikasteko, emozioen kudeaketa egoki baten beharra azpimarratzen da, emozio positibo zein negatiboak, identifikatu, adierazi eta hauen kudeaketa egokiarekin, oreka emozionala lortzeko.

Ezin da dudan jarri ,ikastetxeetan emozioek leku oso garrantzitsua dutela, izan ere ikasleek etxetik eta kaletik dakartzaten emozio eta sentimenduek eragin zuzena dute beraien egoera pertsonalean. Hare gehiago, ikastetxea bera, harreman sozialen jaioleku bezala hartu daiteke, eta beraz, ikasleentzat emozio desberdinei aurre egiteko leku bilakatu.

Argi esan daiteke beraz, irakaskuntza-ikaskuntza prozesuak prozesu emozionalek baldintzatzen dutela, eta aldi berean emozio hauek egiten dutela irakaskuntza ikaskuntza prozesua posible (Moreno, Trigueros eta Rivera, 2013).

Heziketa fisikoari dagokionez, konpetentzia motorrean jarri beharko da arreta. Konpetentzia honetan, irakasleak ikasleek emozioak erregulatzeko gaitasuna landu dezaten egoerak sortu beharko ditu. Gure burua heziketa fisikoko saio batean jartzen badugu segundo batez, erraz konturatuko gara saio hauetan ematen diren dinamikek emozioz beteriko egoerak ekartzen dituztela. Beraz, heziketa fisikoko irakasleak bai ala bai jakin beharko du, emozio hauek bideratzeko estrategiak nola landu ikasleekin.

Jolasaren testuinguruan, bizitza errealean suerta daitezkeen egoera antzekoak eman daitezke, beraz, garrantzitsua izango da hauen kudeaketa nola egiten den. Izan ere, egoera hauetan ikasleek beraien emozioak kudeatu eta jokabide edo jarrera kontrolatzeak, ikastetxetik kanpo aurki ditzaketen egoeren aurreran nola jokatzen duten baldintza dezakete.

3-KOKATZE TEORIKOA

3.1- EMOZIOAK

Hezkuntza emozionalaren inguruan hitz egin behar badugu, ezinbestekoa izango da emozio kontzeptuaren esanahia ulertzea. Emozio hitzak definizio anitzak izan ditzake, emozioak estimulu zehatz baten aurrean, pertsonak dituzten erreakzio psikofisiologikoak dira, era berean, emozioak sentimenduen jatorria dira, eta baita egoera berrietara egokitzeko pertsonen erantzuna. Argi dagoena da emozioak eragin zuzena dutela pertsonen pentsamenduan eta jokatzearen, eta oso erlazio zuzena ongizate psikologikoarekin.

Asko dira honen inguruan entzungo ditugun kontzeptu, eredu, ideia edo esanahi desberdinak, horregatik lan hau aurrera eramateko ezinbestekoa izango da kontzeptu zein eredu garrantzitsuenen errebisioa egitea.

Emozioen inguruko ideien mundu sakonean barrenean aurki daitezkeen ahotsak asko izan arren, hurrengo lerroetan autore garrantzitsuenen ideia eta ereduon nondik norakoak azaltzen dira.

Inteligentzia emozionala:

Emozioen inguruko termino, kontzeptu edo ideia nagusia inteligentzia emozionala izango da. Inteligentzia emozionalaren lehen formulazio teorikoa, 1990.urtean agertu zen Salovey eta Mayer autoreen eskutik. Inteligentzia eta emozioen inguruko ikerketa bide desberdinak elkarlotuz sortutako definizio baten bitartez(Fernández-Berrocal, Ruiz Aranda eta Cabello, 2009).

Hala ere termino hau, Goleman autoreak egin zuen batez ere ezagun, 1995.urtean “ Inteligentzia emozionala” liburua argitaratu zuenean. Autore honek Salovey eta Mayerren 1990eko definizioa hartzen du oinarritzat baina, motibazio edo gaitasun sozial terminoekin batera elkarlotzen du inteligentzia emozionalaren definizioa(Fernández-Berrocal, Ruiz Aranda eta Cabello, 2009).

Goleman (1995)-ek, inteligentzia emozionala gizabanako baten jarrera, erreakzio eta egoera mentala definitzen duen gaitasun, trebetasun, konpetentzia eta jarrera multzo bat bezala deskribatzen du. Honela, bere lehen liburuan, inteligentzia emozionala bost osagaiek osatzen dutela idatzi zuen: Norberaren emozioen ezagutza, emozioen erabilera, auto motibazioa, emozioen antzematea besteengan, eta harreman interpersonalen erabilera.

Idea honen bi aitzindarien ideietatik, asko izan dira inteligentzia emozionalaren definizio eta osagaiei buruz ikerturiko autoreak. Honela, Bar-On(1997) autoreak, inteligentzia emozionala, gaitasun, konpetentzia eta trebetasun ez kognitiboen multzo bezala definitzen du, ingurune hainbat alderdiri aurre egitean eragina dutenak.

Termino honen inguruko printzipio edo konpetentziak ere garatuak izan dira azken hamarkadetan, hemen 2000.urtean, Gomez, Galiana eta Leon autoreek eginikoa:

- 1-Autoezagutza: Norbere burua ezagutzeko gaitasuna, alderdi indartsu eta ahulak ezagutzuz.
- 2-Autokontrola: Inputsuak kontrolatzeko gaitasuna, lasaitasuna mantenduz.
- 3-Automotibazioa: Besteen bultzadarik gabe, gauzak egiteko gaitasuna.
- 4-Enpatia: Besteen lekuan jartzeko gaitasuna, besteen egoera ulertzeko saiakerak eginez.
- 5-Gaitasun sozialak: Beste pertsona batzuekin harremanak izateko gaitasuna, komunikazioa oinarri hartuz.
- 6-Asertibitatea: Bakoitzaren ideiak defendatzeko gaitasuna, gatazkei aurre egitea eta kritikak onartuz.

7-Proaktibitatea: Arazo edo aukeren aurrean, inizatiba hartzeko gaitasuna, bakoitzaren ekintzen ardura hartuz.

8-Sormena: Mundua beste ikuspegi batetik ikusteko gaitasuna, arazoei aurre egiteko era desberdinak erabiliz.

Mayer eta Salovey (1990) autoreen inteligentzia emozionalaren eredua:

Inteligentzia emozionalaz hitz egin behar bada, kontzeptu honen inguruko autore garrantzitsuenen hitzak erabiltzea ezinbestekoa izango da. Mayer eta Salovey autoreek 1990. hamarkadan inteligentzia emozionalaren inguruko jakintza beraien ereduaren bidez lau haizetara zabaldu zuten.

Eredu teoriko honen arabera, inteligentzia emozionala, egoera ezberdinetara egokitzen den emozioen erabilera da, hau honela gizabanakoari, inguratzen duen errealitatera egoki moldatzea eta arazoei irtenbidea ematea ahalbideratuz (Mayer eta Salovey, 1993).

Honela definitzen dute inteligentzia emozional kontzeptua: emozioak modu zehatzean jasotzeko, baloratzeko eta espresatzeko gaitasuna da, pentsamendua ahalbideratzen duen sentimenduak sortzeko gaitasuna, emozioa eta jakintza emozionala ulertzeko gaitasuna, eta emozioak erregulatzeko eta hazkuntza emozional zein intelektuala sustatzeko gaitasuna (Mayer eta Salovey, 1997).

Hau horrela, inteligentzia emozional hau lortzeko, hainbat gaitasunen lanketan oinarritzen den eredua aurkezten dute. Eredua, gaitasun sinpleetatik hasi eta konplexuenetara iristeko, jerarkian oinarritutako progresio bat izango da. Hauek izanik garatu beharreko gaitasunen mailak edo urratsak:

- 1- Emozioen pertzepzio, ebaluazio eta adieraztea: Gaitasun honetan, pertsonak, emozioak dakartzaten eragin fisiologiko zein psikologiko zehatzak lehen pertsonan zehazki identifikatzeko duten gaitasunari egiten dio erreferentzia. Era berean, emozioak beste pertsona edo objektu batzuetan identifikatuak izan daitezke. Gainera, maila honetan emozioak egoki azaleratzeko eta espresatzeko gaitasuna ere kontuan hartzen da.
- 2- Emozioa pentsamendua errazteko tresna gisa: Gaitasun honek, gure pentsamendu eta informazio prozesatzeko dugun eran emozioek duten eraginaren inguruan hitz egiten du. Emozioek pentsamendua hobetu eta zehaztuko dute, izan ere gizabanakoaren arreta informazio garrantzitsura

bideratzen du arretak. Aldaketa emozionalek, arazoan aurrean ikuspuntu desberdinak izatea ahalbideratuko duelako.

- 3- Jakintza/ ezagutza emozionala: Emozioak ulertzeko eta hauen inguruko ezagutza erabiltzeko gaitasunari egiten dio erreferentzia. Emozioak etiketatzeko eta beraien esanahiarekin lotzeko gaitasuna hartzen du barne. Aldi berean ematen diren emozioak eta emozio konplexuak ulertzeko gaitasuna ere barne hartzen du.
- 4- Emozioen erregulazioa: Prozesu emozional konplexuena da, eta positiboak zein negatiboak diren emozioetarako zabalik egoteko gaitasuna da. Bakoitzaren zein besteen emozioak kudeatzeko gaitasunari egiten dio erreferentzia, emozio negatiboak moderatzen eta positiboak handitzen, beti ere hauek dakartzaten informazioari gehiegizko edo gutxiegizko balorea eman gabe.

3.2-EMOZIOAK ETA HEZKUNTZA SISTEMA

Hezkuntza emozional baten inguruan hitz egin aurretik, garrantzitsua da hezkuntzaren eta emozioaren arteko lotura edo erlazioa zein den aztertzea.

