

# Iceberg Programa



Norbere buruan sinestea

Autoestimua pertsona batek beregan duen balorazioa da, normalean positiboa izaten da. Beste era batean esanda, autoestimua gorputzeko ezaugarri, adimen ezaugarri eta ezaugarri espiritualen multzoen sentimendu baloratiboa da, hau guztiak **nortasuna** eratzen du. Sentimendu hau denborarekin aldatu daiteke.

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.

## HELBURUAK

- Norbera nolakoa den kontzientziatzea: gaitasunak, trebetasunak, abildadeak...
- Autoestimua sustatzea norberaren alde positiboetatik abiatuta
- Besteekiko errespetua sustatzea

## METODOLOGIA

Autoestimua positibo bat nahi baduzu, garrantzitsua da zure buruarekin gustura sentitzea. Hasteko, norbera ezagutzea beharrezkoa da, hau NOR ZARA ZU? galdera erantzuten lortu ahal da, eta behin eta berriro galdera hau erantzuten saiatu. Zure autoestimua positiboa izango da, erantzun positiboak negatiboak baino gehiago badira.

Zuri buruz daukazu iritziak zure jarreraren eragina izango duela kontuan izan, jarrera horrek eragina izango baitu zelan ikusten zaren, hau da, autoestimuan.

Ekintza honetan, lehenengoz, bakarka erantzungo dugu “Protocolo Prueba de Autoestima para adolescentes” ([www.descargatest2jimdo.com](http://www.descargatest2jimdo.com)) testa. Gure ezaugarriak ezagutzeko zuzendu egingo dugu eta amankomunean jarriko dugu klase guztiarekin

Ondoren, taldeka, irudietan datozen mezuak aztertuko ditugu, amankomunean jarri eta ondorioak aterako ditugu. (zazpi mezuetatik, talde bakoitzak hiru edo lau aztertu)

Ekintzarekin jarraitzeko “el anillo” bideoa ikusiko dugu, taldeka komentatuko dugu eta gero amankomunean klase osoarekin.

Bukatzeko, familien parte hartzea beharko dugu, seme-alabek ikusi duten bideoa ikus dezatela eta “Escala de Estimación de Lucy Reidl” galdetegia erantzun dezatela. Behin klasera ekarrita galdetegia erantzunda, nerabeentzako autoestimua testarekin konparatuko da eta ondorioak aterako ditugu.



## NERABEENTZAKO AUTOESTIMU PROBA

Izena: \_\_\_\_\_ Kurtsoa: \_\_\_\_\_

Zure erantzun egokia inguratu

01. Bakarrik zaudenean zintzoa zara?	BAI	EZ
02. Lagunak izatea gogoko duzu?	BAI	EZ
03. Besteek gogoko zaituzte?	BAI	EZ
04. Asko haserretzen zara?	BAI	EZ
05. Besteek egiten dutena zuretzako garrantzitsua da?	BAI	EZ
06. Garrantzitsua sentitzen zara klasean?	BAI	EZ
07. Nahi dituzun adiskide guztiak dituzu?	BAI	EZ
08. Zaren modukoa izatea gustuko duzu?	BAI	EZ
09. Besteak zelan tratatzen dituzun gustuko duzu?	BAI	EZ
10. Ideia onak bururatzen zaizkizu?	BAI	EZ
11. Beste pertsona batzuekin egotea gustuko duzu?	BAI	EZ
12. Zarena baino atseginagoa izatea gustatuko litzaizuke?	BAI	EZ
13. Besteen iritzia errespetatzen dituzu?	BAI	EZ
14. Zure burua zaindu ahal duzu?	BAI	EZ
15. Besteek maite zaituztela sentitzen duzu?	BAI	EZ
16. Beste pertsona batzuen bezala izatea gustatuko litzaizuke?	BAI	EZ
17. Beste pertsona batzuei gustukoa izatea interesatzen zaizu?	BAI	EZ
18. Zure lagunek esaten duten guztia egiten duzu?	BAI	EZ
19. Zure kideekin ondo konpontzen zara?	BAI	EZ
20. Arazo bat duzunean, konpontzeko ahalegina egiten duzu?	BAI	EZ
21. Barkatzea kostatzen zaizu?	BAI	EZ
22. Zure ideiak sarritan aldatzen dituzu?	BAI	EZ
23. Zure inguruko gauza onak ikusteko gai zara?	BAI	EZ
24. Zeozer txarto egitean desesperatu egiten zara?	BAI	EZ
25. Ezezagunekin hitz egitea kostatzen zaizu?	BAI	EZ
26. Zeozer egin baino lehen pentsatze duzu?	BAI	EZ
27. Ondo egiten ez dituzun gauzak hobetzeko ahalegina egiten duzu?	BAI	EZ
28. Zure kideek zurekin lan egiteko gogoia adierazten dute?	BAI	EZ
29. Txarto egiten duzunean, horrela izan dela aitortzen duzu?	BAI	EZ
30. Besteekin atseginagoa izatea gustatuko litzaizuke?	BAI	EZ

