



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

# EMOZIOAK HAUR HEZKUNTZAN

## GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Arias Alamo, Naia.

ZUZENDARIA: Campo Carrasco, Lucía.

**2023**

## **LABURPENA**

Jaiotzen garenetik, emozioak funtsezkoak dira gure eguneroko bizitzan, hortaz, garrantzi handia dute hezkuntzan. Gradu Amaierako Lan honetan (GRAL), Euskal Autonomia Erkidegoan jardunean dauden Haur Hezkuntzako irakasleek duten adimen emozionala aztertu nahi da, baita haien kudeaketa emozionalerako estrategiak eta mugak ere. Horretarako, 72 irakaslek osatutako talde batek galdera-sorta bat bete du, haien arreta, argitasuna eta konponketa emozionala ebaluatzeko. Era berean, galdera-sorta honen bidez, irakasleek zehaztu dute zein diren ikasgela bat emozionalki kudeatzeko dituzten arazo nagusiak eta nola lan egiten duten banaka beren emozioetan. Emaitzetan ikusten denaren arabera, gehienek arreta, argitasun eta konponketa egokiak lortzen dituzte, baina baten batek alderdi hauek hobetu beharko ditu. Gainera, gehienak bat datoz ikasgelan emozioak eraginkortasunez kudeatzeko dituzten mugekin.

Hitz gakoak: *adimen emozionala, kudeaketa emozionala, erregulazioa, ulermena, arreta*

## **RESUMEN**

Desde que nacemos, las emociones son algo fundamental en nuestro día a día y, por lo tanto, tienen gran importancia en la educación. En este Trabajo de Fin de Grado se pretende analizar la inteligencia emocional que tiene el profesorado de Educación Infantil perteneciente al País Vasco y cuáles son sus principales limitaciones y estrategias de gestión emocional. Para ello, un grupo de 72 docentes ha completado un cuestionario en donde se evalúa su atención, claridad y reparación emocional. Al mismo tiempo, por medio de este cuestionario los docentes han definido cuáles son los principales problemas que tienen a la hora de gestionar emocionalmente un aula y cómo trabajan individualmente en sus emociones. Conforme a lo que se ve en los resultados, la mayoría obtiene una atención, claridad y reparación adecuadas, aunque alguno ha obtenido resultados mejorables. Además, se ha podido observar las diferentes limitaciones que encuentran para gestionar eficientemente las emociones en el aula.

Palabras clave: *inteligencia emocional, gestión emocional, regulación, comprensión, atención*

## **ABSTRACT**

Since we are born, emotions are something fundamental in our daily lives and therefore, they are of great importance in education. The aim of this Final Degree Project is to analyse the emotional intelligence of Early Childhood Education teachers

in the Basque Country and their main limitations and emotional management strategies. To this end, a group of 72 teachers completed a questionnaire in which their attention, clarity and emotional reparation were evaluated. At the same time, by means of this questionnaire the teachers have defined which are the main problems they have when it comes to emotionally managing a classroom and how they work individually on their emotions. As can be seen from the results, most of them obtained adequate attention, clarity and reparation, although some of them obtained poor results. In addition, most of them agree on the limitations they encounter in managing emotions effectively in the classroom.

*Keywords: emotional intelligence, emotional management, emotional regulation, understanding, attention*

## AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	5
2. JUSTIFIKAZIOA.....	6
3. MARKO TEORIKOA.....	7
3.1. Zer dira emozioak?.....	7
3.2. Zer da adimen emozionala? .....	8
3.3. Zer da gaitasun emozionala? .....	11
3.4. Adimen emozionala hezkuntzan .....	13
4. HELBURUAK.....	14
5. METODOLOGIA.....	15
5.1. Partaideak.....	15
5.2. Erabilitako tresnak .....	16
6. EMAITZAK.....	18
7. ONDORIOAK .....	28
8. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK.....	30
9. ERREFERENTZIAK.....	32
10. ERANSKINAK.....	37
10.1. 1. Erankina: Partaideen datuak.....	37
10.2. 2. Eranskina: TMMS-24 .....	42
10.3. 3. Eranskina: Kudeaketa emozionalarekiko galderak.....	43
10.4. 4. Eranskina: TMMS-24ren arretaren emaitzak .....	44
10.5. 5. Eranskina: TMMS-24ren argitasunaren emaitzak .....	47
10.6. 6. Eranskina: TMMS-24ren konponketaren emaitzak.....	50
10.7. 7. Eranskina: Kudeaketa emozionalaren emaitzak .....	53
10.8. 8. Eranskina; Kudeaketa emozionala gelan .....	55
10.9. 9. Eranskina: Irakasleen kudeaketa emozional pertsonala .....	70

## 1. SARRERA

Gure gizartea etengabe aldatzen ari denez, hezkuntza-sistemak aldaketa horietara egokitzeko gai izan behar du; izan ere, hezkuntza-sistemak gai izan behar du egungo eta etorkizuneko gizartearen beharrak asetzeko, kalitatezko hezkuntza ziurtatuz. Horretarako, ezinbestekoa da eskoletan arlo kognitiboa ez ezik, emozionala eta soziala ere lantzea.

Bestalde, adimenaz ari bagara, azken urteetara arte, definizio ezagunenak alderdi kognitiboetan soilik oinarritzen ziren, hala nola oroimenean eta arazo kognitiboak konpontzeko gaitasunean. 1983an Howard Gardnerrek, adimen anitzen teoriarekin, koefiziente intelektuala bezalako markatzaileek gaitasun kognitiboaren zati bat bakarrik azaltzen dutela azaldu zuen arte, ez baitute kontuan hartzen pertsonen arteko adimena eta pertsona barneko adimena.

Hori esker, gaur egun pertsonen adimen emozionalari ere garrantzia ematen zaio, pertsona baten zoriona eta arrakasta emozioekin erabat lotuta dagoelako. Hori dela eta, beharrezkoa da hezkuntzan emozioak lantzea, irakasleen prestakuntza egokia bermatuz; ikasleei ematen zaien informazioa egokia eta aberasgarria izan dadin eta hurrek beren emozioak ondo ezagutzen eta kudeatzen ikas dezaten.

Hezkuntza-sisteman irakasleek funtzio nagusi bat betetzen dute, eta Castañeda et al-ek (2020) aipatzen duten bezala, "irakaslearen praktika profesionala jokabide-eredu emozionalek markatzen dute, eta praktika kognitiboa zein emozionala da, irakaslea beti emozioen eraginpean dagoelako" (155. or.). Horrenbestez, Gradu Amaierako Lan honen bidez, Haur Hezkuntzako irakasleen adimen emozionala eta kudeaketa emozionala aztertuko dira.

Aipatutakoa kontuan hartuta, ikerketa aurrera eramateko lehenik eta behin, gaia zergatik aukeratu dudan azalduko dut justifikazio baten bitartez. Ondoren, gaiaren inguruko marko teoriko bat garatuko dut arlo teorikoa lantzeko eta gero, ikerketa bat aurrera eramango dut. Jarraian, lortutako emaitzak aztertuko ditut eta hainbat ondorio aterako ditut. Azkenik, lana burutu bitartean izandako mugak eta arazoak aztertuko ditut hobetzeko hainbat proposamen garatuz.

## 2. JUSTIFIKAZIOA

Extremera-ren eta Fernandez-en (2004a) arabera, ezinbestekoa da irakasleak jakitea emozioak faktore erabakigarria direla ikasleen garapen afektiboan. Hori are garrantzitsuagoa da Haur Hezkuntzan; hezitzaileak baitira, familiakoekin eta beste heldu batzuekin batera, umeen garapen fisikoan, kognitiboan eta emozionalean eragin handia izango dutenak.

Bestalde, Extremera-ren eta Fernández-en arabera (2015), lotura dago adimen emozionalaren eta osasun mental eta fisikoaren artean; beraz, osasun-arazoak arintzeko eta, horrela, bizi-kalitate hobea lortzeko, beharrezkoa da emozioak erregulatzeko trebetasunak izatea estres-egoerei aurre egiteko gai izateko. Gainera, gaur egun ikasgeletan dauden dinamikak ikusita, argi dago irakasleen prestakuntzak gaur egungo arazoei aurre egitea ahalbidetuko dioten arloak hartu behar dituela, esate baterako, diziplinarik eza, eskola-jazarpena, geletako apatia eta motibaziorik eza. Hau dena, ikuspegi pertsonalago batetik, non ikaslearen gogoeta afektiboa ezinbestekoa bihurtzen baita irakaskuntzan eraginkortasunez jarduteko.

Irakasleek, batez ere haur hezkuntzan lan egiten dutenek, trebetasun emozional gehiago eskuratu behar dituzte. Alde batetik, beren arazo emozionaletan lan egin ahal izateko eta horrela *burnout*<sup>1</sup> bezala ezagutzen dena, egunetik egunera ohikoagoa dena, saihestu ahal izateko.

Eta bestetik, ikasleei beren emozioak ezagutzen, ulertzen eta kudeatzen laguntzeko; izan ere, emozioekin moldatzen dakien erreferente bat izanez gero, hainbat arazo ekidin ahal dira; besteak beste, galdua eta blokeatuta sentitzea, estres handiko egoeretan zer egin jakin gabe, familia-arazoak, eskola-jazarpena, autoestimua baxua eta abarreatatik.

Hori dela eta, oso garrantzitsua iruditzen zait irakasleek adimen emozional ona izatea beren ikasleei irakatsi eta lagundu ahal izateko. Azkenean, adimen emozionala

---

<sup>1</sup> Laguntzan aritzen diren pertsonen sindrome bereizgarria da. Pertsona horien lana, pertsonekin etengabe harremanetan egotea da, batez ere zerbitzu hori eskaintzen zaien pertsonekin. Maslack-ek eta Jackson-ek (1981) azaltzen dutenez, hiru sintoma ditu: nekea edo akidura emozionala, despersonalizazioa, eta gaitasunik ezaren eta lan-porrotaren sentimenduak, errealizazio pertsonalaren gabeziarekin batera.

trebetasun garrantzitsutzat jotzen da ongizate psikologikorako eta bizitzako hainbat arlotan arrakasta izateko, hala nola pertsonen arteko harremanetan, lanean eta lidergoan.

### **3. MARKO TEORIKOA**

#### **3.1. Zer dira emozioak?**

Jaiotzen garen unetik, emozioak garenaren ezinbesteko parte dira. Ama baten begiradak, adibidez, emozio ugari eragin ditzake bere seme-alabengan, zorientasuna, beldurra edota egonezina, bera begiratzen ari den moduaren arabera. Chóliz-ek (2005) aipatzen duen bezala, gure emozio guztiek, era batera edo bestera, jaiotzen garen unetik bizitzaren amaieraraino bizi dugun moduari eragiten diote. Emozio batzuek, beldurra esaterako, arriskutik babestu dituzte gizakiak hasieratik. Eta beste batzuk, errukia adibidez, besteen presentziak baldintzatzen ditu eta giza kalitatea ematen edo kentzen digute.

Emozioaren definizioari dagokionez, nahiko zaila da, baina Bisquerraren ustez (2003), “emozio bat organismoaren egoera konplexu bat da, eta asaldura edo nahasmen bat du ezaugarri, erantzun antolatu baterako joera ematen duena. Emozioak kanpoko edo barruko gertaera bati erantzuteko sortzen dira” (12. or.).

Emozioek hiru osagai dituzte: osagai neurofisiologikoa, erantzun fisikoekin agertzen dena (izerdia, takikardiak, arnasketa, etab.); jokabide-osagaia, nola jokutzen dugun, zer aurpegi-adierazpen egiten ditugun, zer tonu eta ahots-bolumen erabiltzen dugun, etab. zehazten duena; eta azkenik, osagai kognitiboa, bizipena, sentimendua deitzen duguna. Ezaugarri horiei esker, egoera emozional bat kalifikatzen eta izendatzen dugu. Askotan, etiketa hori hiztegi emozional faltak eta introspektzio faltak mugatzen dute, eta horrek zer gertatzen ari den ez jakitearen sentsazioa sortzen du, eta, beraz, ondoeza sentitzen dugu (Bisquerra 2003).

Azkenik, Conejerok, Pascualek eta Etxeberriak (2007) azaldu duten bezala, emozioei buruz oraindik erabateko adostasunik ez dagoen arren, aditu asko bat datoz emozioei buruzko bost baieztapenetan: emozioak norbanakoaren erantzun-sistemei lotuta daudela, mota asko daudela, azpiegitura neuronala dutela, korrelazio zuzena dutela prozesu kognitiboekin eta pertsona batetik bestera eta kultura batetik bestera ezberdintzen diren osagai kognitiboak dituzten hainbat eskema emozional daudela.

### **3.2. Zer da adimen emozionala?**

Saloveyk eta Mayerrek (1997), bi psikologo eta akademiko nabarmenek, norberaren eta besteen emozioak modu eraginkorrean ezagutzeko, ulertzeko eta maneiatzeko gaitasun gisa bezala definitzen dute adimen emozionala.

Adimen emozionala ere Gardnerrek adimen sozialari buruz duen ikuspegiaren parte da; zehazki, adimen pertsonalak deitzen dituenak. Adimen sozialak bezala, adimen pertsonalek (pertsonek arteko adimena eta pertsona barneko adimena) norberaren eta besteen ezagutza hartzen dute. Adimen pertsonalaren alderdi bat sentimenduekin lotuta dago, eta adimen emozionala deitzen dugunaren nahiko antzekoa da (Gardner, 1983).

Pertsonek arteko adimenak, besteak beste, besteen gogo-aldarteak eta izaera behatzeko gaitasuna eskatzen du, baita ezagutza hori etorkizuneko portaerak iragartzeko erabiltzeko ere. Adimen sozialak bezala, adimen emozionala ere Gardnerren adimen pertsonalaren azpimultzo bat da. Adimen emozionalak ez ditu barne hartzen niaren zentzu orokorra eta besteen balorazioa. Batez ere, arazoak konpontzeko eta portaera erregulatzeko norberaren eta besteen egoera emozionalak ezagutzea eta erabiltzea bezalako prozesuetan zentratzen da.

Adimen emozionalean gehien onartzen den kontzeptu-kategorizazioak, eredu mistoak eta trebetasunetan oinarritutako informazioa prozesatzeko ereduak dira. (Mayer, Salovey eta Caruso, 2000).

Izenak iradokitzen duen bezala, eredu misto batek hainbat trebetasun, helburu, nortasun-ezaugarri, gaitasun eta jarrera emozional biltzen ditu. Eredu horiei egiten zaien kritikarik handiena da, hainbeste elementu dituztenez, bere tresnen emaitzak nahasgarriak direla, bai eta bere aldagai ugariak eta konplexuak arteko mugak ere (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Aipatu behar da, hau izan zela Golemanen best-seller-aren edizioaren arrakastaren ondoren gehien zabaldutako eredu teorikoa hezkuntzaren arloan.

Trebetasunetan oinarritutako informazioa prozesatzeko ereduak Salovey eta Mayer (1997) egileek, adimen emozionala emozioen erabilera moldagarrian eta gure pentsamenduan duen aplikazioan oinarritutako adimen gisa ulertzen dute. Haien ereduak, emozioek arazoak konpontzen laguntzen dute, ingurunera egokitzea erraztuz, eta lau osagai nagusi ditu:



- Pertzepzio emozionala: norberaren eta besteen emozioak hautemateko eta antzemateko gaitasuna.
- Emozioak erraztea: emozioak erabiltzeko gaitasuna, pentsamendua eta arrazoiketa errazteko.
- Emozioen ulermena: emozioen konplexutasunak eta emozioen arteko harremanak ulertzeko gaitasuna.
- Emozioen erregulazioa: emozioak modu egokian eta eraikitzailean maneiatzeko eta erregulatzeko gaitasuna.

Eredu honen arabera, Adimen Emozionalak hiru dimentsio ditu: Arreta Emozionala, Argitasun Emozionala eta Erreparazio Emozionala.

Extremerak eta Fernándezek (2005) azaltzen duten bezala, Arreta Emozionalak, geure sentimenduak identifikatzeko eta ezagutzeko dugun trebetasuna adierazten du, baita sentimendu horiek dakartzaten egoera eta sentsazio fisiologiko eta kognitiboak ere. Argitasun Emozionala, gure emozioak hautematen uste dugun moduari buruzkoa da, hau da, gure sentimenduak argi esperimendatzen baditugu eta nola sentitzen garen ulertzen badugu. Dimentsio honek seinale emozionalen erreperitorio zabal eta konplexua xehatzea, emozioak bereiztea eta etiketatzea, eta sentimenduak zein kategoriatan biltzen diren jakitea eskatzen du. Azkenik, Erreparazio Emozionalak adierazten du ea gaitasunik badugun egoera emozional negatiboak eteteko eta erregulatzeko, eta egoera emozional positiboak luzatzeko. Dimentsio honek barne hartzen du sentimenduekiko harkorra izateko eta sentimenduei buruz hausnartzeko gaitasuna, laguntzen duen informazioa erabilgarritasunaren arabera baliatzeko edo baztertzeke.

Eredu honen gauzarik interesgarriena da adimen emozionala ikasi eta garatu daitezkeen trebetasunak eta portaerak praktikan jartze gisa definitzen dutela, eta ez ezaugarri heredatu eta aldaezin gisa (González, Custodio eta Abal, 2019).