Pertsona baten garapenean emozioek oso paper garrantzitsua jokatuko dute, izan ere emozioek gertaeren esanahiak edo interpretazioak eraldatzen dituzte, kognizio eta emozioak elkar eragiten dute, beraz gizabanakoa arrazoi eta emozio nahasketa bat bezala kontsidera daiteke, honegatik bi osagai hauek banatzea gizabanakoaren izaeraren aurka joatea izango litzake (García , 2012).

Baina zoritxarrez, hezkuntza sistema tradizionalak emozioen alderdia alde batera utzita izan du denbora luzean, ikasleen garapen kognitiboan soilik oinarrituz. Azken urteetan berriz, eta Goleman eta Gardner autoreek sustatutako ideiak sortutako korronteen eskutik, hezkuntza sistemaren ikuspegia eraldatzen joan da.

Hezkuntzaren helburu gorena, pertsona baten garapen integrala ematea bada, garapen honetan behintzat bi alderdi garrantzitsu egongo dira, alde batetik garapen kognitiboa eta beste aldetik garapen emozionala

(Bisquerra, 2003). Beraz, hezkuntza sistemak ikasleen garapen integral eta osoa emateko, bi alderdi hauetan oinarrituz heztea lortu beharko du.

Gainera, gaur egun komunikazio munduan eraldaketa izugarria pairatzen ari da, teknologia eta informatizazioaren eraginez, komunikatzeko era berriak eta anitzak sortuz. Honek, pertsonen alderdi ezberdinei eragitea ekarri du, eta gaur egun gizartean emozio eta kognizioari loturiko arazo eta patologia asko ekarri ditu, antsietatea, depresioa eta biolentzia besteak beste. Haur eta nerabeen kasuan ere ohikoak diren arazoak izaten ari dira, eta ikastetxeetan hauen eragina begi-bistakoa da.

Esan daiteke analfabetismo emozional bat dagoela gizartean, eta beraz hezkuntza pertsonen heziketaren giltza bada, bertan pertsonen heziketa emozionala bermatu beharko dela.

Pertsonak inteligentzia emozional altua izan ezker, beraien emozioen azaleratzeak kontrolatzea ekarriko du, eta honek era berean egoera sozial desberdinetara moldatzeko gaitasuna izatea.

Kontuan hartuz beraz, ikastetxea eta hezkuntza bera pertsonen harremanetan oinarritutako prozesu bat dela, emozioek ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan duen eragina oso handia izango da. Ikasleak egoera sozial desberdinetara moldatzeko gaitasuna izan beharko du, eta honetarako inteligentzia emozional altua izatea garrantzitsua izango da, honela lortuko baitu bere emozioen azaleratzea kontrolatzea eta egoera anitzetara moldatzea (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002).

Beste alde batetik, hezkuntza emozionala, jarraia den etengabeko prozesua izan behar da, hezkuntza etapa guztietan landu beharrekoa. Delors autorearen hitzetan, hezkuntzaren 4 zutabeen artean (jakin, egiten jakin, bizitzen jakin eta izaten jakin) gutxienez azken biak heziketa emozionalean oinarritzen dira (Bisquerra, 2003).

Heziketa emozionalaren helburu nagusiak asko izango dira, emozioen inguruko ezagutza hobea izatea, besteen emozioak identifikatzen ikastea, bakoitzaren emozioak erregulatzeko gaitasunak eskuratzea, emozio negatiboen eraginak aurrerikustea...

Baina nola lortuko da heziketa emozional hau? kompetentzia emozionalen garapenaren bitartez. Kompetentzia emozionala, fenomeno emozionalak ulertzeko, espresatzeko eta erregulatzeko jakintza, gaitasun eta jarrera multzo bezala uler daiteke, eta helburu nagusia ikasleak bizitza errealean sortzen diren egoeretara moldatzeko gaitasuna izatea da, ongizate pertsonal eta soziala sustatuz.

3.3-HEZKUNTZA EMOZIONALA HEZIKETA FISIKOAN

Heziketa fisikoaren alorra, hezkuntza emozionalaren ikuspegitik oso gutxi jorratua izan da urteetan zehar, jarduera fisikoaren eta kirolen alde tekniko zein taktikoan oinarritu izan dira saioak, eta heziketa fisiko saioetan ematen diren egoera emozional guztiak alde batera utzita egon dira gehienetan.

Nahiz eta emozio eta heziketa fisikoaren arteko erlazioa oso gutxi ikertua eta landua dagoen, erakutsi izan da, emozioak motibazioarekin duten lotura oso handia dela, eta honek sekulako papera duela heziketa fisiko eta kirol alorrean(Cera, Almagro, Conde y Sáenz-López , 2015). Beraz, honek erakusten du emozioen munduak duen eragina heziketa fisikoan handia dela, eta emozioek sortzen dituzten egoerak ikaskuntza prozesurako horren interesgarriak badira, heziketa fisikoak potentzial handia izango duela hezkuntzaren helburua lortu ahal izateko.

Euskadiko oinarrizko hezkuntzaren curriculumaz aztertuz gero, konpetentzia motorrekin topo egingo dugu. Bertan, gorputz hezkuntza konpetentzia motorren alderdi sozio-emozionala lantzeko eta garatzeko tresna bezala aurkezten da, alde batetik bizipen izaera duelako eta bestetik egoera anitzak sortzen diren talde heterogeneoetan ematen delako.

Honekin batera, konpetentzia motorra lantzeak, testuinguru desberdinetan interpretazio egokiak egin eta erabakiak hartzea ekarriko du. Bide honetan arrakastatsu izateko, ezinbesteko ikusten da, dimentsio sozio-emozionalaren alderdiak menperatzea, egoera emozionalak ezagutzea, hautematea eta erregulatzea, besteen emozioak onartzea eta harremanak kontrolatzea. Hitz batean esanda, trebetasun sozialak lantzea.

Guzti hau jakinda, alde batera utzi behar da heziketa fisikoa soilik trebetasun fisikoekin lotzeko joera. Jarduera fisikoa egitean, jolasterakoan, ez ditugu soilik gorputzeko giharrak mugitzen, mugimendu bakoitzaren atzean, sentitu egiten dugu, pentsatu egiten dugu, eta emozioz betetzen zaigu gure barrena.

Beraz, beharrezkoa izango da heziketa fisikoa, sozialagoa eta emozionalagoa den ikuspegi batetik ikustea, motrizitateak eskatzen duen begirada integratzaile eta oso batetik alegia(Alonso, Gea eta Yuste, 2013).

Beste alde batetik aitortu behar da heziketa fisikoaren alorrak emozioen munduan hezteko, beste alor batzuk eskaintzen ez dizkiguten egoerak eta aukerak ematen dituela. Alde batetik, heziketa fisiko saio batean ikasleen artean ematen den harremana oso handia eta anitza da, hitzezko harremana ez ezik mugimenduak sekulako papera duelako. Hau da, heziketa fisikoak, garapen emozionalaren alderdiak eta harreman inter pertsonalak,

ekintza motorretik landu ditzake, jolasa erabiliz arazo sozialei heltzeko. Beste arlo batzuetan ematen ez diren harremanak sor daitezke ikasleen artean, baina baita ikasle eta irakasle artean ere, eta honek prozesua are aberatsagoa bilakatzen du.

Beste alde batetik, saioetan ikasketa mota desberdinak lantzen dira eta metodologia anitzak erabiltzen dira, jolasak, adierazpen motorrak, talde kirolak, oposiziozko eta lankidetzako jokoak... (Gutierrez, Ibañez 2017).

Metodologia anitz hauek erabiltzeak emozio desberdinak azalaraztea ekartzen du, eta honekin batera ikasleek aurre egin beharreko egoera eta erronka desberdinak. Horregatik esan daiteke, gorputz hezkuntzan ematen diren ikasketek, ikasleek ikastetxetik kanpo egunerokotasunean aurkituko dituzten egoerei aurre egiten lagunduko diela. Ondorioztatu daiteke, heziketa fisikoak, kompetentzia emozionala garatzeko eta eskuratzeko ezaugarri azpimarragarriak dituela, eta berau oso kontuan hartzekoa izan beharko dela.

Hortaz, kontuan hartuz Hezkuntzaren helburua, ikaslearen heziketa integrala lortzea dela, gorputz hezkuntza emozional bat oinarritzkoa izango da bidea arrakastatsua izateko.

3.4-EMOZIOAK ETA IRAKASLEEN PAPERA

Orain arte esan bezala, hezkuntza emozionala ,ikastetxeetan kompetentzia emozionala lantzean datza, baina ez da soilik ikasleen gaitasun eta ikasketarekin lortu behar, izan ere irakasleen formazioa ez bada hezkuntza emozionalean oinarritzen, prozesua oinarri gabe gera daiteke.

Askotan, gaitasun emozional, afektibo eta sozialak hauek menperatzen dituzten irakasle talde batek erakutsi behar dituela ahazten zaigu, izan ere ikasleentzat ikasgelak ikaskuntza eredu sozio emozional garrantzitsua dira (Extremera eta Fernández-Berrocal, 2004). Horrela, irakasleek ikaskuntza prozesuan duten paperak berebiziko garrantzia izango du, ikasleen familiekin batera, ikasleentzat bizi eredu edo erreferente bilakatzen baitira, batez ere haur eta lehen hezkuntzan.

Ikasleek beraien bizitzako urte asko pasatzen dituzte hezkuntza sistemaren baitan, non irakasleak jokabide, jarrera eta emozio garapenean paper oso garrantzitsua duen(Gutierrez, Ibañez 2017). Irakasle batek ikasgelan ikasleen aurrean duen jarrera edo jokabideak, asko baldintzatuko du ikasleak egoera batzuen aurrean duten ikuspegia, eta honek beraien garapenean ondorioak izango ditu. Hau honela, irakasleek beraien emozioak kontrolatzeko duten gaitasuna eta egoera desberdinen aurrean dituzten erantzunak, ikasleentzat erreferente

bihurtuko dira. Gainera, heziketa fisiko alorrean, hitzez komunikatzeaz gain, gorputz espresioak duen garrantzia sekulakoa izango da, eta irakaslearen gorputz mintzaira eta ekintza motorrek dakartzaten erantzunak barneratuko dituzte ikasleek.

