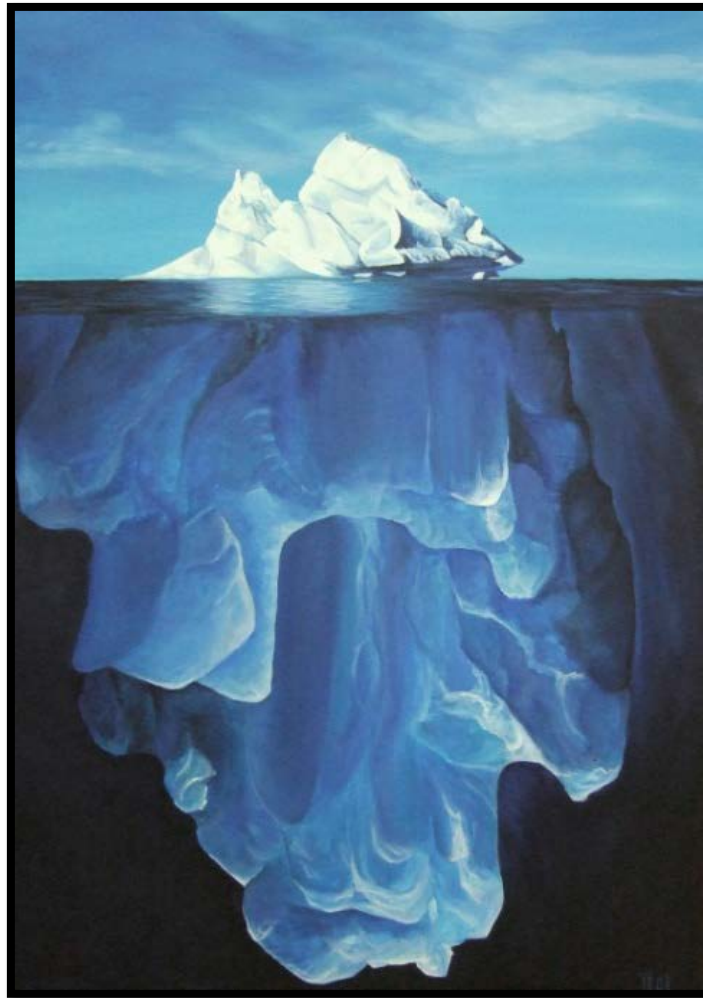


Iceberg Programa



Autonomia emozionala

Inguruneko estimuluek gogor ez jotzeko gaitasuna da autonomia emozionala. Sentiberatasuna eta zaurtezintasuna batera izatea da. Horrek eskatzen ditu autoestimua sanoa, autokonfiantza, autoefikaziaren pertzepzioa, automotibazio eta erantzukizuna. Autonomia emozionala oreka bat da mendekotasun emozionalaren eta loturarik ezaren artekoa.

AUTOESTIMUA

Nork bere burua ezagutzea pauso handi bat da inteligentzia emozionalean: ez badugu geure burua ezagutzen, kostako zaigu jakiten nolakoak diren besteak.

Autoestimua eta balioa, norbere buruaren kontzeptu ona, bizitzako lehen urteetan hasten da finkatzen, eta arazoei eta aldaketei aurre egiten laguntzen dio bati horrek. Norbere ezagutza emozionala indartzea tresna baliagarria da emozio baikorrak lantzeko, bizitzan gehien lagunduko dutenak lantzeko.

Nork bere burua ezagutzea

Autoestimua positiboa izan nahi baduzu, garrantzitsua da zeure burua gustuko izatea. Hasteko, nork bere burua ezagutu behar du. Oso erraza da, galdera hau egin eta dozenaka bider erantzun baino ez da egin behar: NOR ZARA ZU? Zure autoestimua positiboa izango da gauza negatibo baino positibo gehiago ateratzen bazaizkizu erantzunetan.

