

Pedagogia

Itsaso EUGI EKAI

**AUTOKONTZEPTUAREN
AZTERKETA ETA
HOBEKUNTZARAKO
INTERBENTZIO PROPOSAMENA
LEHEN HEZKUNTZAN**

TFG/GBL 2014

upna
Universidad
Pública de Navarra
Nafarroako
Unibertsitate Publikoa

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

**Grado en Maestro de Educación
Primaria /**

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua
Grado en Maestro en Educación Primaria

Grado Bukaerako Lana
Trabajo Fin de Grado

**Autokontzeptuaren azterketa eta
hobekuntzarako INTERBENTZIO
PROPOSAMENA Lehen Hezkuntzan**

Itsaso EUGI EKAI

GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

Ikaslea / Estudiante

Itsaso EUGI EKAI

Izenburua / Título

Autokontzeptuaren azterketa eta hobekuntzarako interbentzio proposamena Lehen Hezkuntzan

Gradu / Grado

Lehen Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Primaria

Ikastegia / Centro

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

Zuzendaria / Director-a

Roberto SOTO VALLE

Saila / Departamento

Psikologia eta Pedagogía

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2013/2014

Seihilekoa / Semestre

Negua/Invierno

Hitzaurrea

2007ko urriaren 29ko 1393/2007 Errege Dekretua, 2010eko 861/2010 Errege Dekretuak aldatuak, Gradu ikasketa ofizialei buruzko bere III. kapituluan hau ezartzen du: “ikasketa horien bukaeran, ikasleek Gradu Amaierako Lan bat egin eta defendatu behar dute [...] Gradu Amaierako Lanak 6 eta 30 kreditu artean edukiko ditu, ikasketa planaren amaieran egin behar da, eta tituluarekin lotutako gaitasunak eskuratu eta ebaluatu behar ditu”.

Nafarroako Unibertsitate Publikoaren Lehen Hezkuntzako Irakaslearen Gradua, ANECAk egiaztatutako tituluaren txostenaren arabera, 12 ECTSko edukia dauka. Abenduaren 27ko ECI/3857/2007 Aginduak, Lehen Hezkuntzako irakasle lanetan aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizialak egiaztatzeko baldintzak ezartzen dituenak arautzen du titulu hau; era subsidiarioan, Unibertsitatearen Gobernu Kontseiluak, 2013ko martxoaren 12ko bileran onetsitako Gradu Amaierako Lanen arautegia aplikatzen da.

ECI/3857/2007 Aginduaren arabera, Lehen Hezkuntzako Irakaslearen ikasketa-plan guztiak hiru modulutan egituratzen dira: lehena, oinarrizko prestakuntzaz arduratzen da, eduki sozio-psiko-pedagogikoak garatzeko; bigarrena, didaktikoa eta diziplinakoa da, eta diziplinen didaktika biltzen du; azkenik, Practicum daukagu, zeinean graduko ikasleek eskola praktikan lortu behar dituzten gaitasunak deskribatzen baitira. Azken modulu honetan dago Gradu Amaierako Lana, irakaskuntza guztien bidez lortutako gaitasun guztiak islatu behar dituenak. Azkenik, ECI/3857/2007 Aginduak ez duenez zehazten gradua lortzeko beharrezkoak diren 240 ECTSak nola banatu behar diren, unibertsitateek ahalmena daukate kreditu kopuru bat zehazteko, aukerako irakasgaiak ezarriz, gehienetan.

Beraz, ECI/3857/2007 Agindua betez, beharrezkoa da ikasleak, Gradu Amaierako Lanean, erakus dezan gaitasunak dituela hiru moduluetan, hots, oinarrizko prestakuntzan, didaktikan eta diziplinan, eta Practicumean, horiek eskatzen baitira Lehen Hezkuntzako Irakasle aritzeko gaitzen duten unibertsitateko titulu ofizial guztietan.

Lan honetan, oinarrizko prestakuntzako moduluan autokontzeptuarekiko azterketa psikopedagogikoa garatzen da batez ere, non lehen hezkuntzan zehar ematen diren aldaketa nahiz eragileak zehazten dira. Kasu honetan, autokontzeptua eta honen esku-hartzea aztertzen da interbentzio programa baten bidez.

Didaktika eta diziplinako moduluak, bidea eman digu interbentzio programaren atalean, ariketak, metodologia, ebaluazioa eta material egokienak aukeratzeko.

Halaber, Practicum moduluak aukeratutako lanaren gai nagusiarekiko interesa pizteko eta honetan behatutako teknikak alderatzeko eta sakontzeko baliagarria izan da

Beste alde batetik, ECI/3857/2007 Aginduak ezartzen du, Gradua amaitzerako, ikasleek gaztelaniazko C1 maila eskuratuta behar dutela. Horregatik, hizkuntza gaitasun hau erakusteko, hizkuntza honetan idatziko dira “Resumen y justificación” eta “Conclusiones y cuestiones abiertas” atalak, baita hurrengo atalean aipatzen den laburpen derrigorrezkoa ere.