Saarni (2000), Davies, Stankov eta Roberts (1998), Epstein (1998), Bar-On (1997) eta Shutte et al. (1998) dira adimen emozionalaren kontzeptuaren definizioari buruz idatzi duten beste egile batzuk. Batzuek esparru zabal bat babesten dute, adimen akademikoak bere baitan hartzen ez duen guztia hartzen duena, hala nola bulkaden kontrola, automotibazioa, interakzio sozialak, etab. (Goleman, 1996; Bar-On, 1997, 2000). Beste batzuek, Mayer, Salovey eta Carusok (2000) kasu, kontzeptu konstriktibo

baten alde egiten dute, kontzeptu zientifikoek espezifikoak eta murriztaileak izan behar direla baieztatuz.

Mayer, Caruso eta Saloveyren (2001) helburua adimen emozionalaren eraikuntzaren propietate psikometrikoak definitzea da, MEIS<sup>2</sup>ek (Multifactor Emotional Intelligence Scale) esparru teoriko batean oinarritutako proba psikometrikotzat hartzeko baldintzak betetzen dituela frogatuz. Adimen emozionala harreman sozialak hautemateko, ulertzeko eta kudeatzeko gaitasuna dela ondorioztatuz.

Adimen emozionala kontzeptu gisa eztabaidagai dago oraindik. Teorizazioak asko aurreratu arren, hortik ateratzen diren aplikazioek erakuts daitezkeen gaitasun emozionalak daudela adierazten dute.

Mayerrek eta Saloveyk (1997) diotenez, adimen emozionala izateak zenbait gertakari egokitutako erreakzioak eskatzen baditu ere, batzuetan ez dago erantzun zuzenik. Beraz, adimen emozionala informazioa prozesatzeko tresna bat denez, portaera emozionala "ona" edo "txarra" gisa etiketatzea saihesten du; ez du agintzen pertsona batek nola pentsatu edo sentitu behar duen, baizik eta ikerketa pertsonalaren prozesura bideratzen du, gizabanakoaren ezaugarriak errespetatuz.

Nabarmentzekoa da egileek adierazten dutela adimen emozionala informazioa prozesatzeko trebetasunez osatuta dagoela, ez gaitasunez. Gainera, Goleman (1996) edo Bar-On (2010) egileen proposamenetik bereizteko, adimenaren eta gaitasun emozionalaren arteko bereizketa bat ezartzen dute, eta baieztatzen dute adimen emozionala dela emozioekin arrazoitzeko trebetasunen muina, eta konpetentzia emozionala, berriz, norbanakoak lorpen emozionalaren maila jakin bat lortzen duenean lortzen dela.

Ondorioz, esan daiteke adimen emozionalak prozesu afektiboak eta kognitiboak bateratzen dituela, garatu aurretik bi ideia horiek kontrajarriak edo desberdinak zirela uste bazen ere (Mayer et al., 2000). Egoera afektiboek sortutako informazioa trebetasun kognitiboez gain arazoak konpontzeko erabil daitekeenez, aukera berri bat bermatzen du egunero sortzen diren arazoak konpontzeko. Funtsezkoa da kontuan

---

<sup>2</sup> Adimen Emozionalaren Faktore Anitzeko Eskala

hartzea pertsonen nola interpretatzen eta ebaluatzen duten egoera bakoitza, emozioak eta haien adierazpenak eguneroko bizitzaren zati normalak direlako (Lazarus, 2007).

Izan ere, edozein egoeratan, emozioek pertsona bakoitzaren jarreretan modu jakin batean eragiteko ahalmena dute (Reeve, 2005). Azkenik, adimen emozionalaren atala ixteko, generoak eta hari lotutako estereotipoek adimen emozionalari nola eragiten dioten aztertu behar dugu.

Adimen emozionalaren arloan, garrantzitsua da adieraztea faktore sozialek zeregin garrantzitsua dutela sexu-desberdintasunaren jatorrian (Gartzia et al., 2012). Gizonak instrumentalagoak dira, eta emakumeak adierazgarriagoak, genero-identitatea ezaugarri estereotipatuaren identifikaziotzat hartzen denean. Horrek eragin zuzena du gizonen eta emakumeen sozializatzeko duten moduan, beren jarrerei, pentsamenduei eta sentimenduei forma ematen dielako (Bem, 1974).

Illo beretik, adierazi behar da adierazgarritasunak estereotipo maskulinoen eta femeninoen aniztasuna biltzen duela, besteak beste, sozializazioa, besteen beharrak asetzea, sentsibilitatea edo enpatia, eta alderdi instrumentalak; aldiz, estereotipo maskulinoak hartzen ditu, hala nola independentzia, asertibitatea, norberarekiko konfiantza edo anbizioa. Genero-desberdintasunak daude egoera emozionalari aurre egiteko orduan, batez ere emozio negatiboak kudeatzeko erabiltzen diren estrategiei dagokienez (López, 2016).

Faktore biologiko eta pertsonalez gain, faktore sozial eta kulturalak ere hartu behar dira kontuan hori zergatik gertatzen den ulertzeko. Emakumeek gizonen baino joera handiagoa dute depresioa edo antsietatea izateko, baina joera hori ez da emakumeak jaiotzetik duen ezaugarri biologiko baten emaitza; are gehiago, nerabezaroan garatu ohi da, gizarteak neska eta emakume gazteengan eragiten duen presioaren ondorioz (López, 2016). Azkenik, aipatzekoa da pertsona androginoek adimen emozionalaren maila handiagoa dutela identitate estereotipatuagoak dituzten pertsonen baino.

### **3.3. Zer da gaitasun emozionala?**

Badirudi gaitasun emozionalak kontzeptu autonomo gisa sortzea adimen emozionalaren eredu mistoekin lotuta dagoela; hala ere, terminoaren jatorria bere euskarri teorikoarekin identifikatzeko gako Mayer eta Saloveyren (1997) idazkietan dago. Izan ere, Saarni (1999, 1997) gaitasun emozionala oinarri sendoarekin, definizio eztaba daezinarekin, sortu zuen lehena izateagatik aintzatesten dela diote.

Saarniren (1999, 1997) arabera, gaitasun emozionalak pertsona batek ingurune aldakor batean moldatzeko eta pertsona bakarra, hobeto egokitu, eraginkor eta bere buruarengan konfiantza handiagoa izateko behar dituen gaitasun eta trebetasun multzoa dira. Eredu honek funtsezko zortzi gaitasun hauek biltzen ditu:

- Norberaren emozioak ulertzea: hainbat esperientzia emozional, garapen emozionaleko hainbat etapa eta itxuraz inkontzienteak diren prozesu emozionalen kontzientzia ezagutzea.
- Beste pertsona batzuen emozioak ulertzea eta identifikatzeko gai izatea.
- Hizkuntza eta adierazpen emozionaleko trebetasunak: emozioaren berezko hizkuntza eta adierazpenak erabiltzea, betiere norberaren kulturekin eta azpikulturekin lotuta.
- Enpatizatze gaitasuna: besteen esperientzia emozionalak identifikatzeko eta ulertzeko gaitasuna.
- Barneko eta kanpoko adierazpen emozionala bereizteko gaitasuna.
- Egoera desafiatzaile eta estresagarriei modu egokitzailan aurre egiteko gaitasuna, gertaera gatazkatsuen unean duten eragina murriztuz.
- Harremanetan komunikazio emozional zintzoa izateko gaitasuna
- Autoeraginkortasun emozionalerako gaitasuna: emozioak esperimentatzeko aukera ematen dio pertsona bati, bere behar pertsonalak, sozialak eta kulturalak orekatzeko.

Bestalde, Rafael Bisquerrak (2003) azaltzen duen bezala, gaitasun emozionalak hainbat trebetasun eta gaitasun barne hartzen ditu, pertsona batek bere emozioak eraginkortasunez moldatzeko, besteen emozioak ulertzeko eta horiei erantzuteko, eta harreman osasungarriak eta gogobetegarriak ezartzeko aukera izan dezan. Definizio horretatik abiatuta, Bisquerrak eta Perezek (2007) gaitasun emozionalen eredu bat formulatu zuten, honako bost elementuekin:

- Kontzientzia emozionala: norberaren emozioak ezagutzeko eta ulertzeko gaitasuna, bai eta norberaren portaeran eta ongizatean duten eragina ere.
- Emozioen erregulazioa: norberaren emozioak modu osasungarrian eta eraikitzailean maneiatzeko eta erregulatzeko trebetasuna, erantzun oldarkorrak edo kontrolik gabekoak saihestuz.
- Autonomia emozionala: Autokudeaketa emozionalarekin lotutako hainbat ezaugarri biltzen ditu, besteak beste, autoestimua, automotibazioa,

autoeraginkortasuna, erantzukizuna, jarrera positiboa, arau sozialen azterketa kritikoa eta erresilientzia.

- Besteen emozioak ezagutzea: Honetarako, funtsezkoa da empatia izatea, norberaren emozioen ezagutzan oinarritzen dena. Enpatiaren bidez, pertsonak besteek behar edo nahi dutena adierazten duten seinaleak uler ditzakete.
- Gaitasun soziala: Beste pertsona batzuekin harreman onak izateko gaitasunaz ari da, emozioak behar bezala adierazteko gaitasunaz, bai ahoz, bai gorputz-hizkuntzaren bidez, eta besteen emozioak entzuteko eta ulertzeko gaitasunaz.

Eredu hauek ikusita, esan dezakegu zenbait korrelazio daudela pertsona baten emozioak erregulatzeko gaitasunaren eta adimen emozionalako eredu mistoen eta trebetasun-ereduen artean. Terminoen artean erlazio bat dagoela ukatzerik ez badago ere, azpimarratu behar da gaitasun emozionalako proposamen horiek Golemanen (1996) eta Mayer eta Saloveyren (1997) oinarrietatik bereizten diren oinarri teorikoak dituztela, eta horrek are nabarmenagoa egiten du gaitasun emozionalaren eta adimen emozionalaren arteko bereizketa.

#### **3.4. Adimen emozionala hezkuntzan**

Andy Hargreavesek dionez (1998) emozioak irakaskuntzaren bihotza dira. Irakaskuntzan egiten den lana, batez ere, ikasleen eta beste ikaskideen arteko harremanetan oinarritzen da, beraz, esperientzia emozionalak iraunkorrak dira. Haserrea, poza, antsietatea, afektua, tristezia eta frustrazioa, dira irakasleek egunero bizi dituzten sentimenduetako batzuk, intentsitate eta zabaltasun handiagoarekin edo txikiagoarekin.

Harreman- eta afektibitate-alderdiek interes berezia dute Haur Hezkuntzan. Adin horietan haurrek behar dutena giro bero, lasai eta atsegina baino gehiago da; irakaslearekin kalitatezko harreman pertsonala izan behar dute. Harreman horretan, umeak maitatuak eta baloratuak sentitzeko, segurtasuna transmititu behar zaie, eta, horrez gain, haien garbiketa-, zaintza- eta elikadura-beharrak ase behar dira.

Oro har, Frontelak (2013) adierazten duen bezala “esan daiteke Haur Hezkuntzako irakasleak didaktika- eta animazio-rola betetzen duela, haurra zaintzen baitu bai programatutako irakaskuntza-jardueretan, bai eguneroko errutinetan eta entretenimendukoetan. Espazioa, materialak, jarduerak eta denbora antolatzen dituen antolatzailea izango da, taldearen baliabideei eta helburuei egokituz” (10. or.). Haur

Hezkuntzako irakasleak giro atsegina, osasungarria eta ongizatekoa sortu beharko du haurrarentzat, ikasteko eta eroso, seguru eta alai sentitzeko beharrezkoak diren estimulua aurrera eramanez.

Irakasleentzat hain garrantzitsua izan behar du etapa edukiak irakastea eta bereganatzea, hala nola, gaitasun afektibo-emozionalak sortzea eta eskuratzea (Extremera, 2018).

Irakasle gehienek ustez, funtsezkoa da ikaslearen garapen integral hori lortzeko trebetasun emozionalak garatzea. Hala ere, Extremerak eta Fernandezek (2004b) aipatzen duten bezala, batzuetan ahaztu egiten da gaitasun emozional, afektibo eta sozial horiek menderatzen dituen irakasle-talde batek irakatsi behar dituela.

Gainera, adimen emozionalari eta horrek testuinguru desberdinetan duen eraginari buruzko ikerketen garapen progresiboak kontzientzia handiagoa sortu du emozioen erabilera egokiaren garrantziari buruz, hezkuntza-testuinguruan sortzen den lan-estresari aurre egiteko (Fernández, Ruiz, Extremera eta Cabello, 2008). Emozioak identifikatu, ulertu eta arautzeko gaitasunak funtsezkoak dira irakasleen artean; izan ere, trebetasun horiek eragina izango dute ikaskuntza-prozesuetan, osasun fisikoan, pertsonen arteko harremanen kalitatean eta errendimendu akademiko eta laboralean.

Nabarmendu behar da irakasleen emozioak aldagai garrantzitsutzat hartzen hasi direla beren bizitza profesionalaren hainbat alderdi ulertzeko, adibidez, norberaren ongizatearekin eta osasun fisiko eta mentalarekin lotutakoak, baita ikasleekiko elkarreraginekin eta gelen funtzionamenduari lotutakoak ere. Adimen emozionalaren eta irakaslearen doikuntza pertsonalaren arteko harremana aztertzeraz bideratutako ikerketek adierazten dute, irakaslearen adimen emozionalak, jasaten duten burnout maila iragartzen duela (Extremera, Fernández eta Durán, 2003).

Hori dela eta, emozioekin modu adimentsuan identifikatzeko, ulertzeko, erregulatzeko eta pentsatzeko gaitasun handiagoa duten irakasleek baliabide gehiago izango dituzte emozionalki prestatuago dauden ikasleak lortzeko eta hezkuntza-testuinguruan maiz sortzen diren gertaera estresagarriei hobeto aurre egiteko.

#### **4. HELBURUAK**

Ikerketa honen helburu nagusiari dagokionez, Euskal Autonomia Erkidegoko haur hezkuntzako hainbat irakasleren pertzepzio eta kudeaketa emozionala aztertu nahi da.

Bestalde, honako hauek dira helburu espezifikoak:

- Haur Hezkuntzako irakasleek Euskal Autonomia Erkidegoan duten adimen emozionala kalifikatzea.
- Irakasleek adimen emozionalari buruz duten pertzepzioa erakustea.
- Adimen emozionalari dagokionez, lanean denbora gehien daramaten hezitzaileen eta lanean denbora gutxien daramatenen artean alderik dagoen aztertzea.
- Irakasleek gelan emozioak kudeatzeko zer estrategia eta muga dituzten zehaztea.

## 5. METODOLOGIA

### 5.1. Partaideak

Ikerketa honetan zehar, EAE-ko Haur Hezkuntzako ikastetxe publikoetako, pribatuetako zein itunpeko ikastetxeetako irakasle multzo batek hartu du parte. 1. taulan ikusten den bezala, guztira, 72 irakasle parte hartu dute, hoietako 66 emakume eta 6 gizon (partaideen datu guztiak ikusteko ikusi 1. eranskina).

#### 1. taula

##### *Partaideen generoa*

	N	%
Emakumea	66	%91,7
Gizona	6	%8,3

Adinari dagokionez, 2. taulan ikus daitekeenez, adin-tarte guztietako irakasleek hartu dute parte, baina nabarmentzekoa da gehienak 46 eta 55 urte bitartekoak direla.

#### 2. taula

##### *Partaideen adina*

	N	%
20-35 urte	21	%29,2
36-45 urte	14	%19,4
46-55 urte	23	%31,9
+55 urte	14	%19,4

Bestalde, parte-hartzaileen ikasketei erreparatzen badiegu (3. taula), ikus dezakegu gehienek prestakuntza bat baino gehiago lortu dutela, hala nola haur-hezkuntzako goi-mailako gradua, haur-hezkuntzako gradua edota lehen hezkuntzako gradua.

### 3. taula

#### *Partaideen titulazioa edota titulazioak*

	N	%
HH goi-mailako gradua	15	%20,8
HH gradua	20	%27,8
HH goi-mailako gradua eta HH gradua	7	%9,7
HH goi-mailako gradua eta LH gradua	4	%5,6
HH gradua eta LH gradua	14	%19,4
HH goi-mailako gradua, HH gradua eta LH gradua	5	%6,9
HH gradua eta beste titulazioa	4	%5,6
HH goi-mailako gradua, HH gradua eta beste titulazioa	1	%1,4
HH gradua, LH gradua eta beste titulazioa	1	%1,4
HH goi-mailako gradua, HH gradua, LH gradua eta beste titulazioa	1	%1,4

Kontuan hartuta ikerketa hau Euskal Autonomia Erkidegoan Haur Hezkuntzan jardunean dauden irakasleen pertzepzio eta kudeaketa emozionalean oinarritzen dela, beharrezkoa zen jakitea parte-hartzaileek zenbat denbora daramaten lanean. Eta 4. taulan ikus dezakegunez, inkestaren %37,5ek 20 urte baino gehiago daramatzate sektore honetan lanean.