**NERABEENTZAKO AUTOESTIMU PROBAREN PUNTUAZIOAK****BALORAZIOA:**

**1 Punto BAI ( 4,12,16,18,21,24,25 Izan ezik: 0 puntos)**

**0 Punto EZ (4,12,16,18,21,24,25 Izan ezik: 1 punto)**

**EZAUGARRIAK:**

<b>EZAUGARRIAK</b>	<b>GALDERAK</b>
<b>01- Autokontrola</b>	<b>1 – 4 – 24 – 26</b>
<b>02- Adiskidetasuna</b>	<b>2 – 7</b>
<b>03- Besteen onarpena</b>	<b>3 – 15 – 19 – 28 – 30</b>
<b>04- Besteenganako onarpena</b>	<b>9 – 17</b>
<b>05- Gizartekoitasuna</b>	<b>11 – 25</b>
<b>06- Autobalorazioa</b>	<b>6 – 8 – 10 – 12 – 16 – 22</b>
<b>07- Enpatia</b>	<b>5 – 13 – 21</b>
<b>08- Besteak baloratu</b>	<b>23</b>
<b>09- Autokritika</b>	<b>27 – 29</b>
<b>10- Independentzia</b>	<b>14 – 18 – 20</b>

**TARTEA:**

28 – 30 Oso ona

23 – 27 Ona

19 – 22 Nahikoa

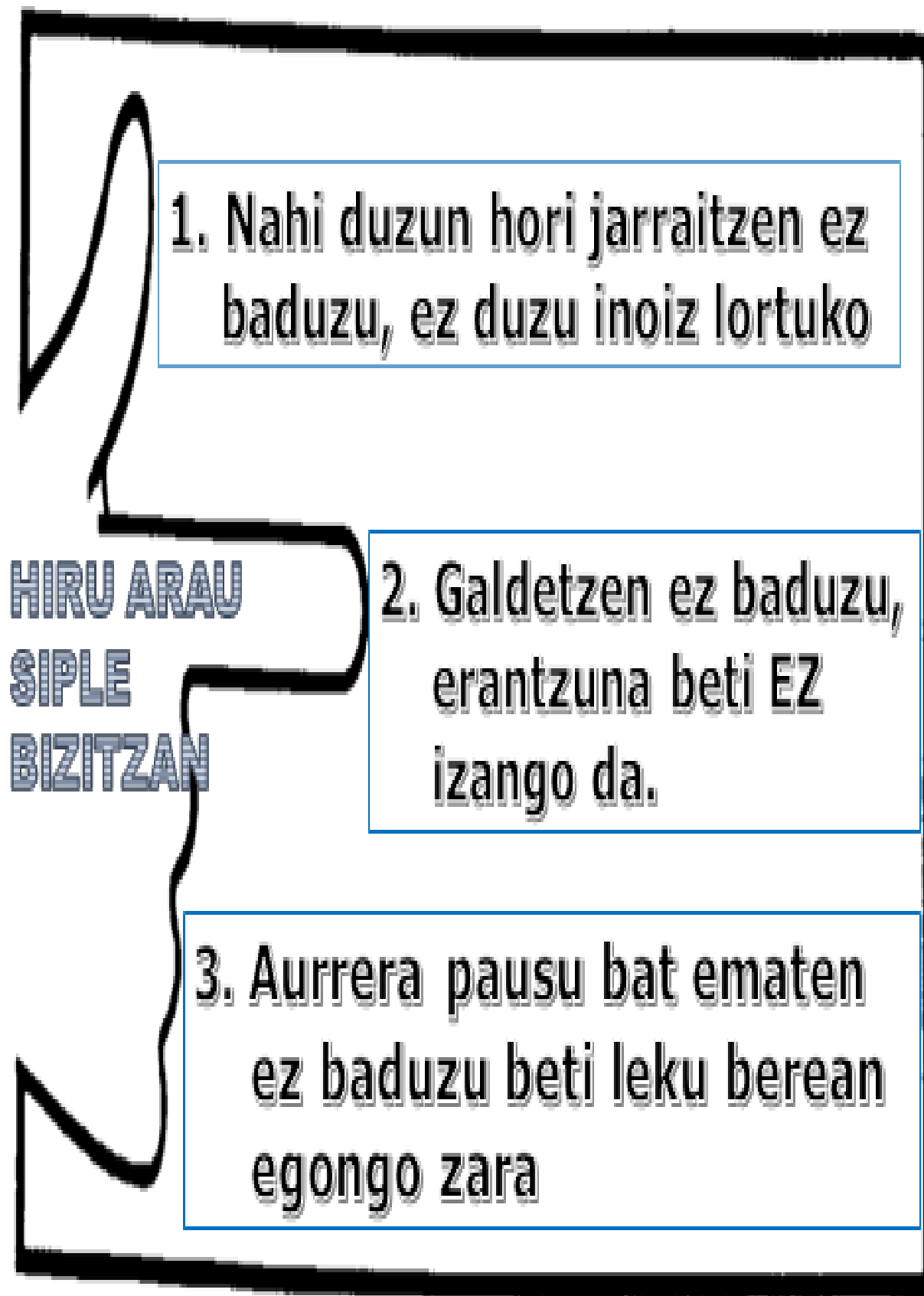
15 – 18 Urria


0 – 14 Oso urria

**Ez eskatu inoiz barkamenik  
sentikorra eta emozionala  
izateagatik.**

**Hau bihotz handia duzunaren  
adierazle da eta besteek ikus  
dezaten beldurrik ez duzu.**

**Zure emozioak adieraztea  
sendotasunaren seinale da.**

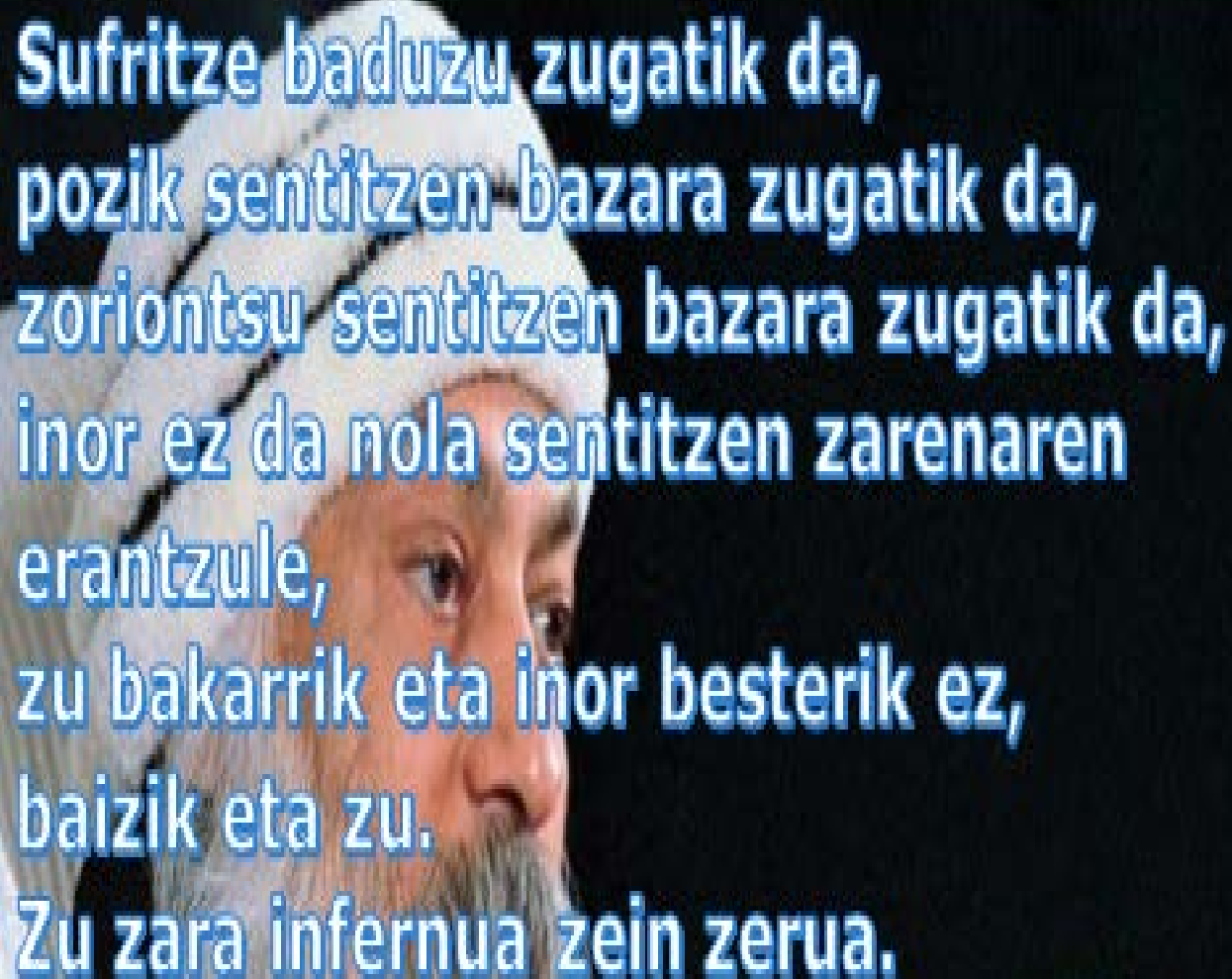


A photograph of a man in a white shirt and blue jeans balancing on a tightrope in a field of tall grass. Another man in a white shirt and blue jeans is jumping in the air to the right. The background is a clear blue sky.

Ausardia beldurraren gabezia ez dela ikasi nuen, berarenganako garaipena baizik. Gizaki ausarta ez da beldurrik sentitzen ez duena, beldurra garaitzen duena baino.

Nelson Mandela






Sufritze baduzu zugatik da,  
pozik sentitzen bazara zugatik da,  
zoriontsu sentitzen bazara zugatik da,  
inor ez da nola sentitzen zarenaren  
erantzule,  
zu bakarrik eta inor besterik ez,  
baizik eta zu.  
Zu zara infernua zein zerua.