Irakasleen formakuntzak beraz, ikasleen garapen integrala lortzea izango du helburu, baina ez hori bakarrik, izan ere formazio horrek irakasleen jardunean eragin zuzena izango du. Beraien lana egoki egiteko beharrezko gaitasunak eskuratzen laguntzen baitu, eta honela ikastetxeetan bizi daitezkeen egoera zailek eragindako estresaren gutxitzea eta kudeaketa pertsonal hobe bat izatea lortu(Gutierrez, Ibañez 2017).

Hau horrela, emozionalki pentsatu, erregulatu, ulertu, eta identifikatzeko gaitasuna duten irakasleek, baliabide gehiago izango dituzte, beraien ikasleen gaitasun emozionala garatzen laguntzeko, eta aldi berean, hezkuntza kontestuan sarritan sortzen diren estres egoerak egoki kudeatzeko gaitasuna izateko(Cabello, Ruiz-Aranda , Fernandez-Berrocal, 2010).

Formazio emozional baten beharra dagoela ezin da ukatu, izan ere, geroz eta irakasle gehiago dira, beraien lanean, konpetentzia eta gaitasun emozionalak kontuan hartu, eta beraien ikasleen intelijentzia emozionala lantzeko beharra ikusten dutenak(Gutierrez, Ibañez 2017). Hezkuntza emozionalaren aldeko korranteak nagusitu dira hezkuntza sisteman eta irakasleak honen garrantziaz jabetu dira, baina zoritxarrez oraindik irakasle formazio programa gehienetan, ez da era formalean konpetentzia emozionalen garatzea somatzen(Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010).

Laburbilduz esan daiteke, irakasleak beraien emozioen jabe izan beharko luketela, eta emozioen kudeaketa hau beraien lan jardunean txertatu. Horregatik oso garrantzitsua da irakasleek beraien emozioak kudeatzeko gaitasuna garatzea, eta ez soilik ikasgela barruko jardunerako, baita ikastetxe batean parte hartzen duten beste partaideekin harremanak izateko ere , beste irakasle edo gurasoekin hala nola. Behin irakasleak bere gaitasun emozionalak eskuratuta, gai izango da bere ikasleekin batera hezkuntza emozional batean oinarritutako ikaskuntza-irakaskuntza prozesu bat aurrera eramateko.

4-METODOLOGIA

4.1-HELBURUA

Aurrez aurkeztutako marko teorikoa kontuan izan dan, ikerketa honetako helburu orokorra, lehen hezkuntzako heziketa fisikoko irakasle talde batek, emozioen inguruan duten formakuntza aztertzea da.

1. Helburu espezifikoa: Ikerketan parte hartu duten irakasleen profila zehaztea.
2. Helburu espezifikoa: Irakasleek emozioen inguruan duten interesa ezagutzea.
3. Helburu espezifikoa: Emozioak lantzeko erabiltzen dituzten estrategiak eta dinamikak ezagutzea.
4. Helburu espezifikoa: Emozioen inguruan jaso duten formakuntza aztertzea.

4.2-LAGINA

Ikerketa honetan, euskal herriko 31 irakasleek hartu dute parte, guztiak lehen hezkuntzako heziketa fisikoko irakasle bezala jarduten dutenak. Ikerketa honetan beraz, ez da ausaz harturiko lagina erabili, parte hartzailek “por convenencia” aukeratuak izan direlarik.

Parte hartu duten irakasleen adin tartea, 24 urtetatik 57 urte bitartekoa izan da. Hauen hezkuntza esperientzia hilabete gutxiko esperientziatik hasi, eta 20 urteko esperientzia bitartekoa izan da. Erantzun duten irakasleen generoari erreparatuz gero, 13 izan dira parte hartzaileen artean emakumezkoak, eta 18 berriz gizonezkoak. Beraz, genero maskulinoa apur bat gailendu den arren, genero banaketa nahiko berdintsua izan da.

4.3-TRESNA

Ikerketa hau garatzeko, galdetegi bat sortu da(Ikus, 1.eranskina) 12 galderez osatua dago eta bertan galdera itxi zein irekiak tartekatu dira.

Galdetegia pasatzeko, google docs plataforma erabili da, bere erosotasun eta eraginkortasunagatik.

Inkesta hau lau atal edo azpi-kategoria desberdinez osatua dago. Lehen atalean, parte hartzailearen inguruko zenbait datu demografiko eskuratzeko galderak agertzen dira.

Bigarren atalean, Heziketa fisikoko irakasleek emozioei buruz duten interesaz galdetzen da, eta honekin batera, ikasgelan gai hau jorrazteko erabiltzen dituzten estrategiez eta dinamikez.

Azken atalean, beraien emozioen inguruko formakuntzaren inguruan galdetzen da, unibertsitate maila eta beraien alde jaso duten formakuntzaren inguruan.

4.4- ANALISIA

Datuen analisisa egiteko excel programarekin sortutako grafikoak erabili dira, informazioa era antolatu eta argi batean ikusteko eta bertatik ondorioak ateratzeko beharrezko diren interpretazioak eraikitzeko.

Datuak grafikotan adierazteko moduari dagokionez, galdera itxietan, eman beharreko erantzuna zehatza eta bakarra izatean, jasotako datuekin grafikoak zuzenean egin dira. Galdera irekietan berriz,

irakasleek beraiek sortutako erantzun propioak eman dituzte, ikerketa kuantitatiboa beharrean kualitatiboa emanez, galdera hauetan jasotako erantzun denak irakurri eta multzokatu egin dira, ondoren sailkapen edo multzokatze horretatik grafikoak sortu ahal izateko.

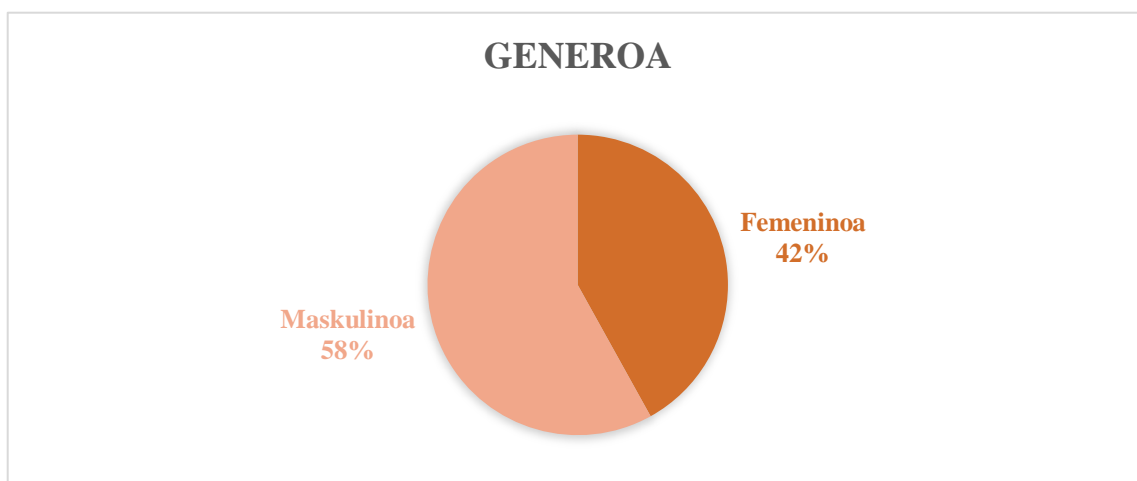
4.5-PROZEDURA

Aurrez esan bezala, inkesta hau garatzeko google inprimaki bat erabili da, beraz online aurrera eraman den formularioa izan da. Hasteko, markaturiko helburuak betetzeko galderak sortu eta plataforma honen bitartez inkesta eratu zen, ondoren zenbait baliabide erabili dira honen zabalkundea egiteko, alde batetik posta elektronikoz zenbait ikastetxeetara bidaliz, beste alde batetik hezkuntza mundura bideraturiko zenbat plataforma digitaletan zabalduz, eta azkenik, irakaskuntza munduan lanean jarduten duten inguruko irakasleekin partekatuz. Honela, irakasleek hilabeteko epea izan dute inkesta betetzeko