### 4. taula

#### *Partaideen denbora Haur Hezkuntzan lan egiten*

	N	%
Urte bat baino gutxiago	8	%11,1
1-5 urte	9	%12,5
6-10 urte	7	%9,7
11-15 urte	8	%11,1
16-20 urte	13	%18,1
+20 urte	27	%37,5

#### 5.2. Erabilitako tresnak

Ikerketa honetan, hautemandako adimen emozionalean oinarrituko gara, pertsonak beren trebetasun emozionalei buruz duten metaezagutza gisa ezagutzen dena (Salovey, Stroud, Woolery eta Epel, 2002). Augusto-Landak, López-Zafrak eta Pulido-Martosek (2011) jasotzen duten bezala, hautemandako adimen emozionalak erakutsi du subjektuaren funtzionamendu pertsonal eta sozialaren aurreale ona dela.



Horren adibide dira, besteak beste, hautemandako adimen emozionalaren maila altuen eta bizi-kalitate handiagoaren artean lotura dagoela frogatzen duten ikerketak. Osasun mental handiagoak eta egokitzapen psikologiko hobekiak arazo sozialei irtenbidea ematea aurreikusten dute, eta horiei aurre egiteko estrategia egokiagoak erabiltzearekin lotuta daude; beraz, osasun mentalaren eta sozialaren iragarle gisa agertzen da (Augusto-Landa, López-Zafra, Martínez de Antoñana eta Pulido-Martos, 2006; Augusto-Landa, López-Zafra, Berrios-Martos eta Aguilar-Luzón, 2008; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera eta Pizarro, 2006; Augusto-Landa, Pulido-Martos eta López-Zafra, 2011; Pena, Extremera eta Rey, 2011; Fernández eta Extremera, 2006; Montes-Berges y Augusto-Landa, 2007; Martins, Ramalho eta Morin, 2010).

Hautemandako adimen emozionalaren kontzeptuak azal lezake pertsonak, emozioak hautemateko, ulertzeko eta erregulatzeko duten trebetasunagatik, estresatzaileen aurrean nola jokatzen duten. Aurreko guztiagatik, horrek garrantzi berezia hartzen du irakasle eta hezitzaileen kolektiboan, ematen duten hezkuntza-maila bereizi gabe, lanean inplikazio emozional handia dakarten lan-baldintzei aurre egin behar dietelako (Martínez, Grau eta Salanova, 2002) eta laneratzean eta enplegarritasunean oso baliagarriak diren gaitasunak baitira (Molero eta Reina-Estévez, 2012).

Salovey, Mayer, Goldman, Turvey eta Palfaik (1995) tresna bat diseinatu zuten hautemandako adimen emozional intrapertsonala ebaluatzeko, Trait Meta-Mood Scale (TMMS) izenez ezagunagoa, hiru dimentsiotan banatutako 48 itenez osatua: emozioen arreta, argitasun emozionala eta konponketa emozionala. Ondoren, Fernández, Extremera eta Ramos (2004) ikertzaile espainiarrek TMMSren bertsio murriztua lortu zuten, ikerketa honetan erabiliko dena (ikusi 2. eranskina), Likert motako 5 puntuko eskalako 24 itenez osatua, eta jatorrizkoak bezala hiru dimentsioak ebaluatzen dituenak: emozioen arreta, emozioen argitasuna eta konponketa emozionala.

Nabarmendu behar da TMMSren itemak ez direla itzuli, Oliveirak (2009) aipatzen duen bezala, galdetegiak berdina izan behar duelako kultura guztietan, eta baliokidetasun semantikoa, linguistikoa, enpirikoa eta kontzeptuala lortzeko beharra dakarrelako, eta hori zaila da ingurune multikultural eta elebidunetan, kasu honetan bezala.

Emozioak kudeatzeko estrategiak eta estrategia horiek ikasgelan eta irakasleentzat duten garrantzia jaso ahal izateko, galdetegian atal bat aurkituko dugu. Atal honetan

hautaketa sinpleko bi galdera aurkituko ditugu, kudeaketa emozionaleko estrategia horiek aplikatu behar dituzten testuinguruari buruz irakasleek duten pertzepzioa ezagutzeko. Likert motako hainbat galdera daude, irakasle gisa egiten duten kudeaketa emozionalari buruz, eta hautaketa anitzeko bi galdera, ikasgelan lan hori egiteko dituzten mugak edo arazoak ezagutzeko, erantzun luzeko lau galderarekin batera, testuinguruan eta haien pertzepzioan sakontzeko (ikus 3. eranskina).

Datu-bilketa guztia Googleren formulario baten bidez egin da, eta posta elektronikoko helbideen eta WhatsApeko mezuen bidez partekatu da.

## 6. EMAITZAK

Emaitzak aztertzen hasteko, beharrezkoa da jakitea zenbat irakaslek jaso duten noizbait hezkuntza emozionalari buruzko prestakuntza. Beraz, 5. taulari begiratu gero, inkestatuen %77,8k, hau da, 56 irakaslek, hezkuntza emozionalari buruzko prestakuntzaren bat jaso dutela ikus dezakegu, %22,2rekin alderatuta.

### 5. taula

*Jaso al duzu hezkuntza emozionalarekin lotutako prestakuntzarik?*

	N	%
Bai	56	77,8%
Ez	16	22,2%

Jarraian, irakasleek egindako TMMS-24 autotxostenetik lortutako datuak behatuko dira.

Nabarmenezkoa da autotxosten honek 24 item dituela Likert motako 5 puntuko eskalan. Puntu bakoitzak item bakoitzaren baieztapenekiko adostasun-maila erakusten du: 1 esan nahi du ez dagoela batere ados, 2 ados dagoela, 3 nahiko ados dagoela, 4 oso ados dagoela eta 5 erabat ados dagoela.

Hasteko, txostenaren lehen dimentsioko datuak aztertuko ditugu: arreta emozionala. Pertsonen beren emozioei eta sentimenduei buruz behatzeko eta pentsatzeko duten joera da, beren egoera afektiboak baloratu eta aztertuz, arreta jarri eta esperientzia emozionala areagotzeko (Salovey et al., 1995; Swinkels eta Giuliano, 1995). Dimentsio honek, TMMS-24ren lehen 8 itemak barne hartzen ditu, eta emaitzak hirutan banatzen dira. Gizonentzat, puntuazioa 21etik beherakoa bada, arreta hobetu beharko du, arreta gutxi jartzen baitu; puntuazioa 22tik 32ra bitartekoa bada, arreta egokia eskaintzen du, eta puntuazioa 33tik gorakoa bada, arreta hobetu beharko du, arreta gehiegi jartzen

baitu. Hala ere, emakumezkoentzat, puntuazioa 24tik beherakoa bada, arreta hobetu beharko du, arreta gutxi eskaintzen duelako; puntuazioa 25etik 35era bitartekoa bada, arreta egokia eskaintzen du; eta puntuazioa 36tik gorakoa bada, arreta hobetu beharko du, arreta gehiegi eskaintzen duelako.

Bigarrenik, emozioen argitasuna aztertuko dugu, pertsonak bizi dituzten emozioak identifikatzeko, bereizteko eta deskribatzeko duten trebetasunari erreferentzia eginez. Dimentsio honek hurrengo 8 itemak hartzen ditu, eta puntuazioa ere hirutan banatzen da. Gizonentzat, puntuazioa 25etik beherakoa bada, ulermen emozionala hobetu beharko du; 26tik 35era bitartekoa bada, ulermen egokia du; eta puntuazioa 36tik gorakoa bada, ulermen bikaina. Emakumeen kasuan, puntuazioa 23tik beherakoa bada, ulermena hobetu beharko du; 24tik 34ra bitartekoa bada, ulermen egokia du; eta 35etik gorakoa bada, ulermen bikaina.

Azkenik, konponketa emozionalaren dimentsioak azken 8 itemak barne hartzen ditu, eta pertsonak emozio negatiboak norabide positiboago baterantz alderantzizatzeko duen gaitasunean sinestea bezala definitzen da. Puntuazioei dagokienez, gizonen puntuazioa 23tik beherakoa bada, emozioen erregulazioa hobetu beharko du; 24tik 35era bitartekoa bada, erregulazio egokia du; eta 36tik gorakoa bada, erregulazio bikaina. Bestalde, emakumeen kasuan, puntuazioa 23tik beherakoa bada, erregulazioa hobetu beharko du, 24tik 34ra bitartekoa bada, erregulazio egokia du, eta 35etik gorakoa bada, erregulazio bikaina du.

Datuak ikusten baditugu, lehenengo dimentsioan, arreta emozionalean, ia guztiek arreta egokia erakusten dute (ikus 4. eranskina). Hala ere, daturik "onenak" eta "okerrenak" ikusten baditugu (6. taula), ikus dezakegu parte hartu duten 6 gizonetatik batek arreta gutxi jartzen duela eta beste batek gehiegi eta adin-tarte berean daudela.

Bestalde, emakumeen emaitzei dagokienez, ikus dezakegu 3 emakumek ez dutela behar adinako arretarik eskaintzen, eta sei emakumek arreta gehiegi jartzen dutela. Azken datu honetatik deigarriena da ez direla adin-tarte jakin batekoak, hortaz, esan dezakegu emozioekiko gehiegizko arreta adinarekiko independentea dela.

## 6. taula<sup>3</sup>

### Arreta emozionalaren muturretako emaitzak

Kasua	Generoa	Adina	Titulazioa	Urteak HHn lan egiten	Hezkuntza emozionala jaso du?		Emaitzak
6	E	36-45	HH goi maila	16-20	Bai	37	Arreta gehiegi
17	E	20-35	HH gradua	6-10	Bai	36	Arreta gehiegi
21	G	46-55	HH gradua	16-20	Bai	34	Arreta gehiegi
22	E	36-45	HH goi maila eta HH gradua	+20	Bai	37	Arreta gehiegi
26	E	+55	HH gradua	+20	Ez	40	Arreta gehiegi
57	E	46-55	HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	38	Arreta gehiegi
59	E	46-55	HH gradua	+20	Ez	37	Arreta gehiegi
62	E	20-35	HH goi maila eta HH gradua	1-5	Bai	18	Arreta gutxi
64	G	46-55	HH goi maila eta HH gradua	11-15	Bai	19	Arreta gutxi
65	E	20-35	HH goi maila eta HH gradua	-1	Ez	11	Arreta gutxi
71	E	36-45	HH goi maila eta HH gradua	6-10	Ez	16	Arreta gutxi

Bigarren dimentsioarekin jarraituz gero (7. taula), emozioen argitasuna, emozioen ulermenari dagokiona (ikus 5. eranskina); ulermen falta duten hiru emakume eta gizon bat eta ulermen bikaina duten 12 emakume ikus ditzakegu. Datu horietatik ondoriozta dezakeguna da ulermen emozionalak hobera egiten duela adinarekin, emaitza hobekak lortu dituztenek 46 urte baino gehiago baitituzte.

<sup>3</sup> *Oharra:* Taula honetan arreta emozionalaren emaitza batzuk ditugu. Honetan, emakumeei erreferentzia egiteko E agertuko da eta gizoneei erreferentzia egiteko G. Bestalde, agertzen diren puntuazioak arreta-dimentsioaren erantzunen batura dira, eta, erantzun horren arabera, lortutako emaitza.

## 7. taula<sup>4</sup>

### Argitasun emozionalaren muturretako emaitzak

Kasua	Generoa	Adina	Titulazioa	Urteak HHn lan egiten	Hezkuntza emozionala jaso du?		Emaitzak
7	E	20-35	HH goi maila eta HH gradua	1-5	Ez	19	Ulermena hobetu behar du
9	E	+55	HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	21	Ulermena hobetu behar du
11	E	46-55	HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	36	Ulermen bikaina
12	E	35-45	HH goi maila eta HH gradua	16-20	Bai	35	Ulermen bikaina
16	E	+55	HH goi maila, HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	38	Ulermen bikaina
25	E	+55	HH gradua eta LH gradua	+20	Ez	38	Ulermen bikaina
26	E	+55	HH gradua	+20	Ez	38	Ulermen bikaina
30	E	46-55	HH gradua	16-20	Bai	35	Ulermen bikaina
33	E	46-55	HH gradua eta beste titulazioa	+20	Bai	38	Ulermen bikaina
37	E	+55	HH gradua	+20	Bai	40	Ulermen bikaina
40	G	20-35	HH goi maila eta LH gradua	-1	Bai	23	Ulermena hobetu behar du
43	E	20-35	HH gradua	11-15	Bai	35	Ulermen bikaina
49	E	36-45	HH goi maila, HH gradua eta LH gradua	11-15	Ez	21	Ulermena hobetu behar du
53	E	36-45	HH gradua eta LH gradua	6-10	Bai	39	Ulermen bikaina
63	E	20-35	HH gradua	-1	Ez	38	Ulermen bikaina

Azkenik, TMMSren azken dimentsioari erreparatzen badiogu (8. taula), konponketa emozionalari (ikusi 6. eranskina), ikusten dugu gizon bakar batek eta 6 emakumek hobetu beharko luketela haien erregulazio emozionala. Bestalde, erregulazio bikaina

<sup>4</sup> Oharra: Taula honetan argitasun emozionalaren emaitza batzuk ditugu. Honetan, emakumeei erreferentzia egiteko E agertuko da eta gizoneei erreferentzia egiteko G. Bestalde, agertzen diren puntuazioak argitasun-dimentsioaren erantzunen batura dira, eta, erantzun horren arabera, lortutako emaitza.

duten 10 emakume daude. Oraingo honetan ikus dezakegu erregulazio emozional ona izateko adinak ez duela eraginik, adin-tarte desberdinetako emakumeek puntuazio bikaina baitute.

### 8. taula<sup>5</sup>

#### *Konponketa emozionalaren muturretako emaitzak*

Kasua	Generoa	Adina	Titulazioa	Urteak HHn lan egiten	Hezkuntza emozionala jaso du?		Emaitzak
10	E	46-55	HH gradua	11-16	Bai	23	Erregulazioa hobetu behar du
11	E	46-55	HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	38	Erregulazio bikaina
14	E	35-45	HH goi maila	16-20	Bai	22	Erregulazioa hobetu behar du
16	E	+55	HH goi maila, HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	37	Erregulazio bikaina
24	E	46-55	HH gradua	-1	Bai	22	Erregulazioa hobetu behar du
25	E	+55	HH gradua	+20	Ez	23	Erregulazioa hobetu behar du
30	E	46-55	HH gradua	16-20	Bai	37	Erregulazio bikaina
32	E	+55	HH goi maila	+20	Bai	36	Erregulazio bikaina
33	E	46-55	HH gradua eta beste titulazioa	+20	Bai	38	Erregulazio bikaina
40	G	20-35	HH goi maila eta LH gradua	-1	Bai	17	Erregulazioa hobetu behar du
44	E	26-35	HH goi maila eta LH gradua	-1	Bai	21	Erregulazioa hobetu behar du
46	E	36-45	HH goi maila	16-20	Ez	37	Erregulazio bikaina
48	E	20-35	HH gradua eta LH gradua	11-15	Bai	35	Erregulazio bikaina

<sup>5</sup> Oharra: Taula honetan konponketa emozionalaren emaitza batzuk ditugu. Honetan, emakumeei erreferentzia egiteko E agertuko da eta gizoneei erreferentzia egiteko G. Bestalde, agertzen diren puntuazioak erregulazio-dimentsioaren erantzunen batura dira, eta, erantzun horren arabera, lortutako emaitza.

49	E	36-45	HH goi maila, HH gradua eta LH gradua	11-15	Ez	17	Erregulazioa hobetu behar du
52	E	20-35	HH gradua eta LH gradua	1-5	Ez	40	Erregulazio bikaina
54	E	30-35	HH gradua eta LH gradua	-1	Ez	34	Erregulazio bikaina
57	E	46-55	HH gradua eta LH gradua	+20	Bai	35	Erregulazio bikaina

Eraitza horietatik ondoriozta dezakegun beste gauza bat da prestakuntzak ez dituela aurreko faktoreetan emaitzak zehazten. Hala ere, hiru dimentsioetan ikusten da Haur Hezkuntzan urte gehiago lanean daramatzaten pertsona batzuek arreta, argitasun eta erreparazio emozional handiagoa dutela.

Gainera, korrelazioei dagokienez, ikusten dugu 26. eta 57. kasuek arreta emozionalean puntuaziorik altuenak dituztela eta puntuazio altuak argitasunean eta konponketan, hurrenez hurren.

Ondoren, 11., 16., 30. eta 33. kasuak batez besteko puntuazioa dute arreta emozionalean, baina puntuazio bikaina argitasunean eta konponketan. Era berean, argitasuna eta erregulazio emozionala hobetu behar duten kasuak ikusten ditugu, hala nola 40 eta 49 kasuak. Nolanahi ere, 25. kasua argitasun bikaina du, baina gero konponketa eskasa.

Orain, kudeaketa emozionalari dagokion erantzunak aztertuko ditugu. Hasiko gara ikusten gaur egungo sistemarekiko daukaten iritziak (ikus 7. eranskina).