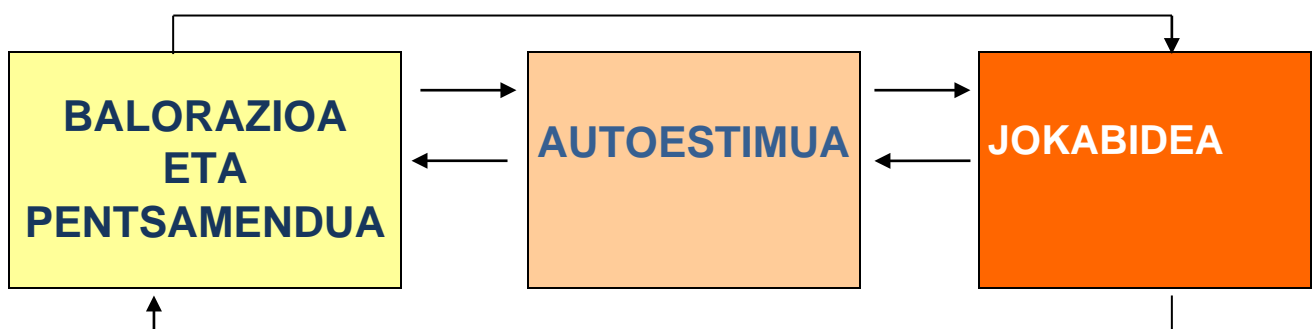
Kontuan izan zeure buruari buruzko iritziak eragina duela zure jokabidean, eta zure jokabideak eragina duela zure buruarekiko ikusmoldean, hots, autoestimuan.

ADIBIDEA:

Burutazioa: Desastre hutsa naiz! Suspenditu egin dut berriro!

Jokabidea: Kito! Gaur, errepasatzen geratu beharrean, kalera noa lagunekin.

Autoestimua: Ez dut balio ikasteko! Hobe dut beste zerbaitetan hasi!



Denok dugu pertzepzio bat bizitzako hainbat esparrutan dugun jokabideari buruz. Autoestimuz hitz egitean, bost arlo bereizten ditugu:

- 1. ARLO SOZIALA.** Adiskide-tasunari buruz bakoitzak dituen sentimenduak sartzen dira arlo honetan. Gainerakoek kontuan hartzen al naute beren jardueretan? Aintzat hartzen al dituzte nire ideiak? Begikotasunez jokatzeko al dute nirekin?
- 2. ARLO AKADEMIKOA.** Ikasle gisa nork bere buruaren zer ebaluazio egiten duen. Adib.: ona naiz matematikan; ez dut balio zientzietarako.
- 3. FAMILIA ARLOA.** Familia bateko kide gisa izaten diren sentimen-erreak islatzen ditu.
- 4. GORPUTZ-IRUDIA.** Arlo honetan, autoestimuen oinarria da norberaren gorputza nolakoa den eta nola jokatzeko duen. Adib.: ez zaizkit gustatzen nire zangoak, lodiegiak dira!
- 5. AUTOESTIMU GLOBALA.** Norberaren buruaren balorazio orokorra da, eta aipatu ditugun arlo horien guztien ebaluazioan oinarritzen da.

Autokontzeptua

Norberari buruzko pertzepzioa autokontzeptuaren baliokidea da. Norberaren trebetasun, ezaugarri eta dohainen ikuspegi objektiboa da autokontzeptua.

Baina izaten dugun arazoa da sekula ez garela izaten objektiboak, beti konparatzen dugulako geure burua dugun idealarekin, hau da, norberari buruzko idealarekin, izan nahi genukeen pertsonaren irudiarekin alegia.

Norberari buruzko pertzepzioa eta ideala parekoak direnean, autoestimua positiboa da. Adibidez: arrakasta akademikoa baloratzen duen bat ikasle ona bada, ondo sentituko da bere buruarekin.



Baina pertzepzioa eta ideala bat ez datozenean, arazoak sortzen dira autoestimuekin. Horrela gertatuko zaio, adibidez, ezaguna izatea idealtzat duen baina lagun gutxi dituen neska bati.

Gainerakoen eragina

Gainerakoek gutaz pentsatzen dutenak eta guk geure buruaz pentsatzen dugunak eragiten dute autoestimuan.