5-EMAITZAK

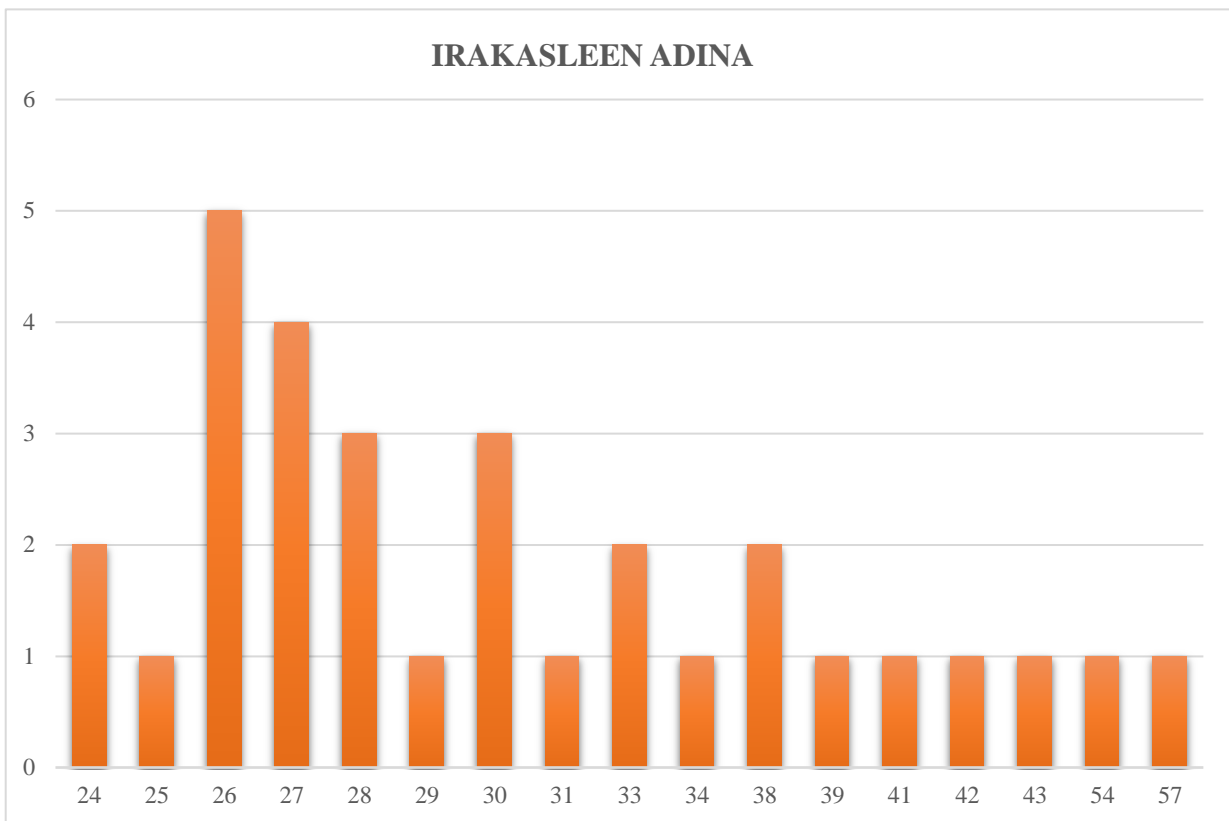
Ikerketa honetan jaso diren datuen azterketa eta interpretazioa egiteko, ikerketan planteatu diren helburuak oinarri moduan erabiliko dira; lehenik, parte hartzaileen profila zehazteko emaitzak azalduko dira, bigarrenik emozioen inguruan duten interesa ezagutzeko emaitzak, ondoren erabiltzen dituzten estrategia eta dinamikak ezagutzeko emaitzak eta azkenik, beraien formakuntza aztertzeke emaitzak.

1. Helburuari dagozkion emaitzak: Ikerketan parte hartu duten irakasleen profila zehaztea.



1.Grafikoa: Parte hartzaileen generoa.

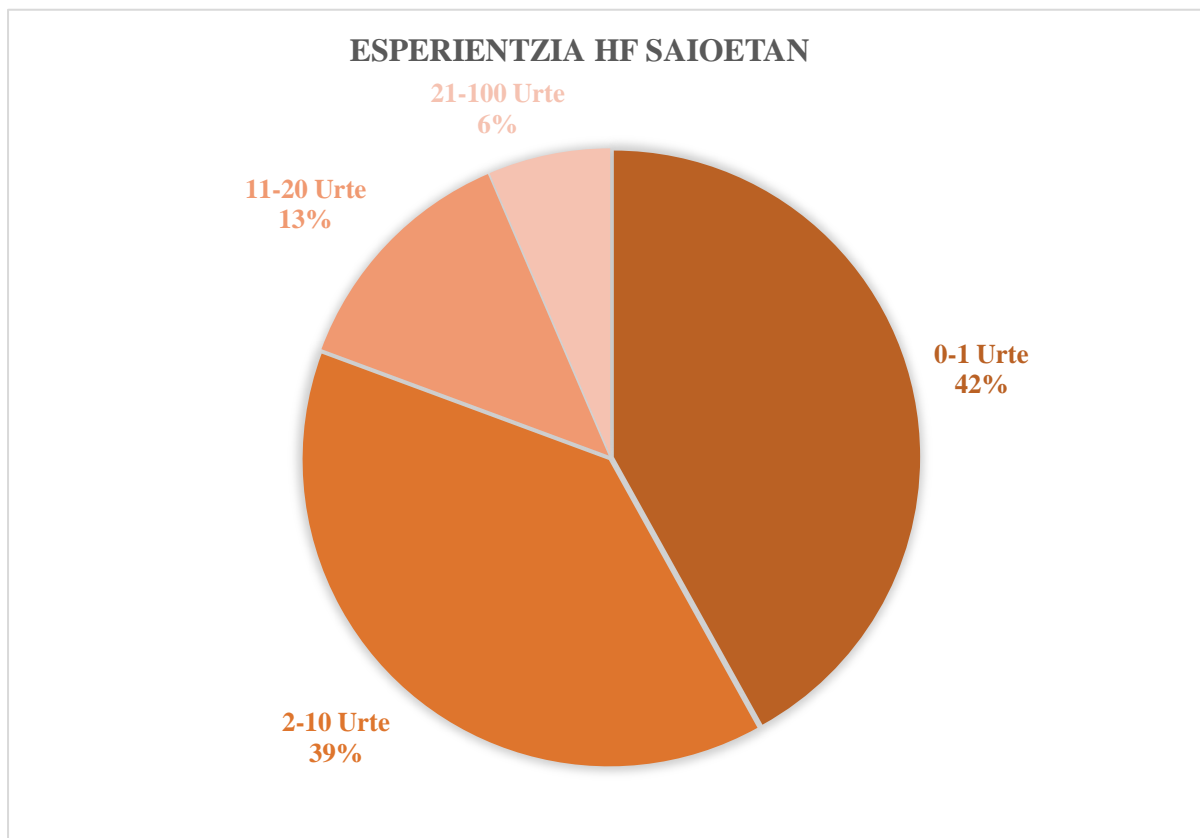
Generoari dagokionez, jasotako datuen arabera, inkestari erantzundako irakasleen %58a gizona da, %42a emakumezkoa diren bitartean. Gizonezkoak gailentzen diren arren, esan daiteke bi generoen parte hartzea nahiko berdintsu edo orekatua dela.



2.Grafikoa: Irakasleen adina

Parte hartzailearen adinari erreparatuz gero, adin tartea 24 eta 57 urte bitartekoa izan da. Batz bestekoz, parte hartzaileen adina 32 urtekoa izan da. Parte hartzaileen % 50 baino gehiago 30 urte azpiko irakasleak dira, beraz esan daiteke, inkesta honi erantzundako gehienak gazteak direla eta beraz beraien formazio akademikoa bukatu zutenetik urte asko ez direla pasatu.

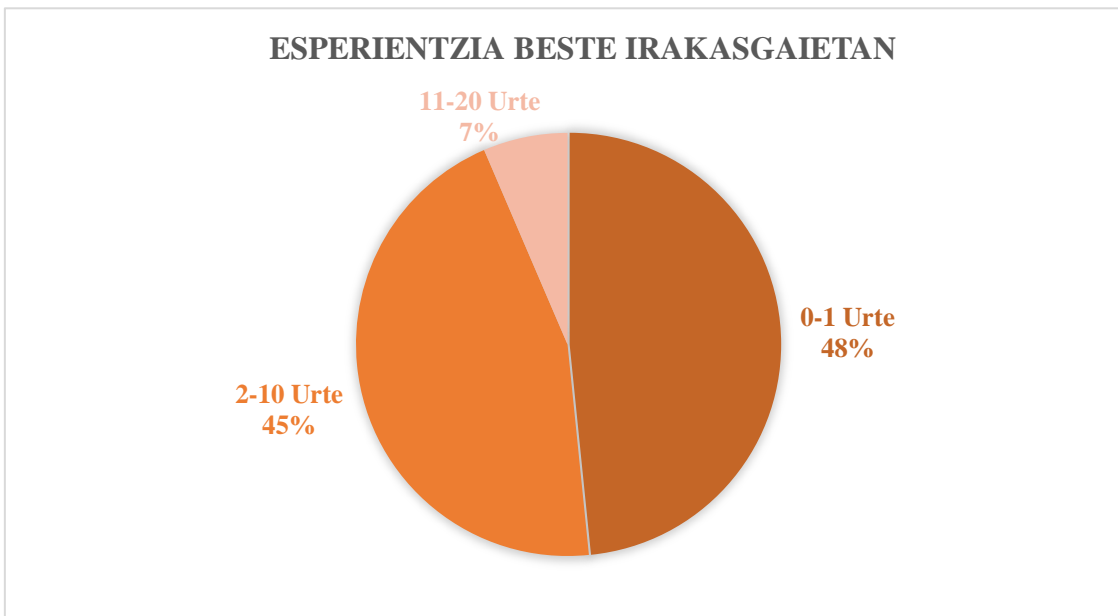
Heziketa fisikoko saioak ematen duten esperientziari erreparatuz, irakasleen erantzunak aztertuz gero argi dago orotariko kasuak daudela, hilabete gutxiko esperientziatik hasi eta 20 urte baino gehiagoko esperientzia arte. Jaso diren datuak, hilabeteetan eta urteetan jasoak izan dira, eta hauen aniztasuna dela eta zenbaki hauek multzokatzea erabaki da hauen interpretazioa errazteko. Horrela, lau multzotan banatu dira erantzunak, urtebete edo gutxiagoko esperientzia dutenak, bi eta hamar urte bitartekoa, hamaika eta 20 urte bitartekoa eta azkenik 21 urte baino gehiagoko esperientzia dutenak.



3.Grafikoa: Irakasleek duten esperientzia heziketa fisiko saioetan.