OSHO

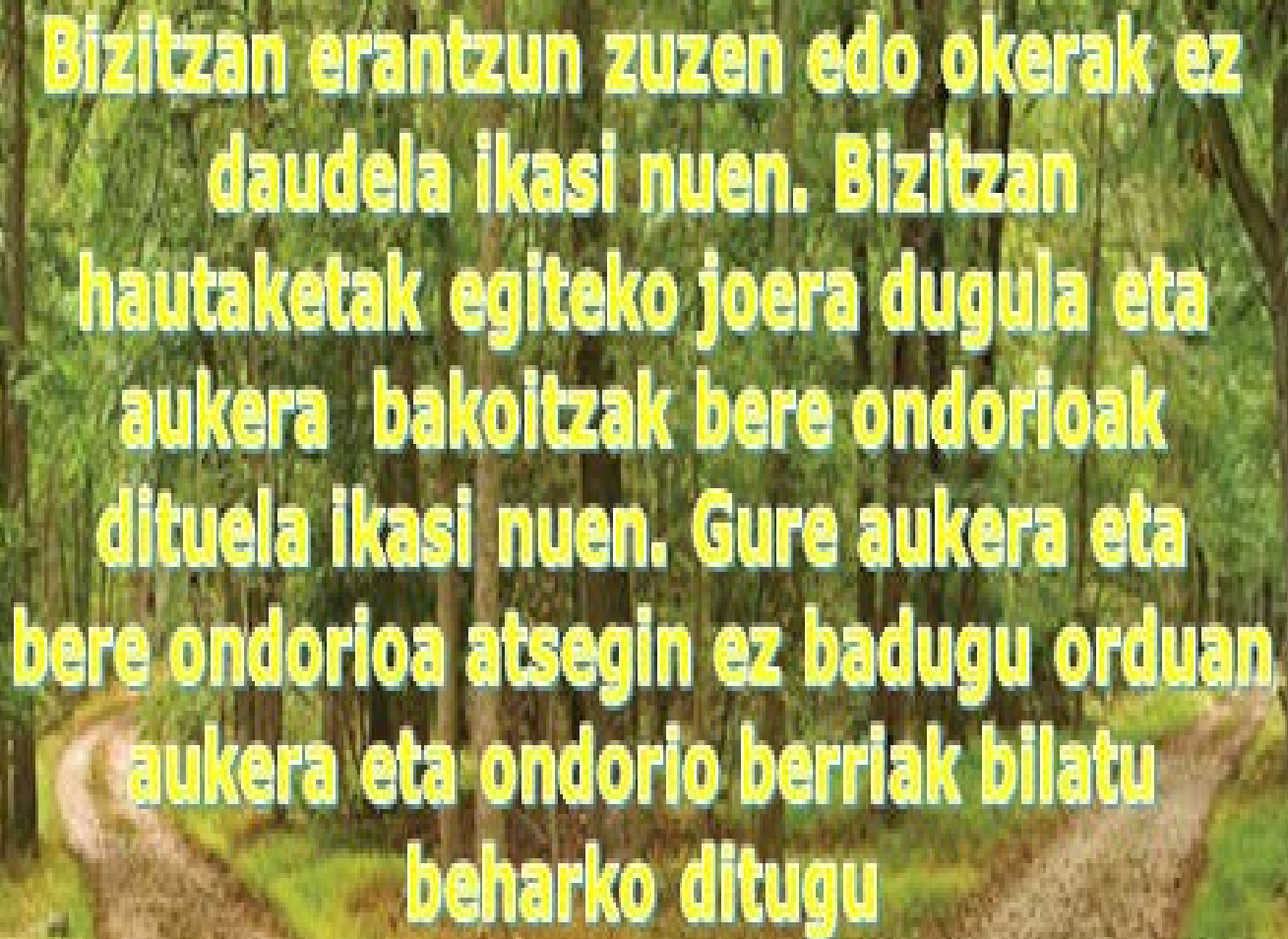
Ez zaitez alderatu inorekin,  
harro sentitu eta gogoratu,  
ez zara hobeagoa edo okerragoa;  
soilik zu zara, eta hori  
inork ezin desake gainditu





**Paradoxa bitxia  
da naizen bezalakoa  
naizela onartzen  
dudanean, aldatu  
naitekeela**

**Carl Rogers**



**Bizitzan erantzun zuzen edo okerak ez daudela ikasi nuen. Bizitzan hautaketak egiteko joera dugula eta aukera bakoitzak bere ondorioak dituela ikasi nuen. Gure aukera eta bere ondorioa atsegin ez badugu orduan aukera eta ondorio berriak bilatu beharko ditugu**

**Robert Kiyosaki**

Hurrengoko bideoa ikusi: "El anillo"



<https://www.youtube.com/watch?v=lbUMOKFOHAs>

Bideoa amankomunean jarriko dugu.

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](mailto:www.info@sasoiaprevención.com)