Atal honetako lehenengo galdera, ikasleen beharrak asetzeko gaitasunaz hitz egiten du. Hau da, irakasle bezala garrantzitsua izan behar da etapa bakoitzeko edukiak irakastea eta barneratzea, hala nola gaitasun afektibo-emozionalak sortzea eta eskuratzea.

Haur Hezkuntzan, bereziki, harreman- eta afektibitate-alderdiek interes berezia dute. Adin horietan, haurrek kalitatezko harreman pertsonala izan behar dute irakaslearekin. Harreman horretan, hainbat baliabideren bidez, maitatuak eta baloratuak sentitzearen segurtasuna helarazi behar zaie, garbitasun-, zaintza- eta elikadura-beharrak asetzeaz gain.

Gainera, 237/15 dekretuan aipatzen den bezala, hezitzailearen eginkizuna izango da haurren irakaskuntza-ikaskuntza prozesuari laguntzea eta tutoretza ematea, prozesuak

diseinatuz, planifikatuz, antolatuz, ebaluatuz eta birbideratuz, pertsoneri egokitutako testuinguru bat sortuz, desberdintasunei erantzungo diena eta talde edo pertsona ahulenei laguntza zehatzak eskainiko dizkiena.

Hau guztia kontuan hartuta, deigarria da ikustea inkestatuena % 48,6k (9.taula) uste duela gaur egun ezinezkoa dela haurren beharretara egokitzea.

### 9. taula

*G25: Ikasle guztiak desberdinak dira eta beraz, irakasle moduan haien beharrietara egokitze beharra daukagu. Gaur egungo sisteman uste duzu hau posible dela HHzako geletan?*

	N	%
Ez	35	%48,6
Bai	37	%51,4

Ikastetxean kudeaketa emozionala lantzen den ala ez, %51,4ak (10. taula) ikastetxean kudeaketa emozionala nahiko edota asko lantzen dela aipatzen dute.

### 10. taula

*G26: Zure ikastetxean kudeaketa emozionala lantzen da?*

	N	%
Ezer ez	4	%5,6
Pixka bat	8	%11,1
Zerbait	23	%31,9
Nahiko	20	%27,8
Asko	17	%23,6

Bestalde, kudeaketa emozional hori lan indibiduala edo ikastetxekoa den galdetxean (11. taula) %61,1ak aipatzen dute ikastetxe-mailako lana dela.

### 11. taula

*G27: Kudeaketa emozionala ikastetxe-mailako lana da edo lan indibiduala da?*

	N	%
Ikastetxe-mailakoa	44	%61,1
Indibiduala	28	%38,9

Emozioak kudeatzeko estrategiak zein maiztasunez partekatzen zituzten gainerako kideekin galdetxean, 12. taulan ikus daitekeenez, % 50ek erantzun zuen askotan beren estrategiak partekatzen dituztela.



### 12. taula

*G28: Emozioen kudeaketari dagokionez, erabiltzen dituzun estrategiak edota baliabideak gainerako lankideekin partekatzen dituzu?*

	N	%
Inoiz	1	%1,4
Gutxitan	5	%6,9
Batzuetan	12	%16,7
Askotan	36	%50,0
Beti	18	%25,0

Jarraian gelan erabilitako estrategiei mintzatuko dugu. 13. taulan zeintzuk dira ikasgelan lan emozionala gauzatzeko dauzkaten zailtasunak ikusten ditugu. Nabarmena iruditzen zait ikustea 14 irakasle ez dituztela zailtasunik ikusten lan emozionala gelan aurrera eramateko. Bestalde, erantzun luzeak irakurtzean (ikus 8. eranskina) 3 irakasle aipatzen dute irakasleen gogorik eza dela beste zailtasun bat.

### 13. Taula

*G29: Zein dira lan emozionala ikasgelan sartzeko aurkitzen dituzun zailtasunak?*

	N	%
Denbora falta	8	%11,1
Baliabiderik eza	5	%6,9
Prestakuntzarik eza	4	%5,6
Ez dut zailtasunik ikusten	14	%19,4
Beste bat	4	%5,6
Denbora falta eta baliabiderik eza	7	%9,7
Denbora falta eta prestakuntzarik eza	8	%11,1
Denbora falta eta beste bat	3	%4,2
Baliabiderik eza eta prestakuntzarik eza	10	%13,9
Prestakuntzarik eza eta beste bat	1	%1,4
Denbora falta, baliabiderik eza eta prestakuntzarik eza	5	%6,9
Denbora falta, baliabiderik eza eta beste bat	1	%1,4
Baliabiderik eza, prestakuntzarik eza eta beste bat	1	%1,4
Denbora falta, baliabiderik eza, prestakuntzarik eza eta beste bat	1	%1,4

Hurrengo galderari erreparatzen badiogu (14. taula) nabarmentzen da bi pertsonak bakarrik erantzun dutela beti gai direla beren ikasleen emozioak identifikatzeko, eta %27,8k batzuetan egin dezaketela.

#### 14. taula

*G30: Gatazka-egoeretan, ba al dakizu antzematen edo identifikatzen zer emozio izaten dituzten zure ikasleek?*

	N	%
Batzuetan	20	%27,8
Askotan	50	%69,4
Beti	2	%2,8

Irakasleek hainbat zailtasun izan ditzakete kudeaketa emozional on bat egiteko, eta lortutako emaitzengatik (15. taula), %13,9k zailtasunak dituzte galdetegian aipatzen diren 5 eremuetan. Bitartean, beraiek emandako erantzunak aztertzen baditugu (ikusi 9. eranskina), ikusten dugu ratioa jaiste beharrezkoa dela arreta eta kudeaketa hobea izateko.

#### 15. taula

*G31: Emozioen kudeaketari dagokionez, zein dira ikasleei laguntzeko orduan dituzun premia edo zailtasun handienak?*

	N	%		N	%
2	2	%2,8	1, 2, 3, 4 eta 5	10	%13,9
3	6	%8,3	1,2,3,4,5 eta 6	1	%1,4
4	6	%8,3	2 eta 3	3	%4,2
6	3	%4,2	2 eta 4	1	%1,4
1 eta 3	2	%2,8	2, 3 eta 4	7	%9,7
1 eta 4	4	%5,6	2, 3 eta 5	1	%1,4
1 eta 6	1	%1,4	2, 4 eta 5	1	%1,4
1,2 eta 3	1	%1,4	2,3,4 eta 5	2	%2,8
1,2 eta 4	1	%1,4	3 eta 4	9	%12,5
1, 2, 3 eta 4	3	%4,2	3 eta 5	2	%2,8
1, 2, 4 eta 5	1	%1,4	3, 4 eta 5	2	%2,8
1, 2, 5 eta 6	1	%1,4	4 eta 5	2	%2,8

**Legenda:** 1- Ez dakitela emozioei izenik jartzen, 2- Ez direla besteen emozioak ulertzeko gai, 3- Sentitzen ari direna adieraztea eta azaltzea kostatzen zaiela, 4- Ez dakitela haien emozioak erregulatzen, 5- Kosta egiten zaie besteen iritziak kontuan hartzea eta errespetatzea eta 6- Beste bat.

Hurrengo galderarekin jarraitzen badugu, G32, estrategia eta jarduteko modu desberdinak daude haurrei emozioak kudeatzen laguntzeko, egia da pertsona askok aipatzen dutela lehen urratsetako bat ikaslea sentitzen ari den emozio hori identifikatzen laguntzea dela. Pertsona batzuek aipatzen dute, halaber, emozioak alde aurretik lantzea, ipuinen edo jolasen bidez; hori erabilgarria izan daiteke, baldin eta eguneroko bizitzan gerta dakizkigukeen egoerak irudikatzen badira, haiek identifikatuta senti daitezten eta egoera horiek eta sortzen dizkieten emozioak ezagutu ditzaten.

Adibidez, 19. kasuak honako hau aipatzen du: "Lehendabizi senti dezaketena identifikatzen eta izena jar diezaioten saiitzen naiz eta gero, emozio horretan laguntzeko estrategiak eskaintzen edo berarekin bilatzen ahalegintzen naiz". Jarduteko modu hau egokia iruditzen zait, ikasleak berak inplikatzeko baititu hainbat kudeaketa-estrategia ikertzera eta ezagutzera.

Bestalde, 16. taulan adierazten den bezala irakasleen %63,9k adierazi du ikastetxeak ez duela kudeaketa emozionalerako jarraibiderik. Jarraibideren bat badagoela aipatzen duten %29,2tik, protokoloak daudela, ikastetxeko tutoretza-planean aipatzen direla edo Berritzeguneak emandako neurriak jarraitzen direla aipatzen dute.

### 16. taula

G33: *Ikastetxeak ba al du emozioen kudeaketari buruzko jarraibiderik?*

	N	%
Bai	21	29,2%
Ez	46	63,9%
Ez dakit	5	6,9%

Jarraian, irakasleek beren emozioetan lan egiteko duten modua aztertuko dugu, baita hezitzaile gisa duten rolean horrek duen garrantzia ere.

Lehenik eta behin, 17. taulari erreparatzen badiegu %9,7k soilik eskaintzen dio tarte bat egunero bere emozioetan lan egiteko, eta %18k, berriz, denbora gutxi. Hori kezkarria da; izan ere, Oliver et. el.-ek (2011) aipatzen duten bezala, "kontzientek izateak, norberaren barne-esperientziarekin konektatuta egoteak, nola jokatu nahi dugun aukeratzeko aukera ematen du, jokabide-eredu erreaktiboak eta automatikoak erabili beharrean" (62 or.).

## 17. taula

G34: Zenbat denbora ematen duzu zure emozioetan sakontzen eta lan egiten?

	N	%
Ezerez	1	%1,4
Gutxi	13	%18,1
Zerbait	26	%36,1
Nahiko	25	%34,7
Egunero tarte bat	7	%9,7

Bigarrenik, G35 galderan (*Nola egiten duzu zure emozioetan sakontzeko eta lan egiteko?*), nabarmendu behar da, egunero emozioetan lan egiten dutela aipatzen duten pertsonen artean, bi pertsonak aipatzen dutela egunkari emozional bat erabiltzen dutela egunean zehar sentitzen joan direna adierazteko eta, horrela, patrioiak edo zenbait emozio eragiten dituzten egoerak ikusi ahal izateko.

Azkenik, esan daiteke azken galderari dagokionez, G36 (*Zure ustez, lanketa emozionala hau egitea beharrezkoa da zure ikasleei beren emozioak modu eraginkorragoan ezagutzen eta kudeatzen laguntzeko? Zergatik?*), inkestatu guztientzat garrantzitsua eta beharrezkoa da lanketa emozionala, "porque nos ayuda a entender como "funcionan" las emociones y esto nos ayuda a identificar qué es lo que están sintiendo nuestros alumnos" (66. kasuaren erantzuna).

## 7. ONDORIOAK

Emozionalki adimentsua den pertsona batek gai izan behar du emozioak modu erabilgarrian prozesatzeko eta adierazteko, egoera afektiboak ematen dion informazioarekin bat datorren aurre egiteko estrategia sorta bat erakutsiz.

Ikerketa honen bitartez irakasleak hezkuntza emozionalari buruz dituen sinesmenaz gain haien adimen emozionala ere aztertu nahi izan da. Eta orokorrean hezitzaileak hezkuntza emozionala garrantzi handikotzat hartzen duela ondoriozta daiteke.

Hala ere, azterlan honen helburuak berrikusita eta Euskal Autonomia Erkidegoko Haur Hezkuntzako irakasleen adimen emozionala autotxosten baten bidez ebaluatu ondoren, esan dezakegu arlo horretako profesionalak orokorrean arreta, ulermen eta erregulazio emozional ona izaten dutela. Hala ere, aipatu beharra dago batzuek hobetu egin beharko lituzketela alderdi horiek, puntuazio apalak lortu dituztelako.

Extremerak eta Fernandezek (2005) aipatzen duten bezala, batez besteko arretamailak, argitasun eta konponketa emozional handiarekin batera, informazio emozionalaren prozesamendu egokiagoarekin eta doitze-maila hobeekin lotzen dira.

Beste aldetik, argitasun handiko pertsonak uste da trebetasun handiagoa dutela arazo emozionalak tratatzeko, zer sentitzen ari diren ezagutzen dutelako. Aldiz, argitasun emozional txikia duen pertsona batek modu iragarrezin edota problematiko batean erreakzionatu dezake.

Lanaren hirugarren helburuari dagokionez, Haur Hezkuntzan denbora gehien daramaten irakasleen eta denbora gutxien daramaten artean ezberdintasunik dagoen aztertzea; oro har, Haur Hezkuntzan urte gehien daramaten pertsonak arreta, argitasun eta erreparazio handiagoa dute.

Halaber, azpimarratzekoak dira 25. galderaren emaitzak (9. taula); bertan, inkestatuen ia erdiak erantzun du egungo hezkuntza-sistemearekin ezin direla ikasleen beharretara egokitu. Ikerketa honen erantzunik deigarriena eta kezkarriena iruditu zait, erakundeen eta irakasleen betebeharren artean ikuspegi bateratua ez dagoela erakusten baitu. Erantzunetan aipatzen duten bezala, gaur egungo lan-baldintzak, ratioak, jardunaldiak edo instalazioak dira hezitzaileei beren eginkizun nagusietako bat betetzea, ikasleen oinarriko beharrei erantzutea, zailtzen dieten faktoreetako batzuk.

Irakasleek gelan emozioak kudeatzeko hainbat zailtasun dituzte, hala nola denbora falta edo prestakuntza falta. Bestalde, ikasleekiko zailtasunei dagokienez, zailtasun handienak ikasleek sentitzen dutena adierazteko eta azaltzeko eta emozioak erregulatzeko duten gaitasun falta dira. Ikasleen adina kontuan harturik, emaitza hau normala da, egozentrismoaren garaitik igarotzen diren 0-6 urteko haur txikiak baitira. Izan ere, haurrak ez du gaitasunik bere niaren mugak argi eta garbi ezartzeko. Hau da, ez dira jabetzen besteen ikuspuntuez, eta uste dute denek mundua esperimendatzen dutela haiek egiten duten modu berean (Gutierrez, 2008).

Aipatu beharra dago, halaber, pixkanaka ikusten ari dela adimen emozionalak duen garrantzia, eta irakasleek prestakuntza handiagoa izaten dutela gai honi buruz. Ikusienez, irakasle gehienek erantzun dute garrantzitsua dela lan-keta emozionala gauzatzea. Izan ere, Torró eta Pozok (2010) aipatzen duten bezala, beharrezkoa da hezkuntza-curriculumean hezkuntza emozional planifikatu bat sartzea, ikasleen osasun mentala eta emozionala sustatzeko.

## 8. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Amaitzeko, garrantzitsua da azterketa honek izan dituen muga nagusiak aipatzea.

Lehenik eta behin, emozioei buruz ikertzea zaila dela aipatu behar da, pertzepzioetan eta esperientzietan oinarritzen baita, eta horrek esan nahi du emaitzak ez dira inoiz laborategi batenak bezain zehatzak izango.

Nabarmentzekoa da, lan honetan hezitzaileen lagin handi bat lortu bada ere, interesgarria izango litzatekeela lagin zabalagoen emaitzak ikustea, adibidez, nazio mailan lor daitezkeen emaitzak ikustea. Horrekin batera, laginean gizonezko kopuru esanguratsurik ez dagoela aipatu beharra dago, beraz, horiei buruz lortutako emaitzak ez dira esanguratsuak. Hori dela eta, lagin handiagoa aukeratuz gero, litekeena da biztanleria horri buruzko datu esanguratsuagoak behatzea.

Era berean, eranskinetan galdera irekietan ikus daitekeenez, datuak Googleko formulario baten bidez jaso direnez, erantzun batzuek ez dute lotura zehatzarik galdetutakoarekin. Beraz, uste dut horrelako ikerketak egiteko hobe litzatekeela elkarrizketa pertsonalak egitea.

Azterketari dagokionez, kasu honetan portzentaiak atera dira, baina bestelako konparazioak egin ahal dira, esate baterako, formakuntzaren eta aplikazioaren arteko ezberdintasunak aztertzea.

Bestalde, gaur egungo hezkuntzaren helburu nagusia gizabanakoaren garapen integrala bultzatzea da. Horretarako, haurrak eduki integralak barneratzeaz gain, bere gaitasun emozionalak garatzen lagundu behar zaie. Hori lortzeko, hezitzaileak jakin behar du nola iritsi, nondik hasi eta nola lortu. Horregatik, adimen emozionala funtsezko trebetasuna da Haur Hezkuntzako irakasleentzat, haurren emozioak ulertzeko, maneiatzeko eta behar bezala erantzuteko aukera ematen baitie.

Hori dela eta, behin ikerketa honetako emaitzak ikusita, nire ustez, beharrezkoa da adimen emozionalari buruzko prestakuntza zabaltzea. Berariazko prestakuntza-tailerrak eta -ikastaroak antolatzea, norberaren eta haurren emozioak ezagutzeko eta erregulatzeko moduari buruzko ezagutza teorikoak eta praktikoak emateko.

Funtsezkoa da, halaber, irakasleen artean hausnarketa sustatzea, beren emozioak, indarguneak eta hobetu beharreko arloak aztertzeraz gonbidatuz. Horrek barne har

ditzake emozioen egunkari bat eramatea, eztabaida-taldeetan parte hartzea edo lankideen eta gainbegiraleen feed-backa jasotzea bezalako jarduerak.