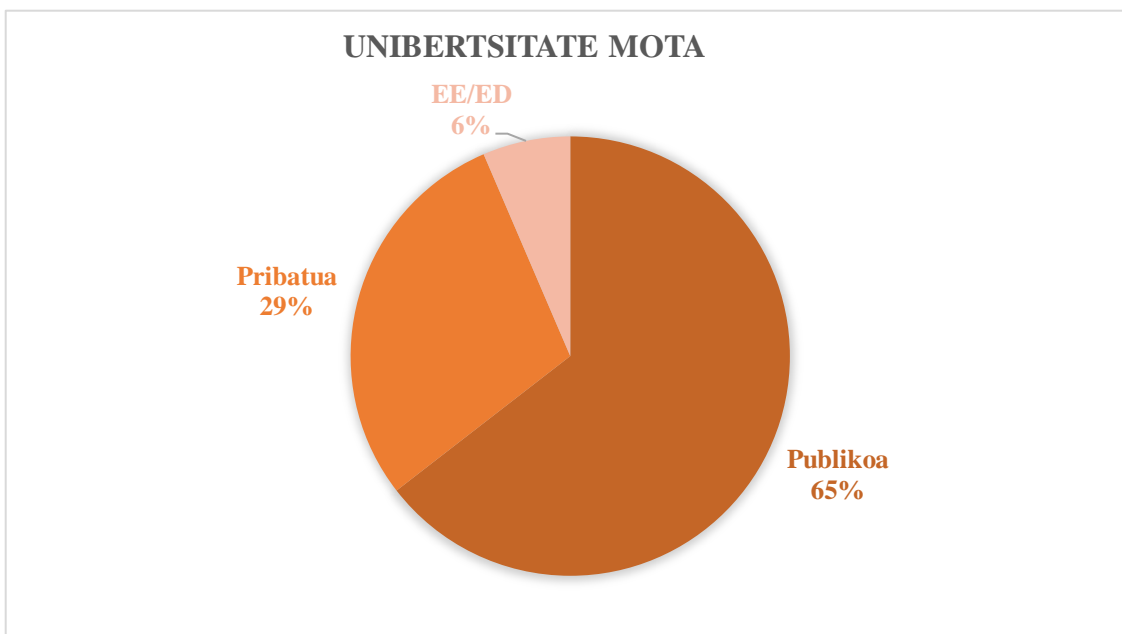
Grafikoan argi ikusten da, inkesta honi erantzundako irakasle gehienak esperientzia gutxi dutenak direla, zehazki % 42a izan baitira urtebete edo gutxiagoko esperientzia duten irakasleak, hauei oso gertu jarraituz, 2 eta 10 urte bitarteko lan esperientzia dutenak daude, zehazki % 39, eta ondoren 11 eta 20 urte bitarteko esperientzia dutenak, hau da irakaskuntza munduan eskarmentu handikoak daude % 13eko ehunekoa hartuz, azkenik, eta urte askoko esperientzia duten irakasleak, %6a.

Heziketa fisikoa ez den beste irakasgai batean edo batzuetan duten esperientziarekin ere antzekoa gertatzen da, zenbakiak ulergarriagoak egiteko multzo desberdinak sortu direlarik. Alde batetik urte bat edo gutxiagoko esperientzia dutenak, ondoren 2 eta 11 urte bitarteko esperientzia dutenak eta azkenik, 20 urte baino gehiagokoak.



4.Grafikoa: Irakasleek Heziketa fisikoa ez den beste irakasgaietan duten esperientzia.

Grafikoa aztertuz gero, konturatuko gara erantzundako irakasleen %48ak oso esperientzia gutxi duela HF ez den beste irakasgai batean, % 45ak 2 eta 10 urte bitarteko esperientzia duelako beste irakasgai batzuetan eta soilik %2ak duela 20 urte baino gehiagoko esperientzia.

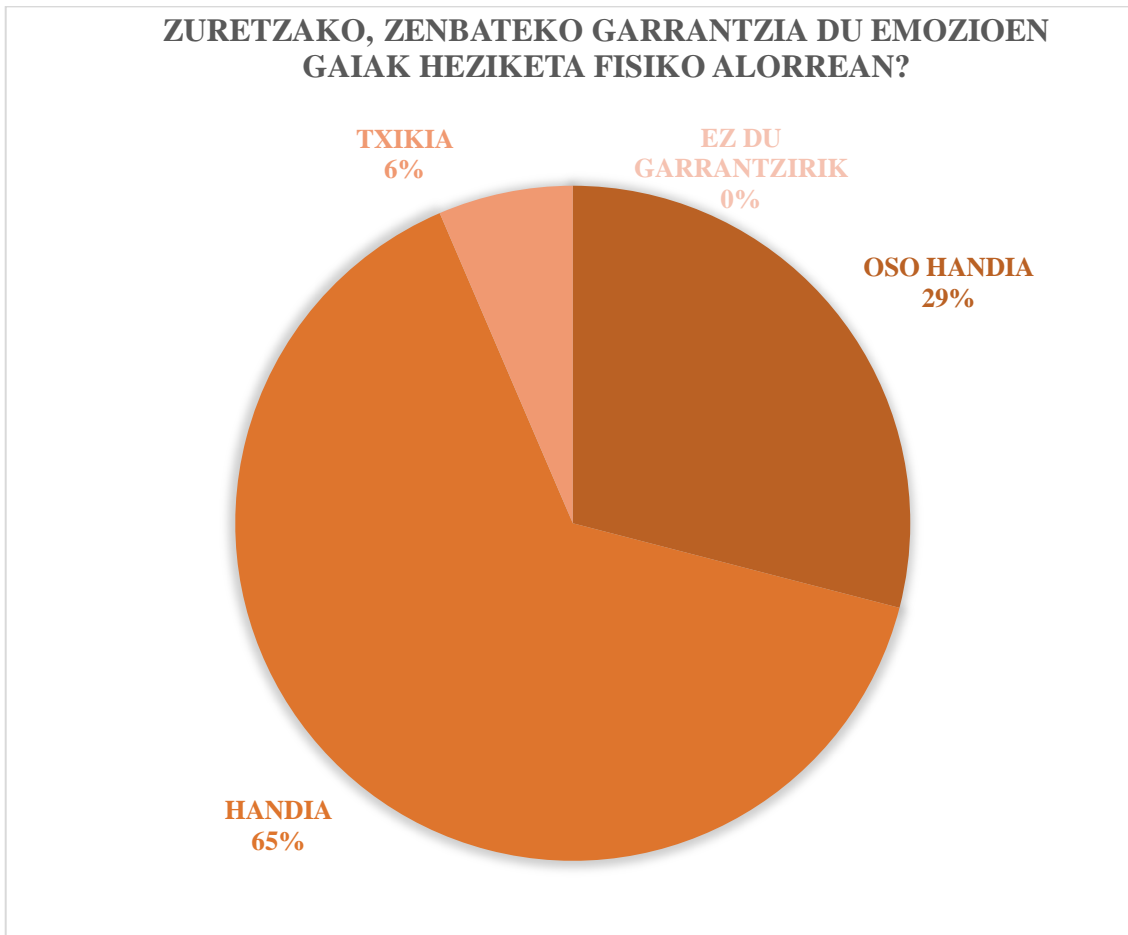


5.Grafikoa: Ikasketak burututako unibertsitate mota.

Inkestan parte hartutako irakasleen formazioari dagokionez, argi ikusten da gehiengo batek unibertsitate publikoan egin dituela bere irakaskuntza ikasketak, % 65ak zehazki. Unibertsitate pribatuan ikasitakoak berriz %29a dira eta azkenik,%6ak “EE/ED” aukera aukeratu du, ez dakielako zein motatako unibertsitatea den edo ez duelako nahi izan galdera honi erantzuna eman.

2. Helburuarekin erlazionaturiko emaitzak: Irakasleek emozioen inguruan duten interesa ezagutzea.

Irakasleen interesen inguruko informazio aztertzeke, bi azpi-galderak desberdindu ditugu, alde batetik beraientzat emozioek zenbateko garrantzia duen jakitea eta beste alde batetik arrazoiak edo zergatiak zeintzuk diren .

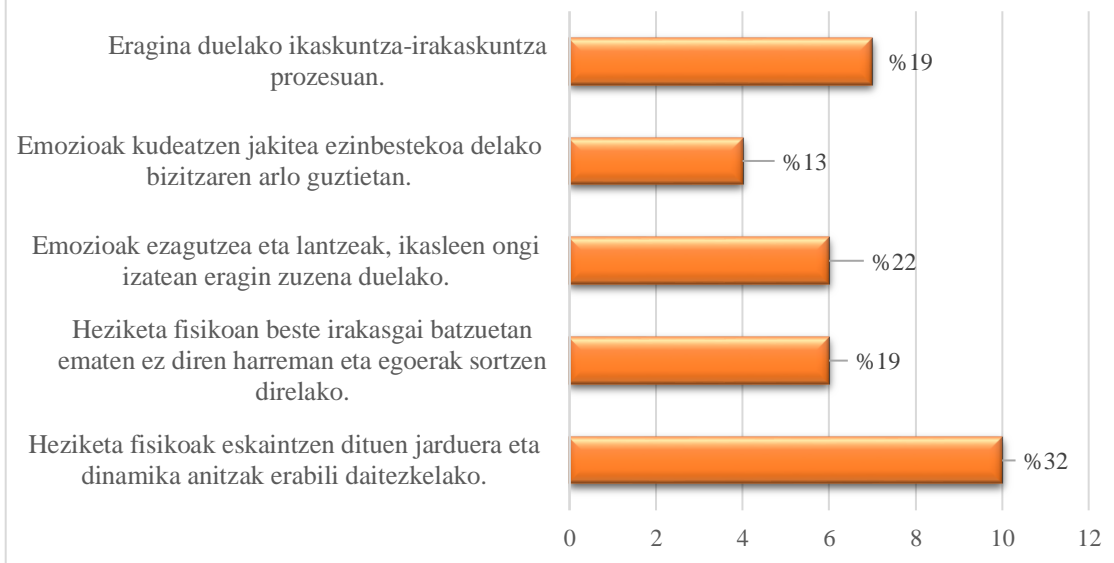


6.Grafikoa: Emozioen gaiak heziketa fisikoan duen garrantzia.

Datuak aztertzean konturatu gara, inkestari erantzundako irakasleentzat orokorrean emozioen gaiak heziketa fisikoan garrantzia duela. Alde batetik, “garrantzia handia” duela erantzun dutenak daude, %65a direnak, hauekin batera gaiaren garrantzia azpimarratzen, “garrantzi oso handia” duela erantzun dutenak, %29a. Beraz, esan daiteke %94ak baieztatzen duela emozioen gaiak heziketa fisiko alorrean garrantzi handia duela. Beste alde batetik, gaiak garrantzi gutxi duela uste dutenak daude, %6a zehazki. Azkenik, azpimarratu behar da parte hartzaileen artean ez duela inork “ez du garrantzirik” aukera aukeratu.