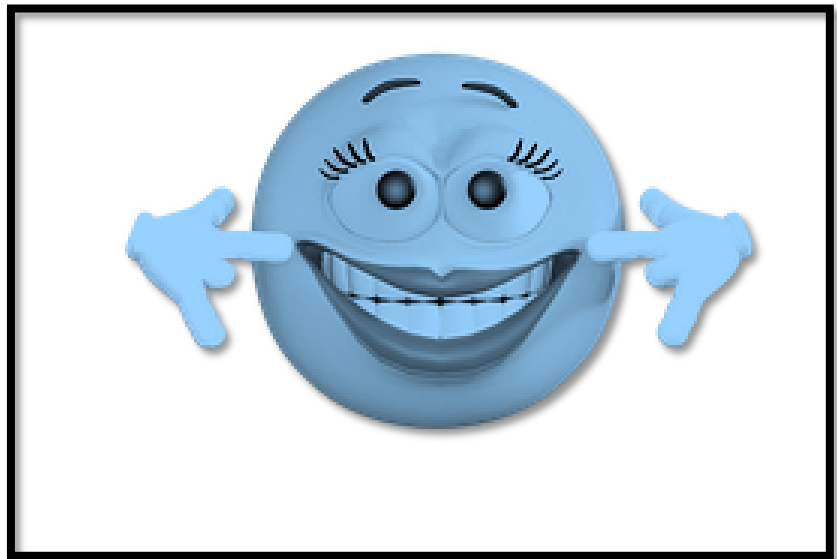
Hauek dira gure autoestimua eraikitzen duten osagaiak: inguruan dugun jendea, eta gure bizitzan ditugun esperientziak, bizipenak eta sentimenduak.

Hurtzaroa eta nerabezaroa dira autoestimua izateko etapa garrantzitsuenak.

Norberak bere buruarekiko duen ikuspegia haren bizitzako pertsonarik garrantzitsuenen balorazioak (aita eta ama) finkatzen du. Beraz, oso garrantzitsua da haurrak bere bizitzako heldu garrantzitsuekin duen harremanaren kalitatea.

Ikasleen autoestimu altuarekin lortzen diren baldintzak

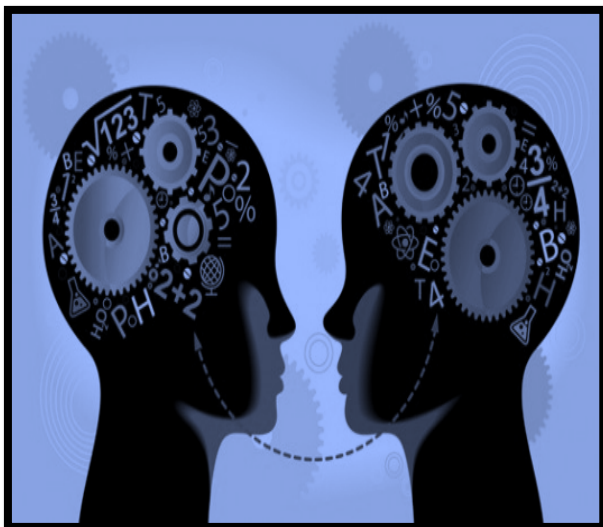
- 1. Gazteak bere pentsamenduak, sentimenduak eta pertsona gisa duen balioa onartzea.**
- 2. Gazteak finkatuak izatea muga batzuk, argiak, justuak, ez-zapaltzaileak eta negoziagarriak.**
- 3. Gizaki gisa duen duintasunarekiko errespetua izatea: indarkeriarik gabe, umilaziorik gabe, barregarri sentitu gabe.**
- 4. Gurasoek arau moralak eta errendimendu-arauak izan behar dituzte, eta seme-alabei transmititu behar dizkiete.**
- 5. Autoestimu handia duten guraso eta irakasleek eredu positibo egokia transmititzen dute.**
- 6. Helduengandik errespetua jasotzen duten gazteek bere burua errespetatzen ikasten dute.**



Ikasleengan autoestimua egoki bat garatzeko, irakasleak hau egin behar luke:

- ✓ **Ikasleei kompetentziarekiko konfiantza eta errespetua agertzen duten mezuak transmititu.**
- ✓ **Ikasleei arreta jarri edo haren ahala nabarmendu.**
- ✓ **Kortesian eta errespetuan oinarritutako hizkuntza erabili.**
- ✓ **PAZIENTZIA handia izan.**
- ✓ **Autoestimuekin erlazionatutako zenbait balio garatzea sustatu: ADISKIDETASUNA, KONFIANTZA, ESTIMUA, KOOPERAZIOA, SORMENA, LANKIDETZA, LAGUNTZEA, PARTEKATZEA... (balio horiek dituenak bere buruaren eta inguruko autoestimua areagotzen lagunduko du).**
- ✓ **Kaltegarria izango litzateke “hobetosentitzeko” autoestimua nozio batzuk izatea, baldin eta ERANTZUKIZUNARI, AUKERA MORALARI ETA KONTZIENTZIARI buruzko nozioekin erlazionatzen ez badira.**
- ✓ **Ikasleak bata bestearekin ez konparatu.**
- ✓ **Ikaslearen mugei buruz ez hitz egin, haren ahalez baizik**

↗ **Pertsonen arteko harremanak**



Autoestimua erronkei aurre egiteko gaitasuntzat hartzen badugu, gainerakoekin harreman eraginkorak izatea da erronka horietako bat.