Gainera, beharrezkotzat jotzen dut familien inplikazioa haurren adimen emozionalaren garapenean. Eta etxearen eta eskolaren arteko lankidetza aurrera eramatea, estrategiak eta baliabideak partekatzeko bileren edo tailerren bidez.

Azkenik, ezinbestekoa da Haur Hezkuntzako irakasleei gainbegiratze erregularra eta laguntza emozionala ematea. Horren barruan sar daiteke gainbegirale edo psikologo batekin banakako edo taldeko bilerak egitea, erronka emozionalak eztabaidatzeko eta orientazioa jasotzeko.

Haur Hezkuntzako irakasleen adimen emozionala hobetzea etengabeko prozesua da, eta etengabeko konpromisoa eskatzen du, trebetasun horiek garatzeko eta hezkuntza-ingurunean eraginkortasunez aplikatzeko.

## 9. ERREFERENTZIAK

- 237/2015 Dekretua, abenduaren 22koa, Haur Hezkuntzako curriculumaz zehaztu eta Euskal Autonomia Erkidegoan ezartzekoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 9. zk., 2016ko urtarrilaren 15a, 1-47. or. <https://www.euskadi.eus/bopv2/datos/2016/01/1600142e.pdf>
- Augusto-Landa, J.M., López-Zafra, E., Berrios-Martos, M.P. eta Aguilar-Luzón, M.C. (2008). The relationship between emotional intelligence, occupational stress and health in nurses: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45, 888-901.
- Augusto-Landa, J.M., López-Zafra, E., Martínez de Antoñana, R. y Pulido-Martos, M. (2006). Perceived emotional intelligence and a life satisfaction among university teachers. *Psicothema*, 18, 152-157.
- Augusto-Landa, J.M., Pulido-Martos, M. eta López-Zafra, E. (2011). Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being? *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. R. Bar-On eta J. D. A. Parker (Edk.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (363-387. or.). Jossey-Bass.
- Baron, R. (2010), Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. eta Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, (10), 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Castañeda-Burciaga, S., Guirette-Barbosa, O.A., Durán-Muñoz, H.A., eta Arroyo-Álvarez, A. (2020). Relación del desempeño profesional docente y la



- inteligencia emocional. *Revista de la Alta Tecnología y Sociedad*, 12(1) 155-163.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)
- Conejero, S., Pascual, A. eta Etxebarria, I. (2007). Emozioei begirada psikologikoa. *Uztaro, giza eta gizarte-zientzien aldizkaria*,(63), 77-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2506316>
- Davies, M., Stankov, L., eta Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989-1015. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.4.989>
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. Praeger.
- Extremera, L. (2019). *Ser niños acompañados*. Universo de Letras.
- Extremera, N eta Fernández, P (2004b) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 0-17.
- Extremera, N. eta Fernández, P. (2004a). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*,34(4),1-9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>
- Extremera, N. eta Fernández, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and Incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- Extremera, N. eta Fernández, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación*. Editorial Grupo 5.
- Extremera, N., Fernández, P., eta Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 260–265.
- Fernández, P eta Extremera,N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18, 72-78.
- Fernández, P., Alcaide, R., Extremera, N. eta Pizarro, D.A. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescent. *Individual Differences Research*, 4(1), 16-27.

- Fernández, P., Extremera, N. eta Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Triad Meta-Mood Scale. *Psychological Report*, 94, 751-755.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista Iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125.  
<https://www.ries.universia.unam.mx/index.php/ries/article/view/154/609>
- Frontela, B. (2013). *El docente en educación infantil*. [Gradu Amaierako Lana, Valladolideko Unibertsitatea].  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4801/TFG-L280.pdf?sequence=1>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. Basic Books.
- Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. eta Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología*, 28(2), 567-575.
- Gutiérrez, M<sup>a</sup>. M. (2008). El egocentrismo del niño. *Enfoques Educativos*, 13, 37-42.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Kairos.
- González, R., Custodio, J. B. eta Abal, F. J. P. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835-854.
- Lazarus, R. (2007). *The history of stress*. Preager.
- López, S. (2016). Relación emocional y género: un estudio exploratorio con estudiantado de grados feminizados.[Gradu Amaierako Lana]. Universitat Jaume. [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161877/TFG\\_Lopez\\_Usero\\_Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161877/TFG_Lopez_Usero_Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martínez, I.M., Grau, R, eta Salanova, M. (2002). El síndrome de burnout en profesionales de educación. M. Marín, R. Grau eta S. Yubero (Edk.), *Procesos psicosociales en los contextos educativos* (187-196. or.). Pirámide.

- Martins, A., Ramalho, N. eta Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554- 564.
- Maslach, C., eta Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/job.4030020205>
- Mayer, J. D., Caruso, D., y Salovey, P. (2001). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4),267-298.
- Mayer, J.D. eta Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey eta D. Sluyter (Edk.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (3-31 or.).Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P. eta Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (396-420 or.). Cambridge.
- Molero, D. eta Reina-Estévez, A. (2012). Competencias socioemocionales y actitud para la empleabilidad en desempleadas universitarias. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23 (2), 92-104.
- Montes-Berges, B. eta Augusto-Landa, J.M. (2007). Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 163-171.
- Oliveira, L. (2009). Traducción de los cuestionarios para su uso en investigación multicultural - estamos haciendo lo correcto? *Actas Urológicas Españolas*, 33(1), 5-7. <https://scielo.isciii.es/pdf/aeu/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Oliver, E. B., Carrillo de Albornoz, P. A. eta Cancio López, H. (2011). Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. *FMC. Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 18(2), 59-65.
- Pena, M., Extremera, N. eta Rey, L. (2011). El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 22 (1), 69-79.
- Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. John Wiley&Sons.

- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* ( 68-91 or.). Jossey-Bass.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., eta Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. J. W. Pennebaker (Ed.). *Emotion, Disclosure, & Health*, (125-151 or.). American Psychological Association
- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. eta Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports. Furthers explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17 (5), 611-627.
- Shutte, N., Malouff, J., Hall, L. E., Haggerty, D., Cooper, J. T., Golden, C. J., eta Dornheim, L. (1998). Development and validation of a mesure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Swinkels, A., eta Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. <https://doi.org/10.1177/0146167295219008>
- Tobón, S. (2005). *Formación basada en competencias. Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica*. ECOE Ediciones.  
<https://www.uv.mx/psicologia/files/2015/07/Tobon-S.-Formacion-basada-en-competencias.pdf>
- Torró, I. eta Pozo, T. (2010). Inteligencia emocional. Inteligencia personal. Inteligencia social. A. Caruana (kord.), *Aplicaciones educativas de la psicología positiva*. (352-362 or.). HISPANIA.  
[http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones\\_educativas.pdf](http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf)

## 10. ERANSKINAK

### 10.1. 1. Erankina: Partaideen datuak

	Generoa	Adina	Zer titulazio dituzu?	Zenbat denbora daramazu Haur Hezkuntzan lan egiten?	Jaso al duzu hezkuntza emozionalarekin lotutako prestakuntzarik?
1	Emakumea	20-35 urte	HH gradua eta LH gradua	6-10 urte	Ez
2	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	1-5 urte	Bai
3	Emakumea	+55 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
4	Emakumea	46-55 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua, LH gradua eta beste titulazioa	+20 urte	Bai
5	Emakumea	46-55 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua eta beste titulazioa	+20 urte	Bai
6	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	16-20 urte	Bai
7	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	1-5 urte	Ez
8	Emakumea	+55 urte	HH goi mailako gradua	+20 urte	Bai
9	Emakumea	+55 urte	HH goi mailako gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
10	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	11-15 urte	Bai
11	Emakumea	46-55 urte	HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai

12	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	16-20 urte	Bai
13	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	+20 urte	Bai
14	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	16-20 urte	Bai
15	Emakumea	46-55 urte	HH gradua eta beste titulazioa	16-20 urte	Bai
16	Emakumea	+55 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
17	Emakumea	20-35 urte	HH gradua	6-10 urte	Bai
18	Emakumea	46-55 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
19	Emakumea	20-35 urte	HH gradua, LH gradua eta beste titulazioa	6-10 urte	Bai
20	Emakumea	+55 urte	HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
21	Gizona	46-55 urte	HH gradua	16-20 urte	Bai
22	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	+20 urte	Bai
23	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	16-20 urte	Ez
24	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	Urte bat baino gutxiago	Bai
25	Emakumea	+55 urte	HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Ez
26	Emakumea	+55 urte	HH gradua	+20 urte	Ez
27	Emakumea	36-45 urte	HH gradua	6-10 urte	Ez

28	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	16-20 urte	Bai
29	Emakumea	+55 urte	HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
30	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	16-20 urte	Bai
31	Emakumea	20-35 urte	HH gradua	1-5 urte	Bai
32	Emakumea	+55 urte	HH goi mailako gradua	+20 urte	Bai
33	Emakumea	46-55 urte	HH gradua eta beste titulazioa	+20 urte	Bai
34	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	+20 urte	Bai
35	Emakumea	+55 urte	HH gradua	+20 urte	Bai
36	Emakumea	46-55 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	+20 urte	Ez
37	Emakumea	+55 urte	HH gradua	+20 urte	Bai
38	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	+20 urte	Bai
39	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	11-15 urte	Bai
40	Gizona	20-35 urte	HH goi mailako gradua eta LH gradua	Urte bat baino gutxiago	Bai
41	Emakumea	+55 urte	HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
42	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua eta LH gradua	1-5 urte	Bai
43	Emakumea	20-35 urte	HH gradua	11-15 urte	Bai
44	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua eta LH gradua	Urte bat baino gutxiago	Bai
45	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	11-15 urte	Bai

46	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	16-20 urte	Ez
47	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	+20 urte	Bai
48	Emakumea	20-35 urte	HH gradua eta LH gradua	11-15 urte	Bai
49	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua eta LH gradua	11-15 urte	Ez
50	Gizona	20-35 urte	HH gradua	Urte bat baino gutxiago	Bai
51	Emakumea	46-55 urte	HH goi mailako gradua	+20 urte	Bai
52	Emakumea	20-35 urte	HH gradua eta LH gradua	1-5 urte	Ez
53	Emakumea	36-45 urte	HH gradua eta LH gradua	6-10 urte	Bai
54	Emakumea	20-35 urte	HH gradua eta LH gradua	Urte bat baino gutxiago	Ez
55	Emakumea	+55 urte	HH gradua eta LH gradua	16-20 urte	Ez
56	Gizona	+55 urte	HH goi mailako gradua	16-20 urte	Bai
57	Emakumea	46-55 urte	HH gradua eta LH gradua	+20 urte	Bai
58	Emakumea	46-55 urte	HH gradua eta beste titulazioa	16-20 urte	Bai
59	Emakumea	46-55 urte	HH gradua	+20 urte	Ez
60	Emakumea	46-55 urte	HH goi mailako gradua	+20 urte	Bai
61	Emakumea	46-55 urte	HH gradua eta beste titulazioa	16-20 urte	Bai
62	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	1-5 urte	Bai
63	Emakumea	20-35 urte	HH gradua	Urte bat baino gutxiago	Ez



64	Gizona	46-55 urte	HH goi mailako gradua eta HH gradua	11-15 urte	Bai
65	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua	1-5 urte	Bai
66	Emakumea	36-45 urte	HH gradua eta LH gradua	6-10 urte	Bai
67	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua, HH gradua eta LH gradua	1-5 urte	Bai
68	Emakumea	20-35 urte	HH goi mailako gradua	Urte bat baino gutxiago	Ez
69	Emakumea	20-35 urte	HH gradua	1-5 urte	Bai
70	Gizona	46-55 urte	HH gradua eta LH gradua	11-15 urte	Bai
71	Emakumea	36-45 urte	HH goi mailako gradua	6-10 urte	Ez
72	Emakumea	20-35 urte	HH gradua	Urte bat baino gutxiago	Bai

## 10.2. 2. Eranskina: TMMS-24

TMMS1	Presto mucha atención a los sentimientos.
TMMS2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento
TMMS3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones
TMMS4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
TMMS5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
TMMS6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
TMMS7	A menudo pienso en mis sentimientos.
TMMS8	Presto mucha atención a cómo me siento.
TMMS9	Tengo claros mis sentimientos.
TMMS10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
TMMS11	Casi siempre sé cómo me siento.
TMMS12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
TMMS13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
TMMS14	Siempre puedo decir cómo me siento
TMMS15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
TMMS16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
TMMS17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.
TMMS18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.
TMMS19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
TMMS20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.
TMMS21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme
TMMS22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.
TMMS23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
TMMS24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

### 10.3. 3. Eranskina: Kudeaketa emozionalarekiko galderak

25. Ikasle guztiak desberdinak dira eta beraz, irakasle moduan haien beharrietara egokitzeko beharra daukagu. Gaur egungo sistemari uste duzu hau posible dela Haur Hezkuntzako geletan?					Bai	Ez	
26. Zure ikastetxean kudeaketa emozionala lantzen da?		1 <i>Ezer ez</i>	2 <i>Pixka bat</i>	3 <i>Zerbait</i>	4 <i>Nahiko</i>	5 <i>Asko</i>	
27. Kudeaketa emozionala ikastetxe-mailako lana da edo lan indibiduala da?			<i>Ikastetxe-mailakoa</i>		<i>Indibiduala</i>		
28. Emozioen kudeaketari dagokionez, erabiltzen dituzun estrategiak edota baliabideak gainerako lankideekin partekatzen dituzu?		1 <i>Inoiz</i>	2 <i>Gutxitan</i>	3 <i>Batzuetan</i>	4 <i>Askotan</i>	5 <i>Beti</i>	
29. Zein dira lan emozionala ikasgelan sartzeko aurkitzen dituzun zailtasunak?		1. <i>Denbora falta</i>	2. <i>Baliabiderik eza</i>	3. <i>Prestakuntzarik eza</i>	4. <i>Ez dut zailtasunik aurkitzen</i>	5. <i>Beste bat</i>	
30. Gatazka-egoeretan, ba al dakizu antzematen edo identifikatzen zer emozio izaten dituzten zure ikasleek?		1 <i>Inoiz</i>	2 <i>Gutxitan</i>	3 <i>Batzuetan</i>	4 <i>Askotan</i>	5 <i>Beti</i>	
31. Emozioen kudeaketari dagokionez, zein dira ikasleei laguntzeko orduan dituzun premia edo zailtasun handienak?		1. <i>Ez dakitela emozioei izenik jartzen</i>	2. <i>Ez direla besteen emozioak ulertzeko gai.</i>	3. <i>Sentitzen ari direna adieraztea eta azaltzea kostatzen zaiela</i>	4. <i>Ez dakitela haien emozioak erregulatzen</i>	5. <i>Kosta egiten zaie besteen iritziak kontuan hartzea eta errespetatzea</i>	6. <i>Beste bat</i>
32. Nola laguntzen diezu zure ikasleei emozioak kudeatzen?							
33. Ikastetxeak ba al du emozioen kudeaketari buruzko jarraibiderik? Zeintzuk dira?							
34. Zenbat denbora ematen duzu zure emozioetan sakontzen eta lan egiten?		1 <i>Ezerez</i>	2 <i>Gutxi</i>	3 <i>Zerbait</i>	4 <i>Nahiko</i>	5 <i>Egunero tarte bat</i>	
35. Nola egiten duzu zure emozioetan sakontzeko eta lan egiteko?							
36. Zure ustez, lanketa emozionala hau egitea beharrezkoa da zure ikasleei beren emozioak modu eraginkorragoan ezagutzen eta kudeatzen laguntzeko? Zergatik?							

10.4. 4. Eranskina: TMMS-24ren arretaren emaitzak

	TMMS1	TMMS2	TMMS3	TMMS4	TMMS5	TMMS6	TMMS7	TMMS8	Emaitzak	Emakumeen emaitzak	Gizonen emaitzak
1	5	4	4	5	3	3	3	3	30	Arreta egokia	.
2	4	4	4	5	4	3	3	4	31	Arreta egokia	.
3	4	4	4	4	3	3	3	4	29	Arreta egokia	.
4	4	4	4	5	3	3	4	3	30	Arreta egokia	.
5	4	4	3	4	2	2	3	3	25	Arreta egokia	.
6	5	5	4	5	4	4	5	5	37	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du	.
7	4	4	3	4	4	3	3	4	29	Arreta egokia	.
8	5	4	4	5	4	2	4	4	32	Arreta egokia	.
9	4	4	3	4	3	3	3	3	27	Arreta egokia	.
10	5	5	5	5	5	2	3	4	34	Arreta egokia	.
11	5	5	5	5	2	2	2	4	30	Arreta egokia	.
12	5	5	4	5	4	3	3	4	33	Arreta egokia	.
13	4	5	5	5	3	3	4	5	34	Arreta egokia	.
14	4	4	3	5	4	2	4	3	29	Arreta egokia	.
15	5	5	4	5	3	2	2	2	28	Arreta egokia	.
16	5	5	5	5	4	3	4	4	35	Arreta egokia	.
17	5	5	5	5	4	4	4	4	36	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du	.
18	4	4	3	4	3	3	4	2	27	Arreta egokia	.
19	5	5	4	5	3	2	3	4	31	Arreta egokia	.
20	4	4	4	3	4	3	3	3	28	Arreta egokia	.
21	5	5	4	5	4	3	4	4	34	.	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du
22	5	5	5	5	5	3	4	5	37	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du	.
23	5	5	3	4	5	3	3	3	31	Arreta egokia	.
24	4	4	3	4	4	3	3	3	28	Arreta egokia	.