Zergatik galderari erantzunez, irakasleek beraiek sorturiko erantzunak aztertu dira , eta lau ideietan laburbildu. Ondoren, irakasleen erantzunetan ideiak hauetaz hitzen egiten duten edo ez aztertu da, eta hau era kuantitatibo batean irudikatu.

ZERGATIK DUTE GARRANTZIA EMOZIOEK HF IRAKASGAIAN?



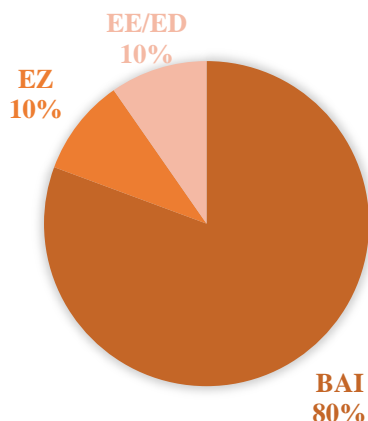
7.Grafikoa: Emozioak heziketa fisikoan duten garrantziaren zergatiak.

Irakasleen arrazoiketan, gehien agertu den ideia, “Heziketa fisikoak eskaintzen dituen jarduera eta dinamika anitzak erabili daitezkelako” izan da, erantzundako irakasleen %32ak ideia hau jorratu baitu bere azalpenean, atzetik %22arekin, “Eragina duelako ikaskuntza-irakaskuntza prozesuan” ideia egongo da, ondoren, %19arekin beste bi ideia, “Emozioak ezagutzea eta lantzeak, ikasleen ongi izatean eragin zuzena duelako” eta “Heziketa fisikoan beste irakasgai batzuetan ematen ez diren harreman eta egoerak sortzen direlako” eta azkenik, eta % 13arekin, “Emozioak kudeatzen jakitea ezinbestekoa delako bizitzaren arlo guztietan”.

3. Helburuarekin erlazionaturiko emaitzak: Emozioak lantzeko erabiltzen dituzten estrategiak eta dinamikak ezagutzea.

Irakasleek emozioak lantzeko erabiltzen dituzten estrategia eta dinamikak ezagutzeko, lehenik irakasleek beraiek emozioak kontutan hartzen dituzten edo ez galdetu zitzairen. X grafikoa ikus daitekeen bezala, gehiengo batek baiezkoa eman du, %80ak hain justu. Beste % 10ak ezezkoa eman du eta beste %10 batek berriz, ez dakiela edo ez duela erantzun nahi.

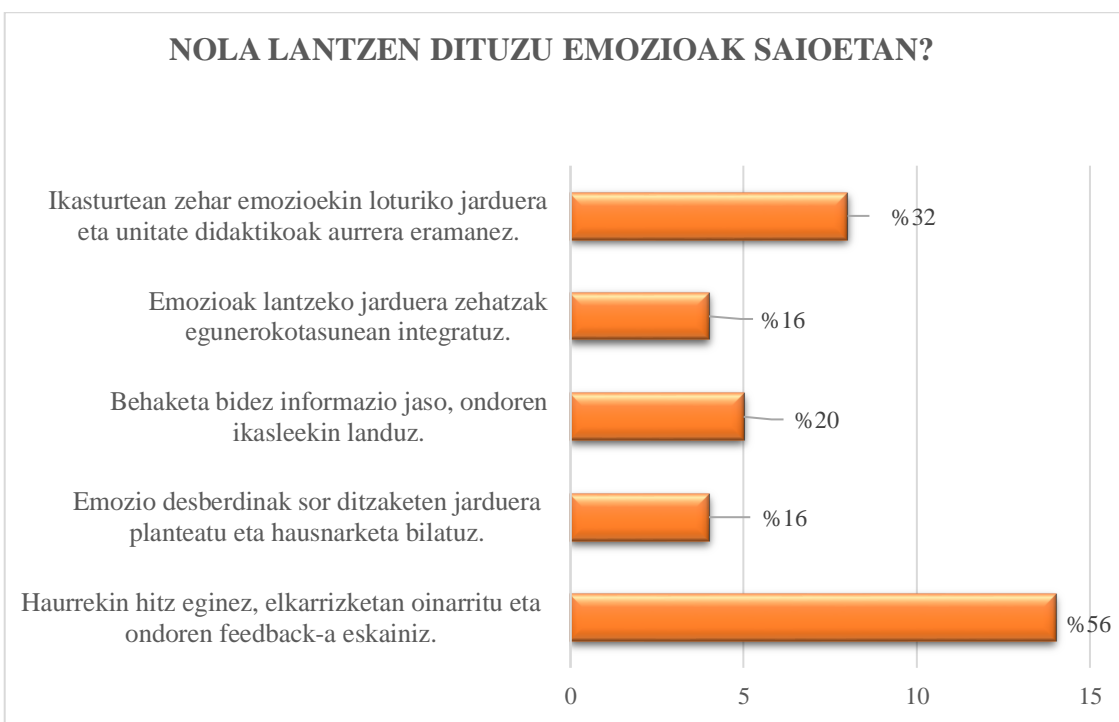
HEZIKETA FISIKOKO SAIOAK AURRERA ERAMATEAN, KONTUAN HARTZEN AL DITUZU EMOZIOAK?



8.Grafikoa: Heziketa fisikoko saioak aurrera eramatean emozioak kontuan hartzen dituzten.

Erabiltzen dituzten estrategiak eta dinamikak aztertzerako orduan, beraiek sorturiko erantzunetako bost ideia multzo egin dira eta beraien erantzunetan emandako informazioarekin garatu da grafiko hau.

NOLA LANTZEN DITUZU EMOZIOAK SAIOETAN?



9.Grafikoa: Saioetan emozioak lantzeko modua.

Hau horrela, irakasleen %56ak emozioak lantzeko ikasleekin elkarriketa egitea eta hitz egitea erabiltzen dutela erantzun dute, %32ak, ikasturtean zehar gai honekin loturiko jarduera zein unitate didaktikoak egiten dituztela. Honez gain, %20ak aipatzen du, behaketa bidez jasotzen duela informazioa, eta azkenik %16 arekin, bi ideia, egunerokotasunean emozioak lantzeko jarduerak

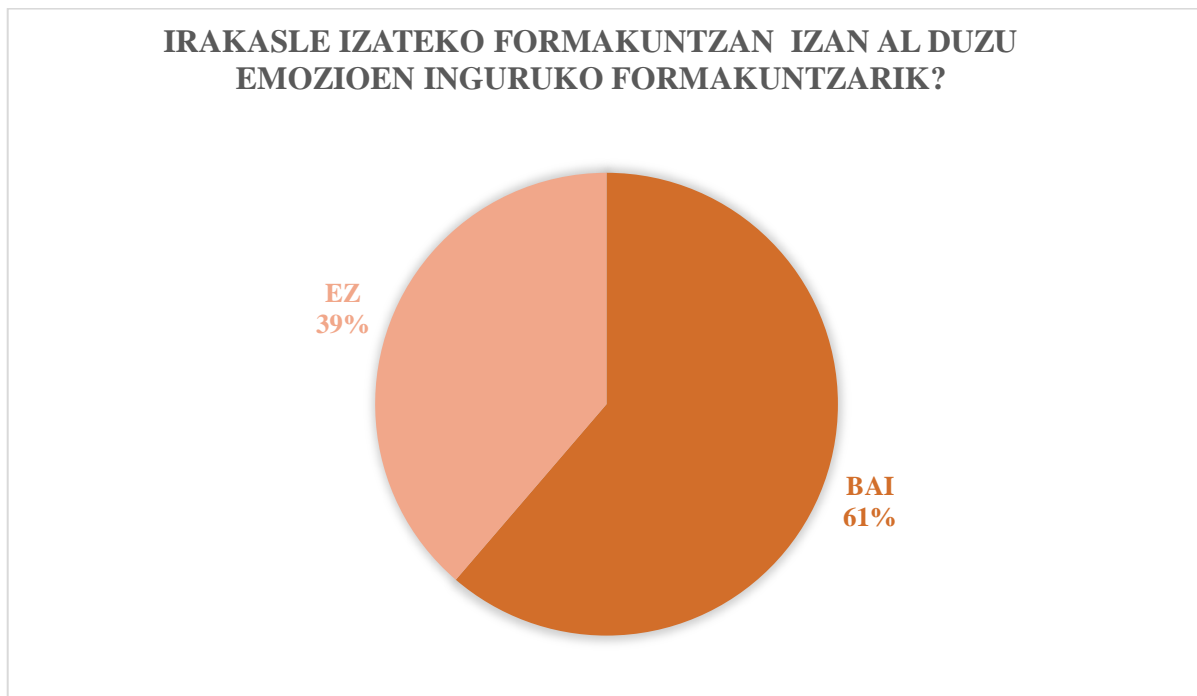
egiten dituztenak eta emozio desberdinak sortzen dituzten jarduerak planteatu eta hausnarketa bilatzen dutenak.

4. Helburuarekin erlazionaturiko emaitzak: Emozioen inguruan jaso duten formakuntza aztertzea.

Irakasle bezala, emozioen inguruko formazioa jaso duten edo ez aztertzeko, lehenengo formakuntza jasotzea beharrezkoa ikusten zuten ala ez galdetu zaie. Irakasle denak “Bai” aukera erantzun dute. Beraz, irakasleen % 100ak uste du irakasle izateko beharrezkoa dela formazio emozionala izatea.

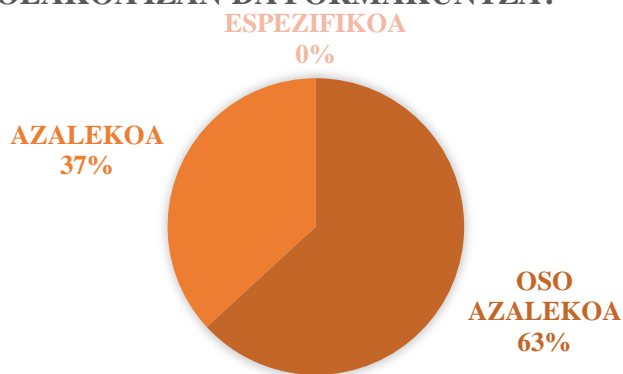
Ondoren, jaso duten formakuntza aztertzeko, ezberdindu egin da unibertsitatean irakasle izateko formakuntzan jaso izan dutena eta bere kabuz bilatu eta jasotako formakuntza.