Gainerakoekiko harreman eraginkor batean, gure interakzioak guretzat nahiz gainerakoentzat interakzio positibo eta eraginkor gisa hartzen ditugu.

Badakigu jarrera batzuek kompetentzia bultzatzen dutela gizakien arteko interakzioetan. Jarrera hauek, hain zuzen:

- ✓ Norberarekiko eta gainerakoekiko errespetua
- ✓ Arazoen konponketa (erruduna bilatu beharrean)
- ✓ Komunikazioa (ahozkoa eta ez-ahozkoa)
- ✓ Modu aktiboan entzutea
- ✓ Enpatia

Autokomunikazio positiboa

- ✘ Gure autoestimua positiboagoa izan dadin eragiten duten geure buruari buruzko pentsamenduak dira.
- ✘ Geure burua den bezala onartzen laguntzen digu.
- ✘ Autokomunikazio positiboaren barruan sartzen da animoak ematen dizkiguten konplimenduak eta baieztapenak egitea. Ez da harrokeriaz jokatzeari; izan ere, harrokeriaz jokatzeko duenak besteen gainetik jartzen du bere burua.
- ✘ Gauza onak, egiazkoak eta geure burua modu osasuntsuan zaintzera animatzen gaituztenak esatea geure buruari.

Autokomunikazio negatiboa

- ✘ Norberaren buruari buruzko pentsamendu negatiboak dira.
- ✘ Kritika negatiboetan, “ergel” eta “gizen” kalifikatzailek sartzen dira, adibidez. Geure buruari modu negatibo horretan hitz egiten diogun bakoitzean, kalte egiten diogu gure autoestimuari.

Geure buruari esaten badiogu itsusiak, ergelak edo traketsak garela, gure autoestimua negatiboagoa izango da. Geure buruari buruz iritzi ona badugu, berriz, nahiz eta ahuluneak izan, gure autoestimua positiboagoa izango da.

Ingurukoek esaten dizkiguten gauzek ere eragiten dituzte komunikazio positiboak edo negatiboak. Guztiok aldatu nahiko genuke gure zerbait, baina gauza batzuk ezin dira aldatu. Gure familien alderdi asko ezin ditugu aldatu, ezta gure itxurarekin lotutako asko ere, baina beste batzuk alda daitezke, ahaleginduz gero. (Kirola eginez, trebetasun fisikoa hobetu dezakegu; higiena eta elikadura zainduta, gure itxura fisikoa hobetu dezakegu).

Gure gorputza zaintzeak, kirola egiteak eta nahi bezala janzteak mesede egiten digute, baina ez du zentzurik geure burua beste inorekin konparatzeak. **GUTAKO BAKOITZA BAKARRA GARA**, eta ez dugu zertan inoren antza izan.

Laburtuz: ZER DA AUTOESTIMUA?

- ✓ Gauzeekin gozatzea
- ✓ Nor bere buruarekin gustura egotea
- ✓ Laudorioak egiteko eta jasotzeko erraztasuna izatea
- ✓ Akatsak onartzea eta kritikak jasotzeko prest egotea
- ✓ Sentimenduak agertzea

GURE BALIO PERTSONALAZ ETA GURE GAITASUNEZ DUGUN IRITZIA DA AUTOESTIMUA

Autoestimua positiboa duena:

- ✓ Egiten duenak gogobetetzen du, eta positiboki ebaluatzen du bere burua
- ✓ Hobetzen saiatzen da etengabe
- ✓ Edozein erronkari aurre egiteko gai da
- ✓ Bere buruarekiko konfiantza du



Autoestimua baxua duena:



- ✓ Sekula ez dago gustura egiten duenarekin
- ✓ Ez daki harrotzeko moduko ezaugarriak identifikatzen bere buruan
- ✓ Askotan itxurazko jarrera positibo bat agertzen du, pertsona egokia dela erakutsi nahian.
- ✓ Atzera ere egiten du besteek baztertzea saihesteko

Gomendatutako bideoa: "Ejemplos de resiliencia"



https://www.youtube.com/watch?v=R_eMV94E5eI

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiprevención.com