25	5	5	5	5	3	3	5	4	35	Arreta egokia	.
26	5	5	5	5	5	5	5	5	40	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du	.
27	4	3	4	5	3	3	4	3	29	Arreta egokia	.
28	4	4	4	4	4	3	3	3	29	Arreta egokia	.
29	5	5	4	4	3	2	2	3	28	Arreta egokia	.
30	5	5	3	5	5	3	3	3	32	Arreta egokia	.
31	4	4	4	4	3	3	3	4	29	Arreta egokia	.
32	4	4	3	5	2	2	3	3	26	Arreta egokia	.
33	5	5	5	5	3	3	3	4	33	Arreta egokia	.
34	4	4	3	4	4	3	3	3	28	Arreta egokia	.
35	5	5	4	5	3	4	4	4	34	Arreta egokia	.
36	4	4	4	5	3	3	3	3	29	Arreta egokia	.
37	5	5	3	3	3	1	3	3	26	Arreta egokia	.
38	5	5	5	5	4	3	4	4	35	Arreta egokia	.
39	4	4	2	4	4	3	3	4	28	Arreta egokia	.
40	4	3	4	5	3	4	4	4	31	.	Arreta egokia
41	4	4	4	5	5	4	4	3	33	Arreta egokia	.
42	4	3	3	4	5	2	3	2	26	Arreta egokia	.
43	5	5	3	4	3	2	3	4	29	Arreta egokia	.
44	3	3	3	5	5	3	3	3	28	Arreta egokia	.
45	4	4	4	4	4	3	4	4	31	Arreta egokia	.
46	5	5	2	5	3	4	2	3	29	Arreta egokia	.
47	5	5	4	5	4	3	3	4	33	Arreta egokia	.
48	5	5	4	5	4	3	4	4	34	Arreta egokia	.
49	3	2	3	5	4	2	4	3	26	Arreta egokia	.
50	4	3	3	5	3	3	3	3	27	.	Arreta egokia
51	5	5	4	4	4	3	4	4	33	Arreta egokia	.
52	4	4	3	5	3	2	3	3	27	Arreta egokia	.
53	5	5	4	5	4	4	4	4	35	Arreta egokia	.
54	4	4	3	4	4	2	3	3	27	Arreta egokia	.
55	5	5	4	4	3	3	3	3	30	Arreta egokia	.
56	3	3	5	5	2	1	3	3	25	.	Arreta egokia
57	5	5	5	5	5	3	5	5	38	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du	.
58	5	5	4	5	4	3	4	4	34	Arreta egokia	.

59	5	5	4	5	4	4	5	5	37	Hobetu egin behar du, arreta gehiegi jartzen du	.
60	5	5	4	5	2	4	4	5	34	Arreta egokia	.
61	5	5	5	5	3	4	4	4	35	Arreta egokia	.
62	3	3	3	2	2	1	2	2	18	Hobetu egin behar du, arreta gutxi jartzen du	.
63	5	5	4	5	3	2	3	3	30	Arreta egokia	.
64	3	2	2	3	2	2	3	2	19	.	Hobetu egin behar du, arreta gutxi jartzen du
65	1	1	3	1	1	1	1	2	11	Hobetu egin behar du, arreta gutxi jartzen du	.
66	4	3	5	4	2	2	4	4	28	Arreta egokia	.
67	3	2	4	5	3	3	3	4	27	Arreta egokia	.
68	3	2	4	3	2	3	4	4	25	Arreta egokia	.
69	2	2	4	5	3	3	4	3	26	Arreta egokia	.
70	2	2	4	5	3	2	3	4	25	.	Arreta egokia
71	2	2	2	3	2	1	2	2	16	Hobetu egin behar du, arreta gutxi jartzen du	.
72	4	3	4	5	2	2	4	3	27	Arreta egokia	.

### 10.5. 5. Eranskina: TMMS-24ren argitasunaren emaitzak

	TMMS9	TMMS10	TMMS11	TMMS12	TMMS13	TMMS14	TMMS15.	TMMS16	Emaitzak	Emakumeen emaitzak	Gizonen emaitzak
1	3	4	3	3	4	4	3	3	27	Ulermen egokia	.
2	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Ulermen egokia	.
3	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Ulermen egokia	.
4	4	4	3	4	3	3	4	4	29	Ulermen egokia	.
5	4	3	3	4	3	3	4	4	28	Ulermen egokia	.
6	4	5	4	4	5	4	4	4	34	Ulermen egokia	.
7	2	2	2	3	3	2	3	2	19	Bere ulermena hobetu behar du	.
8	4	4	4	4	4	4	3	4	31	Ulermen egokia	.
9	2	2	3	3	3	2	3	3	21	Bere ulermena hobetu behar du	.
10	2	5	3	3	5	1	5	3	27	Ulermen egokia	.
11	5	5	4	5	5	4	3	5	36	Ulermen bikaina	.
12	5	5	5	4	4	4	4	4	35	Ulermen bikaina	.
13	3	3	3	3	3	3	4	4	26	Ulermen egokia	.
14	3	4	5	4	4	2	4	2	28	Ulermen egokia	.
15	4	4	4	4	4	2	4	4	30	Ulermen egokia	.
16	4	5	5	5	5	5	5	4	38	Ulermen bikaina	.
17	3	4	4	4	5	4	4	4	32	Ulermen egokia	.
18	3	3	3	4	4	3	3	3	26	Ulermen egokia	.
19	4	4	4	4	4	3	3	4	30	Ulermen egokia	.
20	3	3	3	3	3	3	3	3	24	Ulermen egokia	.
21	3	4	3	4	3	4	5	5	31	.	Ulermen egokia
22	3	4	3	4	5	5	4	3	31	Ulermen egokia	.
23	4	4	4	4	4	3	3	4	30	Ulermen egokia	.
24	4	3	4	5	4	5	4	4	33	Ulermen egokia	.
25	5	5	5	4	4	5	5	5	38	Ulermen bikaina	.
26	5	5	4	5	5	4	5	5	38	Ulermen bikaina	.
27	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Ulermen egokia	.
28	3	3	4	3	2	3	4	4	26	Ulermen egokia	.
29	3	3	3	3	3	3	3	3	24	Ulermen egokia	.
30	5	5	4	4	4	3	5	5	35	Ulermen bikaina	.
31	5	5	4	4	4	4	4	4	34	Ulermen egokia	.
32	5	4	4	4	4	4	4	5	34	Ulermen egokia	.

33	5	5	5	5	5	4	4	5	38	Ulermen bikaina	.
34	4	4	4	4	4	4	3	4	31	Ulermen egokia	.
35	5	5	4	4	4	4	4	4	34	Ulermen egokia	.
36	3	5	3	3	4	4	4	4	30	Ulermen egokia	.
37	5	5	5	5	5	5	5	5	40	Ulermen bikaina	.
38	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Ulermen egokia	.
39	3	3	3	3	2	3	4	3	24	Ulermen egokia	.
40	4	2	3	4	3	2	3	2	23	.	Bere ulermena hobetu behar du
41	3	3	4	4	4	4	4	3	29	Ulermen egokia	.
42	2	3	2	4	4	2	4	3	24	Ulermen egokia	.
43	5	5	5	4	4	5	2	5	35	Ulermen bikaina	.
44	5	5	3	3	3	3	3	3	28	Ulermen egokia	.
45	3	3	3	3	4	3	3	3	25	Ulermen egokia	.
46	4	4	4	3	4	3	4	4	30	Ulermen egokia	.
47	5	4	5	4	4	2	3	4	31	Ulermen egokia	.
48	5	5	5	5	5	5	5	5	40	Ulermen bikaina	.
49	2	2	2	4	3	2	3	3	21	Bere ulermena hobetu behar du	.
50	4	4	4	3	4	3	4	4	30	.	Ulermen egokia
51	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Ulermen egokia	.
52	3	4	4	4	4	2	3	3	27	Ulermen egokia	.
53	5	5	5	5	5	5	4	5	39	Ulermen bikaina	.
54	4	4	3	4	4	4	4	4	31	Ulermen egokia	.
55	5	5	4	4	4	4	4	4	34	Ulermen egokia	.
56	5	4	4	4	4	2	5	5	33	.	Ulermen egokia
57	3	4	4	4	4	3	4	4	30	Ulermen egokia	.
58	4	4	4	4	3	4	4	4	31	Ulermen egokia	.
59	4	4	5	4	5	4	4	4	34	Ulermen egokia	.
60	4	4	3	4	4	3	4	4	30	Ulermen egokia	.
61	4	4	4	3	4	4	4	4	31	Ulermen egokia	.
62	3	4	4	4	4	3	4	4	30	Ulermen egokia	.
63	4	5	5	5	5	4	5	5	38	Ulermen bikaina	.
64	4	4	4	4	4	4	4	3	31	.	Ulermen egokia
65	4	3	3	3	3	3	3	4	26	Ulermen egokia	.
66	5	4	4	4	4	3	5	5	34	Ulermen egokia	.
67	4	4	4	4	4	3	4	4	31	Ulermen egokia	.
68	5	4	4	4	4	4	4	4	33	Ulermen egokia	.



69	5	5	5	4	4	3	4	4	34	Ulermen egokia	.
70	4	5	4	4	4	3	5	4	33	.	Ulermen egokia
71	5	4	4	3	4	3	5	4	32	Ulermen egokia	.
72	4	4	3	4	4	2	5	4	30	Ulermen egokia	.

## 10.6. 6. Eranskina: TMMS-24ren konponketaren emaitzak

	TMMS17	TMMS18	TMMS19	TMMS20	TMMS21	TMMS22	TMMS23	TMMS24	Emaitzak	Emakume en emaitzak	Gizonen emaitzak
1	3	3	2	3	3	4	4	3	25	Erregulazio egokia	.
2	3	4	3	3	3	4	5	5	30	Erregulazio egokia	.
3	4	4	3	4	4	4	4	4	31	Erregulazio egokia	.
4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Erregulazio egokia	.
5	5	4	4	2	4	3	4	3	29	Erregulazio egokia	.
6	3	3	3	4	4	4	4	3	28	Erregulazio egokia	.
7	3	3	2	3	3	3	4	3	24	Erregulazio egokia	.
8	4	4	3	4	4	4	4	4	31	Erregulazio egokia	.
9	3	2	2	3	3	4	4	4	25	Erregulazio egokia	.
10	1	2	1	3	4	5	5	2	23	Bere erregulazioa hobetu behar du	.
11	5	5	4	5	5	5	4	5	38	Erregulazio bikaina	.
12	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Erregulazio egokia	.
13	4	4	3	4	3	3	4	4	29	Erregulazio egokia	.
14	2	2	2	2	3	4	4	3	22	Bere erregulazioa hobetu behar du	.
15	3	4	2	4	3	4	4	4	28	Erregulazio egokia	.
16	4	5	4	4	5	5	5	5	37	Erregulazio bikaina	.
17	5	4	4	4	4	4	4	4	33	Erregulazio egokia	.
18	4	4	3	3	3	4	4	3	28	Erregulazio egokia	.
19	3	2	2	4	3	4	4	4	26	Erregulazio egokia	.
20	4	3	3	3	3	4	4	3	27	Erregulazio egokia	.
21	2	4	3	3	4	4	5	5	30	.	Erregulazio egokia
22	3	2	2	3	4	4	5	4	27	Erregulazio egokia	.
23	4	4	2	4	3	3	4	2	26	Erregulazio egokia	.
24	3	1	1	1	4	3	4	5	22	Bere erregulazioa hobetu behar du	.
25	3	3	2	2	2	3	5	3	23	Bere erregulazioa hobetu behar du	.
26	4	2	2	3	3	4	5	3	26	Erregulazio egokia	.
27	3	3	3	3	4	4	5	4	29	Erregulazio egokia	.
28	3	3	4	3	3	4	3	4	27	Erregulazio egokia	.
29	3	4	4	4	3	4	4	4	30	Erregulazio egokia	.
30	5	5	4	5	5	5	5	3	37	Erregulazio bikaina	.
31	4	4	4	4	4	4	5	3	32	Erregulazio egokia	.

32	4	4	4	5	5	5	5	4	36	Erregulazio bikaina	.
33	4	5	5	5	4	5	5	5	38	Erregulazio bikaina	.
34	3	3	3	3	3	3	4	3	25	Erregulazio egokia	.
35	4	4	4	4	4	5	5	4	34	Erregulazio egokia	.
36	4	3	3	3	2	5	5	3	28	Erregulazio egokia	.
37	5	4	3	5	4	1	5	3	30	Erregulazio egokia	.
38	5	5	4	5	4	2	5	4	34	Erregulazio egokia	.
39	3	3	2	4	4	4	5	3	28	Erregulazio egokia	.
40	1	2	1	1	2	3	4	3	17	.	Bere erregulazioa hobetu behar du
41	3	3	3	3	4	4	5	5	30	Erregulazio egokia	.
42	4	4	3	5	3	3	4	4	30	Erregulazio egokia	.
43	4	4	3	4	4	4	5	4	32	Erregulazio egokia	.
44	4	3	1	1	1	3	5	3	21	Bere erregulazioa hobetu behar du	.
45	3	3	3	3	3	3	3	3	24	Erregulazio egokia	.
46	5	5	5	5	4	4	5	4	37	Erregulazio bikaina	.
47	5	5	4	4	4	5	4	3	34	Erregulazio egokia	.
48	5	4	3	4	5	4	5	5	35	Erregulazio bikaina	.
49	1	2	1	2	2	2	4	3	17	Bere erregulazioa hobetu behar du	.
50	3	3	3	3	2	3	5	3	25	.	Erregulazio egokia
51	4	4	4	4	4	4	4	4	32	Erregulazio egokia	.
52	5	5	5	5	5	5	5	5	40	Erregulazio bikaina	.
53	4	4	3	4	4	4	5	5	33	Erregulazio egokia	.
54	4	4	4	4	5	5	5	4	35	Erregulazio bikaina	.
55	4	3	3	4	4	4	4	3	29	Erregulazio egokia	.
56	4	4	3	4	4	4	5	4	32	.	Erregulazio egokia
57	3	5	4	5	4	5	5	4	35	Erregulazio bikaina	.
58	4	4	4	4	4	4	5	3	32	Erregulazio egokia	.
59	3	3	3	3	4	4	5	4	29	Erregulazio egokia	.
60	4	4	3	4	4	4	4	3	30	Erregulazio egokia	.
61	4	4	4	4	4	3	5	4	32	Erregulazio egokia	.
62	4	4	4	4	5	5	4	4	34	Erregulazio egokia	.
63	4	4	3	4	4	4	4	4	31	Erregulazio egokia	.
64	4	4	1	3	4	4	4	4	28	.	Erregulazio egokia
65	3	3	3	3	3	3	4	3	25	Erregulazio egokia	.
66	4	3	3	4	4	4	4	4	30	Erregulazio egokia	.

67	4	4	3	3	4	4	4	3	29	Erregulazio egokia	.
68	4	4	3	3	5	3	4	4	30	Erregulazio egokia	.
69	3	3	2	4	5	4	4	3	28	Erregulazio egokia	.
70	4	3	2	3	4	4	3	3	26	.	Erregulazio egokia
71	3	3	3	4	4	4	3	4	28	Erregulazio egokia	.
72	4	3	2	3	4	4	3	3	26	Erregulazio egokia	.