Irakasle izateko formakuntzan jaso duen formakuntzaren inguruan, parte hartzaileen % 61ak baietza eman du, % 39ak ezetz esan duen bitartean. Beraz, parte hartu duten irakasleen erdiak baino gehiagok bere formakuntzan emozioen gaiaren inguruko formazioa jaso du. Formakuntza horren izaerari erreparatuz gero, formakuntza jaso dutenen % 63ak dio bere formakuntza oso azalekoa izan dela, % 37 ak berriz, azaleko formakuntza izan dela eta formakuntza espezifikoia izan denik ez du inork erantzun.



10.Grafikoa: Irakasle izateko ikasketetan emozioen formakuntza izan duten edo ez.

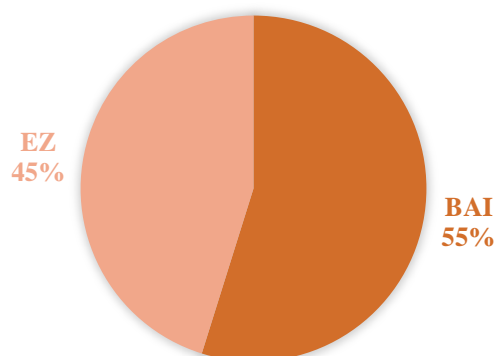
NOLAKOA IZAN DA FORMAKUNTZA?



11.Garfikoa: Jasotako formakuntzaren ezaugarriak.

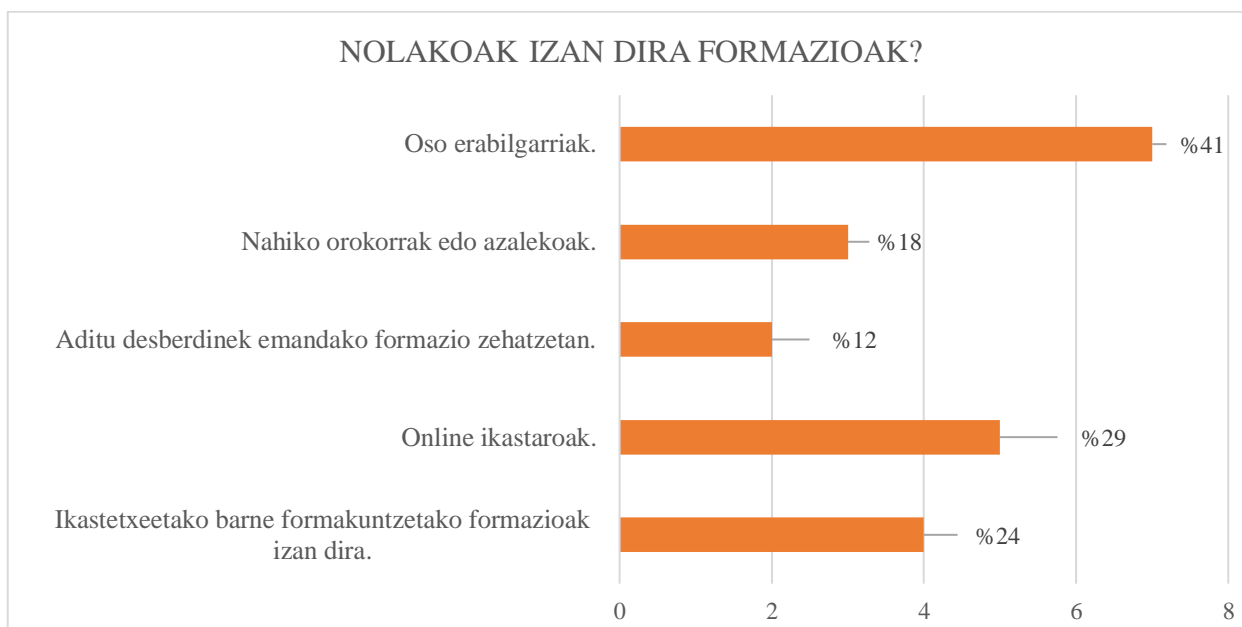
Unibertsitateko formazioaz gain, beraien kabuz gai honen inguruko formazioaren bat jaso duten galdetzean, nahiko erantzun orekatuak jaso ditugu. Izan ere, jasotako erantzunetatik, %55ak baieztatzen du, jaso duela emozioen inguruko formazioa unibertsitatetik kanpo, %45ak bitartean ez duela jaso dio.

UNIBERTSITATEKO FORMAKUNTZAZ APARTE ZURE KABUZ JASO AHAL DUZU EMOZIOEN INGURUKO FORMAKUNTZARIK?

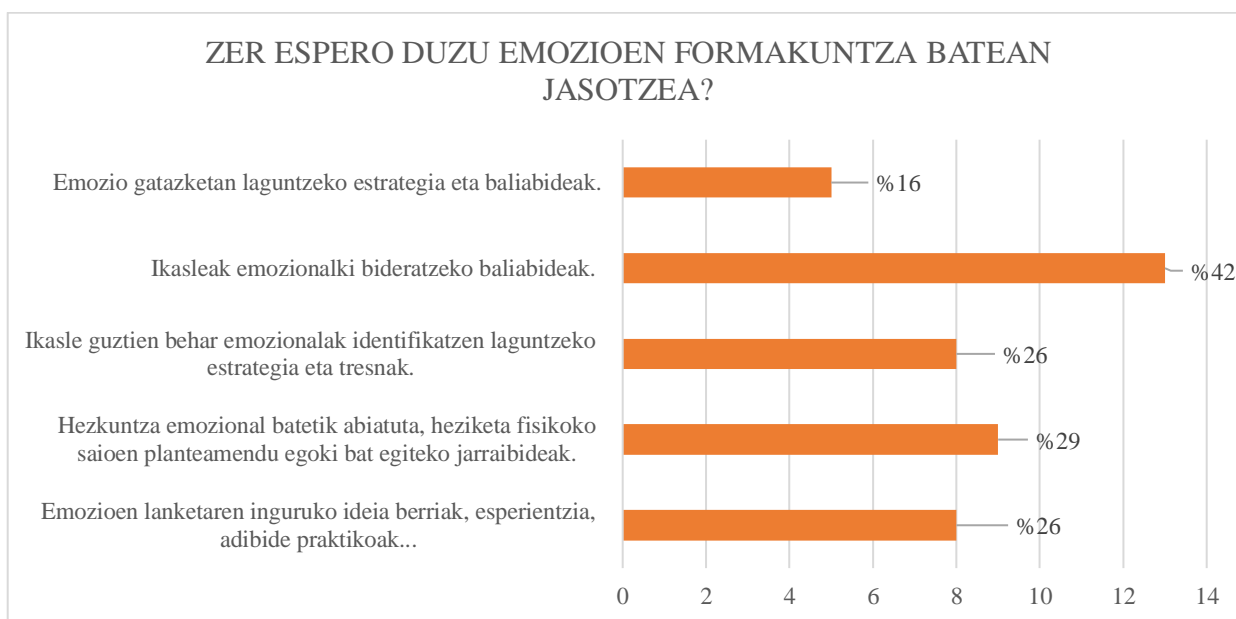


12.Grafikoa: Unibertsitatetik at emozio formakuntza jaso duten edo ez.

Unibertsitatetik at formazioa izan duten irakasleen artean, formazio hori nolako izan den aztertu nahi izan da. Alde batetik, %41ak formazio hauek oso erabilgarriak direla esaten dute, %18ak zehazten du formazio hauek nahiko azalekoak izan direla. Formazioen formatuari dagokionez, %12ak aditu desberdinek emandako formazioak jaso dituzte, %24ak ikastetxeetako barne formakuntzez bidez eta azkenik, % 29ak formazio hauek online ikastaro bidez egin dituela dio.



13.Grafikoa: Unibertsitatetik at jasotako formakuntza nolakoa izan den. Azkenik, heziketa fisikoko irakasle bezala emozio inguruko formakuntza batez zer ikastea espero duten galdetu zitzaien. Galdera honi erantzuteko irakasleek eramandako erantzun anitzekin, bost ideia multzo sortu dira.



14.Grafikoa: Irakasleek emozio formakuntza batean jasotzea espero dutena.

Irakasleei emozioen inguruko formazio bat izatean, esperotako gaiak edo baliabideak zeintzuk izango lirakeen galdetu zaie. Erantzundako %42ak, ikasleak emozionalki bideratzeko teknikak ematea nahi dute, gainera %29ak aipatzen du heziketa fisikoko saioren planteamendua egiteko jarraibideak nahiko zituela. Ikasleen behar emozionalak identifikatzeko estrategiak edo tresnak izateari garrantzia ematen diotenak, %26 dira. Garrantzi asko eman zaio baita, emozioen lanketaren inguruko esperientzia eta adibide praktikoak eskaintzeari, %26ak aipatu baitu. Azkenik, %16ak azpimarratzen du, emozio gatazketan laguntzeko baliabideak izatea ezinbestekoa ikusten dutela.

6-ONDORIOAK

Heziketa emozionalaren berrikuspen bibliografikoa egin eta euskal herriko irakasle talde batek emozioen inguruan duten formakuntzaren inguruko galdetegia aurrera eraman ondoren, hurrengo lerroetan lanaren ondorioak azalduko dira.

Lehenik eta behin, lan honen parte garrantzitsua izan den formakuntza emozionalaren inguruko galdetegiaren emaitzak aurkeztuko dira. Galdetegiaren helburu nagusia, lehen hezkuntzako heziketa fisikoko irakasle talde batek, emozioen inguruan duten formakuntza aztertzea izan da. Bertatik atera dugun informazioaz, gaur egun irakasleen formakuntzaren errealitatearen argazki bat lortu dugu, eta honen ezaugarri eta gabeziak identifikatu.