### 10.7. 7. Eranskina: Kudeaketa emozionalaren emaitzak

	G25	G26	G27	G28
1	Ez	Zerbait	Indibiduala	Askotan
2	Bai	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
3	Bai	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
4	Ez	Zerbait	Indibiduala	Batzuetan
5	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
6	Ez	Pixka bat	Indibiduala	Batzuetan
7	Ez	Zerbait	Indibiduala	Askotan
8	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
9	Bai	Zerbait	Indibiduala	Gutxitan
10	Ez	Ezer ez	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
11	Ez	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
12	Bai	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
13	Ez	Zerbait	Indibiduala	Batzuetan
14	Ez	Pixka bat	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
15	Ez	Zerbait	Indibiduala	Askotan
16	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
17	Ez	Asko	Indibiduala	Beti
18	Bai	Nahiko	Indibiduala	Askotan
19	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
20	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
21	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
22	Ez	Asko	Indibiduala	Askotan
23	Bai	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
24	Bai	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
25	Ez	Zerbait	Indibiduala	Askotan
26	Bai	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
27	Ez	Pixka bat	Indibiduala	Gutxitan
28	Bai	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
29	Bai	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
30	Ez	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
31	Bai	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
32	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
33	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
34	Bai	Nahiko	Indibiduala	Askotan
35	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
36	Bai	Ezer ez	Indibiduala	Inoiz
37	Bai	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
38	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti

39	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
40	Bai	Zerbait	Indibiduala	Askotan
41	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
42	Ez	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Beti
43	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
44	Bai	Zerbait	Indibiduala	Batzuetan
45	Ez	Nahiko	Indibiduala	Askotan
46	Bai	Zerbait	Indibiduala	Gutxitan
47	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
48	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
49	Ez	Ezer ez	Ikastetxe-mailakoa	Batzuetan
50	Bai	Nahiko	Indibiduala	Askotan
51	Bai	Zerbait	Indibiduala	Askotan
52	Ez	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
53	Ez	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Beti
54	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
55	Ez	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
56	Ez	Ezer ez	Indibiduala	Beti
57	Bai	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
58	Bai	Zerbait	Indibiduala	Askotan
59	Bai	Zerbait	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
60	Bai	Nahiko	Indibiduala	Beti
61	Bai	Zerbait	Indibiduala	Askotan
62	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
63	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
64	Bai	Pixka bat	Indibiduala	Gutxitan
65	Bai	Pixka bat	Ikastetxe-mailakoa	Gutxitan
66	Ez	Asko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
67	Ez	Pixka bat	Indibiduala	Askotan
68	Ez	Pixka bat	Indibiduala	Askotan
69	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Beti
70	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan
71	Ez	Pixka bat	Indibiduala	Batzuetan
72	Ez	Nahiko	Ikastetxe-mailakoa	Askotan

### 10.8. 8. Eranskina; Kudeaketa emozionala gelan

	G29	G30	G31	G32	G33	
1	1,2 eta 3	Askotan	2,3 eta 4	Les digo que siempre tienen que decir cómo se sienten. Es normal que no siempre nos sintamos igual y trato de que ellos lo entiendan	Ez dakit	
2	1	Askotan	2,3 eta 5	Haiekin hitz egiten eta egoera azaltzen saiatzen naiz.	Bai	Egunero saiatzen gara hitz egiten nola sentitzen diren, eta haiek beren sentimenduen arabera erantzuz
3	4	Askotan	1,2,4 eta 5	Dándoles lo que en ese momento necesitan	Ez	
4	2	Batzuetan	1,2,3 eta 4	Conocerlas lo primero	Ez	En primer ciclo de Educación Infantil es difícil
5	1 eta beste lankideen ganora eza	Askotan	1,2,3,4 eta 5	Laguntzen hitzak jartzen sentitzen ari dutenari	Bai	Aipatzen dira curriculumean eta hezkuntza proiektua
6	2	Askotan	2 eta 3	Tiempo y formación	Ez	
7	1 eta 3	Batzuetan	2,3,4 eta 5	Hasieratik emozioen inguruan lanketa bat eginez.	Ez dakit	

8	2	Askotan	1,2,3,4 eta 5	Intentando que se den cuenta de cómo se sienten e intentando aclararles cuáles son sus emociones	Ez	No hay directrices concretas. Según van surgiendo, sobre todo si crean conflicto, se gestionan en la situación concreta en que se den.
9	3	Batzuetan	2	Egoeran bertan, azaldu zer gertatzen den eta lagundu kudeatzen poliki poliki.	Ez	
10	1, 2 eta 3	Askotan	1 eta 4	Beraiei hitz eginez	Ez	
11	1 eta 2	Askotan	1,2,3,4 eta 5	Emozioei izena hartzen diet. Sentitzen ari denaren azalpena ematen diet.	Ez	
12	1	Askotan	1,2,3,4 eta 5	Explicándoles la situación	Ez	
13	4	Batzuetan	1,2,3,4 eta 5	Debido a su corta edad, intento poner nombre a sus emociones. Intento proporcionales afecto, escucha pero también trabajar las normas y la frustración	Ez	
14	2 eta 3	Batzuetan	1,2,3,4 eta 5	Hitzak jartzen eta keinuak eginez, bestalde egoeraren arabera espresatzen uzten.	Ez	



15	1 eta 3	Batzuetan	1,2,3,4,5 eta Zenbait kasuetan familien egoerak oso zailak dira eta hainbat emozio nahasten dira, eta horrek eragina handia du umeengan, baina familiak ez digute dena kontatzen	Lehenengo laguntzen bere emozioei izena jartzen. Gero besteen emozioei izena jartzen eta gero onartzen emozio guztiak onak dira, baina onartu behar dituzte, eta garrantzitsuena hortik ikasketa bat ateratzea.	Bai	Orain protokolo bat sortzen ari gara
16	Son niños muy pequeños a los que les cuesta expresar sus emociones	Askotan	3 eta 4	Intentando que den nombre a sus emociones	Ez	Intentar tener en cuenta sus emociones aunque es muy complicado en la etapa 0-2
17	1	Askotan	3	Sentitzen ari direnari hitzak jartzen lagunduz, ipuinak erabiliz, emozio desberdinen argazkien bidez	Bai	Garrantzia ematen zaio haurrak uneoro duten emozio eta sentimenduei eta horiek errespetatzen dira

18	4	Askotan	1,2,3 eta 4	Haien emozioak adierazteko denbora eta estrategia desberdinak eskaintzen dizkiet(kanporatzera animatzen, emozioak jasotzen, laguntza eskaintzen..) Haur Hezkuntzako lehenengo mailan emozioak egunero lantzen direla uste dut.	Ez	Gela bakoitzak ditu bere jarraibideak
19	1 eta 3	Batzuetan	1,2,3 eta 4	Lehendabizi senti dezaketena identifikatzen eta izena jar diezaiotetan saiatzen naiz eta gero, emozio horretan laguntzeko estrategiak eskaintzen edo berarekin bilatzen ahalegintzen naiz.	Ez dakit	LHn adibidez gatazkak ebazteko guneak edo txokoak antolatzen dituzte
20	la dificultad misma de gestionar las emociones	Askotan	1,2,3,4 eta 5	acompañando, dejando expresar, poniendo palabras	Bai	El acompañamiento, no juzgar, el cariño, la firmeza, la presencia, la aceptación incondicional...
21	1 eta 2	Askotan	3 eta 4	Tranquilizando, poniendo palabras a lo que siente, conteniendo, apoyando	Ez dakit	

22	1 eta 2	Askotan	2,3 eta 4	PONIENDO PALABRAS A SUS EMOCIONES Y ACOMPAÑANDOLAS	Ez	
23	1, 2 eta 3	Askotan	1 eta 4	kanporatzen uzten, negar, barre eso ohiukatu behar badute utzi	Ez	
24	1 eta 3	Batzuetan	2,3,4 eta 5	Emozioen tailerren bidez, haur hezkuntzatik gaia landuz...	Bai	Tutoretza Plana eta Bizkidetza Plana
25	1	Askotan	1,2,3,4 eta 5	Intentando verbalizar lo que les ocurre (aula de 2 años).	Ez	
26	4	Askotan	4	Haiekin hitzegiten	Bai	Lasaitasun txokoa gela guztietan dago eta koloretako monstroaren ipuina lantzen da HHn
27	3 y falta de capacidad por ratios muy grandes	Askotan	que debido al ratio es muy difícil dar una atención individualizada.	Les escucho, les pregunto, les hago de espejo, les ayudo a tranquilizarse, intento dar ejemplo de ello con mi actitud, les acompaño, les pongo límites, les sostengo...	Ez	
28	2	Batzuetan	3	Dejándoles hablar	Ez	
29	4	Askotan	3	hitz egiten	Bai	Tutoretza planean
30	2	Askotan	4	Emozioei izena eta testuingurua jartzen	Ez	
31	1	Askotan	4	Arnasten, erlaxatzen, dantza egiten, marrazten...	Ez	Pasaden urtean mindfulness ikastarioa izan genuen

32	4	Askotan	4	Entzuten eta egoera errealetan adibideak azaltzen denon artean, erlaxazioak ariketak egiten, abeastiak, taldea jolasak....	Bai	Berritzeguneko jarraibideak erabiltzen ditugu
33	Haurraren momentuko emozioni "dagokion" hitz aproposa erabiltzea. Nire interpretazioa izan bai daiteke	Askotan	Premiak: haurrak inbiduak ondo ezagutu. Emozioa sortu duen egoera ondo behatzeko beharra.	Egoera deskribatzen, sentitzen dutena onartzen, beraien alboan egoten, emozioari hitza jartzen,	Bai	Gure ekintza plana daukagu
34	1	Askotan	2,3 eta 4	mediante cuentos, juegos cooperativos, situaciones en el aula...	Ez	

35	4	Beti	3 eta 4	Egunero horri buruz hitz egiten dugu, bakoitzak nola sentitzen da esaten du.	Bai	Emozioen txokoa daukagu, egunero ikasle bakoitzak bere argazkia jartzen du horman ditugun emozioen txarteletan segun eta nola sentitzen den (pozik, triste, haserre, beldurtuta, lasai, urduri) bakoitzak potetxo bat dauka eta etxera joan baino lehen errepasso egiten dugu eta bakoitzak emozioaren arabera
36	1 eta 3	Askotan	Haien negarra oso zaila dela bideratzea ume asko baldin badaude gelan, momentu batzuetan.	Besarkatzen eta haiekin hitz egiten, adinaren arabera	Ez	
37	4	Askotan	2,4 eta 5	Ausnarketa egiten, ipuinen bidez, bideo batzuen bidez,	Bai	Programatuta dugu

38	4	Askotan	2 eta 3	Lehenik sentitzen dutena adierazten laguntzen diet, eta gero zelan jokatu ahal duten horren arabera hausnartuz.	Bai	Espazioak eta uneak sortuz emozioak kudeatu eta elkarbanatu ahal izateko. Gatazkak sortzen direnean lasaiguneak erabiliz bakoitzak gertatu sentitu duena adierazteko eta konponbideak bilatzeko.
39	4	Askotan	1,2 eta 3	Hitzeginez liburuak irakurriz eta aurpegi taularekin(negar barre triste pozik dagoen muñekos eurak jartzen sabe egunaren eta emziosren arabera	Ez	
40	1 eta 3	Askotan	2,3 eta 4	Realizando dinámicas que fomenten la expresión e identificación de los sentimientos	Ez	
41	Beti lantzen da, baia batzuetan ez duzu asmatzen	Askotan	3 eta 4	Entzuten, ulertzen, errespetatzen eta errespetua eskatzen	Bai	Adimen emozionala lantzen da eta LHn tutoretzak e
42	1 eta 3	Askotan	4	Mediante materiales (dibujos, plastilina, bolas blandas...)	Bai	Existen txokos, por ejemplo
43	4	Askotan	3 eta 4	Emozio desberdinak lantzen lehendabizi ulertu dezaten sentitzen dutena	Bai	Badauka adostokia HH4 urteko gelatik LH6ra arte

44	1 eta 2	Batzuetan	3	Musikaren bitartez.	Ez	
45	1, 2 eta gehienetan borondate falta	Askotan	1,2, 5 eta 0-2 tarteko hurrekin aurkitzen diren garaia kontuan izanda gehiegi eskatu edo exijitzen diegu	Entzunez eta nire emozioak beraiekin partekatuz	Ez	
46	1	Batzuetan	4 eta 5	Gertatutakoari erreparatzen galderak eginez eta lasaitasunez hitz egiten begietara begiratzen diodan bitartea	Bai	Urteko planean agertzen diren hainbat ariketen bidez

47	1 y La diversidad de situaciones familiares del alumnado de mi centro es tan dispar que es imposible llegar a todos. Los grupos numerosos no facilitan esta tarea, tan dispar que es difícil llegar a todo	Askotan	2,3 eta 4	A través del dialogo personal con el niño y en el corro con toda la clase. Depende mucho de la edad: no es lo mismo que sean de 2 urte o que tengan 4-5, donde su comprensión y empatía es mayor. También suelo recurrir a otra serie de materiales como: cuentos de emociones (Koloretako monstruak...), cortos de valores Pixar...	Ez	Lo único que puedo constatar que desde mi centro se intenta mimar y cuidar la acogida del alumnado nuevo que viene desde cualquier parte del mundo y en cualquier momento a lo largo del curso escolar. Se habla antes con la familia y el niño presente, se le enseñan las instalaciones, se hace un periodo de adaptación y las familias pueden permanecer un ratito en la entrada...
48	4	Beti	3	Identifikatzen eta irudiak edo hitz klabeak emanaz adierazteko	Bai	Asko zaintzen da, tutoretza indibidualen bidez adibidez
49	1, 2, 3 eta Falta de educacion emocional por parte de los profesionales de educacion e incluso a nivel social	Askotan	1 eta 3	Haciendo respiraciones e intentanfo llegar a una situacion de calma	Ez	



50	1	Askotan	1 eta 4	Ayudándoles a identificar sus propias emociones y a trabajar con ellas se una manera constructiva y natural.	Ez	
51	4	Askotan	4	Hitza jarriaz	Ez	Norbera bere gelan bere biarekin moldatzen da
52	3	Batzuetan	1,2,3,4 eta 5	Zein emozio dauden landuz eta krisi garaian beraien beharretara egokituz	Ez	
53	1 eta 2	Askotan	3 eta 4	Momentuaren arabera, umeak ez badaki azaltzen, galderak edo adibideak esaten dizkiot esaten ari naizena ulertu dezan. Mezu motzak eta argiak ematen dizkiet eta beti, nola jokatu dezaketen ideiak ematen dizkiet. (Estrategiak). Ulertzen dituzula argi izan behar dute.	Ez	Irakasle bakoitzaren arabera, modu batean edo bestean lantzen dira geletan
54	3	Askotan	3, 4 eta 5	Nola sentitzen diren galdetuz eta egoera horiek emozio hori senti dezaketen beste egoerekin lotuz, sentitzen dutena identifikatzeko helburuarekin.	Bai	KUKU proiektua Haur Hezkuntzako etapan lantzen da

55	2 eta 3	Batzuetan	1 eta 4	Gatazkaren bat sortzen denean kpntatzea zer sentitzen duten eta oso garrantzitsua da beraiek euren burua entzutea sentitzea. Azken batean hitz eginez adieraztea sentitzen dutena.	Ez	
56	2 eta 3	Askotan	3 eta 5	Lehenik eta behin lasai egon behar dut, haiek sentitzen ari direnari hitzak jartzen laguntzeko, eta une horretan zer emozio sentitzen ari diren azaltzeko. Hori bai beti haien mugak errespetatzen.	Ez	Ikastetxeak ez dauka jarraibiderik, baina lanean gaude
57	3	Batzuetan	3 eta 4	Emozioei izena jartzen eta kudeatzen saiatzen.	Ez	
58	2 eta 3	Askotan	1,2 eta 4	Intentando que sean conscientes de lo que les pasa	Ez	

59	1, 2 eta 3	Askotan	1,2,3,4 Eta 5	Hainbat jarduera eta baliabide erabiltzen ditut. Haien artean: - Beren emozioei izena jartzen diet. - Gelan lasaitasunaren espazio bat daukagu. - Lasaitzeko erritualak astero egiten: masajeak, kandela bat piztuta sua zaintzea eta txandaka objekturen bat pasatu isiltasunean, zuhaitz musikala, yoga, arnasketak... - Eta abar...	Ez	Haur Hezkuntzako geletan lasaitasunaren espazio sortzen saiatzen gara
60	1 eta gure haurrak 0-2 adinekoak dira	Askotan	1 eta gure haurrak 0-2 adinekoak dira eta emozioak identifikatzen saiatzen gara	identifikazioa landuz, helduaren onarpena konpañia eta komprensihoa eskainiz	Ez	
61	1 eta 3	Batzuetan	2	gertatu dena azaltzen gure ikasleak 0-2koak dira	Ez	
62	1 eta 2	Askotan	3,4 eta 5	Ayudandoles a conocer las diferentes emociones que existen para que luego conozcan sus características y luego sean capaces de ponerles nombre	Ez	
63	2 eta 3	Askotan	1 eta 3	Haien emozioak ezagutzen laguntzen	Ez	

64	2 eta 3	Batzuetan	3 eta 4	Haciendo que conozcan las emociones que existen y hablando con ellos	Ez dakit	
65	4	Batzuetan	4 eta 5	Emozioak zeintzuk diren azaltzen	Ez	
66	1,2 eta 3	Askotan	2,3 eta 4	Lo primero de todo explicandoles las diferentes emociones que existen, ayudandoles a ampliar su vocabulario emocional, y luego hablando con ellos para que intenten explicar qué es lo que están sintiendo, qué es lo que necesitan etc.	Bai	Hay un protocolo de gestión emocional
67	2 eta 3	Batzuetan	3 eta 4	Hablando con ellos para que puedan ir identificando los que están sintiendo	Ez	
68	2 eta 3	Batzuetan	3 eta 5	Tomandome el tiempo necesario para conocerles y así luego poder entender qué es lo que les pasa	Ez	
69	2 eta 3	Askotan	3	Entzuten eta zer sentitzen ari diren azaltzen laguntzen	Bai	Kudeaketa emozionaleko protoko bat dago irakasleentzako gitzaldi eta ikastaroez gain
70	2 eta 3	Askotan	2,3 eta 4	Emozioak lantzen eta haiekin hitz egiten eta hausnartzen	Ez	

71	1 eta 2	Batzuetan	2 eta 4	Haiekin hitz egiten	Ez	
72	2,3 eta falta de interes por parte del profesorado o del centro	Askotan	2 eta 3	Intento ofrecerles un lugar seguro en el que se sientan cómodos de explicarme qué están sintiendo aparte de ayudarles a entender qué es lo que sienten o porqué lo sienten.	Ez	De momento no existe ninguna directriz, pero estamos en proceso de escribir un protocolo

### 10.9. 9. Eranskina: Irakasleen kudeaketa emozional pertsonala

	G34	G35	G36
1	Zerbait	Intento pensar en cómo me siento y el por qué de sentirme así(qué me ha pasado para sentirme de esa manera).	Sí
2	Zerbait	Saiatzen naiz niretzat denbora izaten eta pentsatzen zer emozio eta sentimendu izaten ari naizen momentu horretan.	Umeekin sentimenduak eta emozioak lantzea oso garrantzitsua iruditzen zait, eta batzuetan, daukagun denboragatik, ezin dugu asko landu. Nola sentitzen diren jakitea oso ondo datorkie etorkizunerako eta une batzuetan beren burua kontrolatu ahal izateko. Era berean, barne lan horri esker, askoz hobeto ezagutu daitezke beren buruak eta besteekiko empatia landu dezakete.
3	Zerbait	Con los bebés basas todo en sus emociones	A los bebés les cuesta gestionar sus emociones
4	Zerbait	Meditación	Para no prejuigar
5	Nahiko	Denbora tarte lasaietan	Oinarrizkoa da 0 2 urtera tartean
6	Zerbait	Reflexionando	Si, primero hay que saber gestionarse uno mismo, saber cuáles son nuestros recursos.
7	Gutxi	Ez dut ezer egiten	Beharrezkoa da, emozioen ezagutza eta kudeaketa aproposa izanda Osasun mentala zaintzen dugulako.
8	Nahiko	Viendo en qué situaciones se producen e intentando gestionarlas de la mejor manera posible en cada situación, sobre toda aquellas que pueden crear conflicto con otros o que puedan influir negativamente a nivel físico, social o mental	Sin duda, porque si no somos capaces de gestionar nuestras propias emociones, mal vamos a ayudar a manejar las ajenas
9	Gutxi	Pentsatzen dut zer gertatzen zaidan, zer sentitzen dudan.Edo behintzat saiatzen dut.	Bai,txikiak dira eta hobe da pixkanaka pixkanaka emozioak ezagutzen ikastea.

10	Gutxi	Nire burua lanean jarri eta hortan pentsatzen jarri eta alderdi desberdina ikusten saiatu, ni neu lasaitzen saiatu eta ez larritzen	Bai, horrek beraiei Osasuna emocional ona ekarriko duelako eta horrek alderdi guztietan eboluzionatzen eta aurrera egiten lagunduko dielako
11	Nahiko	Hurbil ditudan jendearekin hitz egin, hartaz fidatu, ezagutu eta nirekin lan egiten du.	Bai, Garrantzitsua da maila emozionalean ondo egotea eta norbera ondo kontrolatzea eta ezagutzea, ikasleei emozioetan lagundu ahal izateko.
12	Zerbait	Conociéndome mejor	Si, porque si yo estoy bien les puedo ayudar mejor
13	Nahiko	Intento identificarlas, conocer sus causas y , si es posible, canalizarlas, afrontarlas.....	Si, porque si yo estoy bien les puedo ayudar mejor
14	Zerbait	Gauean gertatutakoan pentsatuz.	Bai, beraien emozioak adierazi eta kudeatzen jakiteko
15	Nahiko	Psikologo batekin lan egiten dut. Nire kabuz formazioa egiten eta hainbat liburu irakurtzen.	Bai. Nire eskolan familia batzuk arazo handiak dituzte, batzuk kanpotarrak direlako eta beste batzuk beraien emozioak ez dakitelako kudeatzen, haiek ez badakite beraien emozioak lantzen zelan eskatu diezakegu bere seme-alabeena kudeatzea.
16	Zerbait	Dedicándoles tiempo y comprendiendo el motivo de sus emociones y así intentar dar respuesta a sus necesidades.	Si, porque para ayudar a los demás es necesario saber gestionar las emociones propias.
17	Zerbait	Lan indibidualaren bidez, emozio desberdinak bereizten saiatuz eta horietako bakoitza kuadeatzen ikasiz	Guztiz, azkenean irakasleok eredu gara eta ukaezina da gure emozio eta sentimenduak transmititzeko gai garela. Gatazka edo urduritasun momentu batean irakasleok aurkezten dugun jarrera, egoera hori lasaitzea eso okertzea ekar dezake ondorio. Hori ez ezik, norberak bere emozio eta sentimenduen gainean duen ezagutza zenbat eta zabalagoa izan, orduan eta errazagoa izango da ikasleak laguntzea; euren

18	Zerbait	Eguneroko lanean eragina handirik ez izatea saiatzen naiz (pozik edo triste banago). Alai eta umore onez saiatzen naiz egoten. Baina ez dut lantzen era sakontzen nire emozioetan.	Bai. Gure eguneroko lana da. Garapen integrala lortzeko ezinbestekoa da emozioak kudeatzen laguntzen
19	Zerbait	Alderdi positiboak bilatzen eta horietan fokoa jartzen saiatzen naiz. Nik bakarrik egin ezin dudanean, laguntza profesionala bilatzen dut.	Gutziz. Lehenengo norberak bere emozioak ezagutu eta erregulatzeko gai izan behar du, ikaskuntza horretan besteak lagundu ahal izateko.
20	Gutxi	la reflexión, la relajación, el compartir con pareja y amigos	para comprenderles mejor
21	Nahiko	Con la comunicación	Por supuesto, porque es determinante. Porque acompañamos pero también somos modelo de comportamiento y actitud. Debemos transmitir seguridad y confianza y sólo es posible si estás equilibrado y sabes reconocer y gestionar tus emociones.
22	Nahiko	IDENTIFICANDO, LO PRIMERO, CÓMO ME SIENTO, QUÉ ME HA LLEVADO A ELLO Y CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR	PORQUE EN EL MOMENTO QUE ME ENCUENTRE BIEN, ESTARÉ APTA PARA PODER AYUDAR A LOS DEMÁS.
23	Zerbait	normalean ez dut egiten	ezin bestekoa da bakoitzeren emozioak ezagutzea besteena ulertzeko eta bai gure buruari bai beste laguntzeko
24	Gutxi	Ez dut egiten.	Izan beharko litzateke.
25	Nahiko	Analizando el estado de ánimo y la causa.	Sí. Porque ayuda a empatizar y a reconocer los distintos estados de ánimo y a aceptarlos.
26	Zerbait	Ez dut ezer berezirik egiten.	Bai garrantzitsua dela uste dut, norbera ondo orekatuta egon behar da besteei lagundu ahal izateko eta ulertzeko.



27	Nahiko	haciendo terapia	indudablemente, porque si no sabes identificar y gestionar tus emociones difícilmente puedes enseñar a ot@s a identificarlas y gestionarlas.
28	Zerbait	Relajándome	Sí para poder ayudarles
29	Egunero tarte bat	nire barrura begiratzen dut	Bai, behin emozioei izena emanda, gatazkak eta erlazioak asko hobetzen direlako
30	Nahiko	Laguntza psikokogikiarekib	Bai, haiek sentitzen dutenak identifikatzen dutenean erregulazioa datorrelako
31	Zerbait	Egunaren arabera, batzutan lagunak edo familia deitzen dut, besteetan sentimenduak idazten ditut, gimnasia noa, edo buelta bat ematera. Dantza egiten dut... Emozioaren arabera	Bai, haiek ere behar dute emozioak kudeatzeko tresnak eskuratzea, niri psikologoak asko lagundu zidan emozioak kudeatzen ikasten
32	Nahiko	Yoga	Bai, ni ondo banago nire ikaslearekiko arreta hobet
33	Egunero tarte bat	lan pertsonal asko eta lagun eta lankiadearekin partekatzen	Pertsonekin lan egiten dugun profesional orok, lan pertsonal izugarria egin behar dugubesteen bidelagun izan ahal izateko. Ezin dugu eman ez daukaguna.
34	Zerbait	intento reflexionar sobre lo que las provoca	si. Los niños/as aprenden con el ejemplo
35	Nahiko	autoerreflexioa eginez	Ezinbestekoa ikusten dut. Hezkuntza emozionala hurren garapen pertsonalari laguntzen dion bitarteko bat da, adimen emozionala, gizarte-harremanak eta ongizate orokorra bultzatzeaz gain. Emozioak pertsonen bizitzako esparru eta une guztietan agertzen dira. Une eta bizipen bakoitzaren arabera aldatzen dira, eta, neurri handi batean, pertsona bakoitzaren kudeatzeko gaitasunaren mende daude.

36	Gutxi	psikologora joaten naiz eta harnasa ariketak egiten ditut	Bai. Besteen emozioak kudeatzeko zureak ezagutu behar dituzu aurretik. Gu lasai gaudenean, beste era batean ikusten ditugu besteen emozioak, hobeto ulertzen ditugu eta hobeto kudeatzen ditugu
37	Nahiko	Nire buruarekin hitz egiten	Emozioek ikaskuntzan eragin handia dutelako
38	Nahiko	Lehenik sentitzen dudanari buruz hausnartuz, gero zergatiak bilatuz, eta zerbait aldatu behar badut aldatuz. Baretasuna eta armonia bilatuz, epaitu barik	Bai, oso. Txikitatik kudeatzen ohitu behar dira eta besteen emozioak ezagutzeko gogoia sustatu behar da. Errespetua oinarria izan behar da, norberaren eta besteen emozioak ezagutzeko eta errespetatzeko.
39	Zerbait	Lankidearekin hitzegin	Emozioak egun osoa edo bizi oso bat baldintzatzen dute
40	Zerbait	Dedicando espacios para trabajar sobre las emociones de forma grupal	Sí. Porque ayuda a conocerte a ti mismo y a conocer lo que piensa el resto.
41	Zerbait	Ez dut sistematizatuta, baina neure burua ez epaitzen saiatzen naiz eta emozioei beldurrik ez izaten.	Bai. Ezin da ulertu ezta baloratu ezagutzen ez dena.
42	Zerbait	A través de un diario y hablándolo	Si no dispongo de los recursos para darme una respuesta, no voy a poder responder a mi alumnado.
43	Zerbait	Sentimenduak lantzen	Bai, lehendabizi zuk jakin behar duzulako sentitzen duzuna
44	Zerbait	Nire emozioak sakontzeko musika entzuten dut.	Bai. Baliabide interesgarria delako.
45	Nahiko	Etengabe hausnartuz	Guztiz. Norberarenak identifikatu eta kudeatuta enpatia berez etorri beharko liteke
46	Ezerez	Hausnartuz	Bai

47	Nahiko	<p>Procuco cuidarme emocionalmente rodeandome de gente positiva que yo creo que es positiva para mi, que me puedan entender en un momento ,me puedan alentar , aconsejar... Y huyo de lo negativo y del enfrentamiento personal. Este tipo de situaciones me quemam y me ponen nerviosa y tensa.</p>	<p>Es fundamental. Sino estamos bien anímicamente no podemos trabajar adecuadamente con niños, y yo diría más no les estamos haciendo ningún bien. Nuestro alumnado son un un reflejo muchas veces de como somos las tutoras, les traspasamos nuestras emociones y nuestra manera de ir por la vida.</p>
48	Egunero tarte bat	Hausnarketaren bidez.	bai, erabat beharrezkoa. Bestela ezin da beste arloetan aurrera egin.
49	Gutxi	Lo intento pero a veces me veo incapaz de dar camino a mis emociones	Sí, por supuesto. Si yo no conozco, trabajo y gestiono de mnaera adecuada mis emociones difucionemente les puedo ayudar
50	Zerbait	Intento identificar mis propias emociones para trabajar con ellas se la manera más adecuada a posible.	Si. Creo que es necesario entender las propias emociones para poder ayudar a los demás con las suyas.
51	Nahiko	Bakardade pixka bat bilatuz	Ezagutzatik lagundu daiteke
52	Gutxi	Liburuak irakurriz eta hausnartuz.	bai, beharrezkoa da irakaslea bere emozioekiko konsiente izatea gero haurrak ahalik ea hobekien tratatzeko, laguntzeko...
53	Zerbait	lehenengo pausoa, emozioa identifikatzea eta gero ahalik eta hobetoen eramatea.	Bai, noski. Txikitatik landu behar dugun gai bat da. Emozioek bizitzako beste hainbat aspektu blokeatzen dituztelako. Adibidez, aspektu akademikoa, soziala..
54	Nahiko	Benetan sentitzen dudana aitortzen eta onartzen.	Bai, txikitatik gure emozioak ezagutzen eta onartzen baditugu, etorkizunean hauek kudeatzea errazagoa izango zaielako.
55	Nahiko	Meditazioa eta mindfulness	Bai, euren burua hobeto ezagutzeko eta

56	Nahiko	Egunean zehar zer gertatu den pentsatzen dut, ikusteko zer egoerek estresa, ondoeza eragin didaten eta hori buruz pixka bat hausnartzea. Gainera psikologoarengana joaten ari naiz.	Nire ustez lanketa emozionala egitea ezinbestekoa da, batez ere neure burua hobeto ezagutzeko eta gauza batzuk erlatibizatzeko gai izateko eta horrela ikasleen gatazkak hobeto ezagutzeko eta haiei laguntzeko estrategia ezberdinak erabiltzeko.
57	Egunero tarte bat	Nire buruari entzuten	Oso beharrezkoa
58	Nahiko	A través de cuentos, dinámicas, juegos	Totalmente necesario
59	Gutxi	Nire gauzetan pentsatzeko denbora tarte batzuk ateratzen saiatzen nariz. Noizbehinka meditazioak egiten ditut edo arnasketa konstzienteak. Nire pentsamenduak idazten ditut hobeto ulertzeko eta ateratzeko.	Bai. Nire ustez ezinezkoa da egoera emozional establea izatea hurrei lagundu ahal izateko.
60	Egunero tarte bat	" PORTALES DEL ALMA" Noelia Ruiz Revilla	Bai, neure buruarekin lan egin eta ikasten dudan guztiak nere inguruko edozein identifikatzen eta ulertzen lagunduko didalako
61	Zerbait	Nerea mendizabal izan da honetan lagundu didana, Rosenbergen liburuak irakurritu	bai, emozioetatik bakoitza garena ulertzeko bidea da
62	Gutxi	Reflexionando sobre lo sucedido	Es necesario para luego poder ayudar a nuestros alumnos
63	Nahiko	Zer gertatu den pentsatzen eta lagunekin hitz egiten	Bai beharrezkoa da haien emozioak ulertzeko eta hauek kudeatzen laguntzeko
64	Gutxi	Reflexionando sobre lo sucedido	Sí, porque es importnate saber gestionarse uno mismo antes de ayudar al resto
65	Gutxi	Lagunekin hitz egiten	Bai

66	Egunero tarte bat	<p>Escribo un diario con las situaciones más importantes que hayan sucedido en el día y cómo me he sentido así luego puedo reflexionar sobre ello e ir identificando patrones o situaciones que me llevan a sentirme ansiosa por ejemplo, para luego tenerlo en cuenta y estar preparada para la próxima vez</p>	<p>Sí, es importante conocerse a uno mismo para saber también cómo reaccionamos ante ciertas situaciones y así poder cambiarlo o modificarlo a una actuación que pueda ser más adecuada, a parte de que es muy útil para luego poder reconocer e identificar las emociones que están sintiendo nuestros alumnos y qué es lo que necesitan en esos momentos.</p>
67	Zerbait	<p>Pensando en lo que ha pasado y qué emociones he tenido</p>	<p>Sí, es necesario conocer cuales son mis emociones para poder ayudar a los demás</p>
68	Nahiko	<p>Mediante la meditación</p>	<p>Sí, porque nos ayuda a entender como "funcionan" las emociones y esto nos ayuda a identificar qué es lo que están sintiendo nuestros alumnos</p>
69	Nahiko	<p>Lehenik sentitzen dudanari buruz hausnartuz eta gero zergatiak bilatuz</p>	<p>Bai, ezin bestekoa da bakoitzeren emozioak ezagutzea besteenak ulertzeko</p>
70	Nahiko	<p>Zer gertatu den hausnartuz eta lagunekin edota nire familiarekin hizt egiten</p>	<p>Ezinbestekoa da emozioak ezagutzeko eta emozioak kudeatzeko estrategiak ezagutzeko</p>
71	Gutxi	<p>Ez dut ezer egiten</p>	<p>Beharrezkoa da, emozioen ezagutza eta kudeaketa aproposa izanda gure ikasleei lagundu ahal dezakegulako</p>
72	Egunero tarte bat	<p>Trabajo con una psicologa, a parte de llevar un diario en el cual apunto las situaciones complicadas y cómo me he sentido para luego reflexionar y tener en cuenta lo que haya pasado para las siguientes veces que ocurra algo parecido</p>	<p>Creo que es indispensable para conocernos mejor a nosotros mismos y saber cuales son nuestros límites y estrategias que nos sirven a nosotros para gestionarnos individualmente, para luego tener más conciencia emocional ser capaces de entender e identificar las emociones de nuestros alumnos y así saber diferentes estrategias para ayudarles</p>