Errebisio bibliografikoan azalduko hainbat autoreen hitzekin antzekotasun handiak aurkitu dira galdetegian jasotako erantzunetan. Gutierrez eta Ibañez (2017) autoreekin bat eginda, argi ikusi da irakasleek emozioen gaiarekiko duten sensibilizazioa handia dela eta ikasleen inteligentzia emozionala lantzeko beharra ikusten dutela, gainera heziketa fisiko arloak eskaintzen dituen baliabide eta aukerak azpimarratzen dira heziketa emozionala emateko tresna bezala.

Formazio emozionalari dagokionez, irakasleen parte batek formazio emozionala jaso duten arren, formazio hau oso zeharkakoa edo azalekoa dela aitortu dute, Ruiz-Aranda eta Fernández-Berrocal(2010) autoreek esan bezala, ondorioztatu daiteke, nahiz eta hezkuntza sisteman gai honekiko garrantzia handitu den, formazio programazio gehienetan ez dela kompetentzia emozionalaren lanketa zehatza garatzen.

Irakasle izateko ikasketan, kompetentzia emozionala lantzea eta formazio zehatzak izatearen garrantzia azpimarratzen dute irakasleak, are gehiago, gai honen inguruko etengabeko formazioa beharrezkoa dela ikusten da. Cejudo, López-Delgado eta Latorre (2015) autoreak zehazten duten modura, arlo honekiko sensibilizazio handitzen den heinean, gai honekiko jakintza nahia handiagotzea ere ematen delako.

Palomera, Fernández-Berrocal eta Brackett (2008) autoreek, hurrengo lerroetan laburtzen dute zer nolako garrantzia duen emozioen lanketak irakasle izateko ikasketetan:

“Ordua da, magisteritzako graduan, kompetentzia emozionalak modu zehatzean lantzeko, eta ez soilik era orokor eta tranbertsal batean. Ikasleen garapen emozionalean laguntzeko , irakasleei irakaskuntza giro egokia eraikitzekeo tresna gisa landu behar da kompetentzia emozionala”(Palomera, Fernández-Berrocal eta Brackett, 2008).

Beraz, testuinguru unibertsitarioa, emozioen inguruko gaitasunak lantzeko eta hobetzeko espazio/aukera pribilegiatu bezala hartuz gero (Livia eta García, 2015), gaitasun kognitibo eta emozionala berauen ikasketa planean uztartzeko aukera ematen du. Orduan, zergatik ez da graduan

zehir formazio sakona bideratzen gai honetan? Irakasleen formazioaren helburua, eguneroko jardunean aurkituko duten errealitateari aurre egiteko baliabideak ematea bada, nola utzi alde batera emozioak lantzeko eta garatzeko baliabide eta estrategiak?

Hezkuntzaren helburu den ikaslearen garapen oso eta integrala lortu nahi bada, irakasleek ikasleen heziketa emozioetan oinarritzen ezinbestekoa izango da. Are gehiago, ikasleen garapen egokia emateko, irakasleen emozio-egoera, jakintza eta formazioa egokia izatea arrakastaren giltza izango da.

Laburbilduz, esan daiteke lan honetan aurrera eramandako galdetegiak, berrikuspen bibliografikoan jasotako informazioa baieztatzen duela. Hezkuntza emozionalaren garrantzia eta beharra handia dela ondorioztatu da, gaur egungo irakasleen formakuntza alor honetan oso zeharkakoa eta azalekoa dela. Egunero ikastetxeetan beraien lana egiten dabilzan irakasleek estrategia eta baliabide errealak eskatzen dituzte beraien lana ahalik eta hobekien egiteko.

Amaitzeko, azpimarratu nahiko nuke irakasle izateak egunero zerbait berria ikastearen beharra dakarrela berarekin. Profesio honen gakoa, gure ikasleen ongi-izatean pentsatzean datza, beraien garapen osoa emateko beharrezko diren erramintak luzatzea izango baita gure lana. Horretarako, ezinbestekoa izango da etengabeko formakuntza izatea, etengabe aldatzen den gizarte batean bizi baikara eta honekin batera ikastetxeetako korridoreetan gora eta behera dabilzan ikasleen behar eta ezaugarriak ere aldatzen baitira. Hortaz, hein batean, etorkizuneko irakasleen esku dago ere heziketa emozionala paperetan idatzita agertzen den utopia bat izateari utzi eta gure ikasleen behar emozionalak asetuko dituen errealitate bihurtzea, irakasleek merezi duten eta guk irakasleok behar dugun formazio emozionala eskatuz.

7-IKERKETAREN MUGAK

Hala ere ezin dira ahaztu ikerketa batek dituen mugez, izan ere ikerketa honetako hainbat galdera kualitatiboak izan dira, honek emaitzak aztertzeko dakarren zailtasunekin. Beste alde batetik, parte hartutako irakasle kopuruak ere eragina izan dezake ikerketaren emaitzetan. Hala ere, ikerketan parte hartutako irakasle talde honek emozio gaiaren inguruan duten interes eta izandako formazioaren argazki orokorra ateratzea posible izan da.

8-BIBLIOGRAFIA

-236/2015 DEKRETUA, abenduaren 22koa, Oinarrizko Hezkuntzaren curriculuma zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzen duena.

-236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea.

-Alonso, J.I., Gea, G., eta Yuste, J.L. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.16.1.179461>

-Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual*, Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.

- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

-Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 32 (13, 1), 41-49. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3163455>

-Cejudo, J., López-Delgado, M.L., Rubio, M.J. y Latorre, J.M. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(3), 45-62. Honako webgune honetatik berreskuratua: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:revistaREOP-2015-26-3-7020/formacion_en_educacion_emocional.pdf

- Cera, E.; Almagro, B. J.; Conde, C., eta Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 8-13. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764002.pdf>

- Extremera, N. eta Fernández-Berrocal, P. (2004). “La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado”. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33, 1-10. Honako webgune honetatik berreskuratua: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF18en_el_profesorado.pdf

-Fernández-Berrocal, P. eta Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana en Educación*, 29, 1-6. Honako webgune honetatik berreskuratua: www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf

- Fernández-Berrocal, P., Ruiz Aranda, D., y Cabello, R. (2009). Inteligencia emocional para educadores. *Multiarea, Revista de Didáctica*, 4, 129-142. Honako webgune honetatik berreskuratua: https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Bolivar/publication/289126465_Aprender_a_aprend

[er a lo largo de la vida/links/56895c7008ae051f9af771ae/Aprender-a-aprender-a-lo-largo-de-la-vida.pdf#page=129](https://er-a-lo-largo-de-la-vida/links/56895c7008ae051f9af771ae/Aprender-a-aprender-a-lo-largo-de-la-vida.pdf#page=129)

-García J., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109. Honako webgune honetatik berreskuratua:

<file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/455-Texto%20del%20art%C3%ADculo15234-1-10-20130626.pdf>

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

- Gómez Gras, J.M., Galiana Lapera, D. & León Espí, D. (2000). Que debes saber para mejorar tu empleabilidad. Elche: Universidad Miguel Hernández. Honako webgune honetatik berreskuratua: <http://observatorio.umh.es/files/2011/06/que-debes-saber-para-mejorar-tu-empleabilidad.pdf>

- Gutiérrez, M. eta Ibáñez, R. (2017). El profesor de educación física y la inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 419-424. Honako webgune honetatik berreskuratua:

<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1010/892>

-Livia, G. y García, L. (2015). Estudio de las competencias socio-emocionales y su relación con el afrontamiento en futuros profesores de nivel medio. REIFOP. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(1), 213-228. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/193041/170591>

- Mayer, J. D. eta Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. 17, 433-442

- Mayer, J.D eta Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* Salovey, P eta Sluyter, D, en *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books, 3-31.

-Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. & Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 437-454. Honako webgune honetatik berreskuratua: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924010.pdf>

9- ERANSKINAK

1.Eranskina: Emozioen inguruko inkesta

EMOZIOEN INGURUKO INKESTA

Heziketa fisiko emozionala eta irakasleen formakuntza aztertzen duen gradu amaierako lanerako inkesta.

ED/EE Ez dakit/ Ez du erantzun nahi

*** Derrigorrezkoa**

1-Generoa: *

Markatu aukera bakarra.

- Maskulinoa
- Femeninoa
- Beste batzuk: _____

2-Adina: *

3- Zenbateko esperientzia duzu heziketa fisikoko irakasgaietan? *

4-Zenbateko esperientzia duzu heziketa fisikoa ez den beste irakasgaietan? *

5-Zein motako unibertsitatean ikasi duzu? *

Markatu aukera bakarra.

- Publikoa
- Pribatua
- ED/EE

6-Zuretzako, zenbateko garrantzia du emozioen gaiak heziketa fisiko alorrean?
Zergatik? *

7-Heziketa fisikoko saioak aurrera eramatean, kontuan hartzen al dituzu emozioak? *

Markatu aukera bakarra.

Bai

Ez

ED/EE

8-Aurreko galderan bai erantzun baduzu, nola hartzen dituzu kontuan emozioak saioetan?

9-Beharrezko ikusten al duzu irakasle bezala emozioen kudeaketa eta hauen lanketaren inguruko formazioa izatea? Markatu erantzun bakarra. *

Markatu aukera bakarra.

Bai

Ez

ED/EE

10-Irakasle izateko formakuntzan (gradu, diplomatura, lizentziatura edota masterrean) izan al duzu emozioen inguruko formakuntzarik? Espezifikoa ala azalekoa? *

11-Unibertsitateko formakuntzaz aparte zure kabuz jaso ahal duzu emozioen inguruko formakuntzarik? Nolakoa izan da formakuntza? *

12- Heziketa fisikoko irakasle bezala ,zer espero duzu emozioen inguruko formakuntza batean jasotzea? *