Laburpena

Gradu amaierako lan honetan, Autokontzeptua lantzen da. Kontzeptu honen hezkuntzan zentratzen da, eta baita honen hobekuntzan bai testuinguru eskolarrean, baita etxeko testuinguruan ere, adin goiztiarretan. Horretarako, esku-hartzera iritsi baino lehen, kontuan hartzea berebiziko garrantzia duten zenbait kontzeptu garatzen dira; horien artean: Autokontzeptuaren fundamentazio teorikoa, eraiketa denboran zehar, haren dimentsio desberdinak eta eragileak, garapen kognitiboa, baloratzeko prozedura edo teknikak eta honen eraldaketa. Honetaz gain, beste zenbait interbentzio programen azterketa eta analisisa azaltzen da, modu honetan, hauen balorapen orokorra aztertuz eta oinarri bezala erabiliz, azken atalean, autokontzeptua lantzeko eta hobetzeko interbentzio programaren proposamena aurkezten da.

Hitz gakoak: Autokontzeptua; Pertsonalitatea; Hezkuntza; Detekzioa; Hobekuntza; Interbentzioa.

Resumen

Este trabajo de fin de grado trata sobre el Autoconcepto. Se centra especialmente en su educación y en la posibilidad de mejora tanto en el contexto escolar, como en el familiar, en edades tempranas. Para ello, se desarrollan previamente los aspectos fundamentales que se deben tener en cuenta antes de realizar la mencionada intervención. Se tendrá en cuenta la fundamentación teórica de dicho concepto, así como su análisis, su construcción, dimensiones e influencias, evolución cognitiva, procesos y técnicas de valoración y sus variables. Además, se analizan y examinan diversos programas de intervención con el fin de utilizarlos como base para valorar los aspectos generales de mayor importancia y así, creando un nuevo programa de intervención y mejora del autoconcepto.

Palabras clave: Autoconcepto; Personalidad; Educación; Detección; Mejora; Intervención.

Abstract

This final degree work consists on the Self-Concept. It is focused on the educational intervention and its improvement within the familiar and school environments at early ages. In order to do this, there are developed some different aspects that we should bear in mind before carrying out the intervention, which are the following ones: The theoretical precedents, examination, its structure and construction, dimensions and influences, the cognitive development, evaluation processes and techniques and its variability. In addition, there are analyzed and examined different intercession programs with the objective of use them as a basis to assess the most important aspects, and this way, is created a new intervention and improvement program for the application related with the Self-Concept.

Keywords: Self-concept; Personality; Education; Detection; Improvement; Intervention.

Aurkibidea

Objetivos y justificación	1
0. Sarrera	3
1. Fundamentazio teorikoa	4
1.1. Terminologia eta kontzeptuak	4
1.2. Autokontzeptuaren ikuspegi historikoa	5
1.3. Gaur egungo ikuspegia	9
1.4. Autokontzeptua eta autoestimua	10
2. Autokontzeptuaren azterketa	12
2.1. Autokontzeptuaren eraikuntza	12
2.2. Autokontzeptuaren dimentsioak eta osagaiak	17
2.3. Autokontzeptuaren eragileak	20
2.4. Garapen kognitiboa	24
3. Autokontzeptua baloratzeko teknikak	26
3.1. Autodeskriptiboak	27
3.2. Inferentzialak	30
3.3. Elkarrizketak	30
3.4. Proiektiboak	30
3.5. Piers Harrisen eskala	31
4. Autokontzeptuaren eraldaketa programak	33
4.1. Sarrera	33
4.1.1. I PROGRAMA :II Autokontzeptua (P. Hernández Hernández eta M ^a D. García Hernández 1997.)	34
4.1.1.1. Fitxa Teknikoa	34
4.1.1.2. Deskribapena	35
4.1.2. II PROGRAMA : Alfredo Goñi Grandmontagne et alt. 2005 “Zure burua hobeto ikusi, zutaz harro sentitu”	39
4.1.2.1. Fitxa Teknikoa	39
4.1.2.2. Deskribapena	39

4.1.3. III PROGRAMA: Alfredo Goñi Grandmontagne et alt. 2005	
<i>“Nola ikusten dut nire burua? Nola ikusten naute?Nola nahi nuke nire burua ikusi?...”</i>	42
4.1.3.1. Fitxa Teknikoa	42
4.1.3.2. Deskribapena	43
4.1.4. IV PROGRAMA: Alfredo Goñi Grandmontagne et al. 2005	
<i>“Zure burua begi onez ikusteko gai izan”</i>	45
4.1.4.1. Fitxa Teknikoa	45
4.1.4.2. Deskribapena	46
4.2. Interbentzio programen azterketa	48
4.3. Ondorioak proposamen bat osatzeko	53
5. Autokontzeptuaren azterketa eta hobekuntzarako interbentzio programaren proposamena : « Bakarra eta berezia naiz ».	
5.1. Irakasleen gidarako interbentzio programa	57
5.2. Ikasleen aplikapenerako interbentzio programa	93
Conclusiones y cuestiones abiertas	133
Erreferentziak	135
Eranskinak	139
A. Eranskina I : Piers Harrisen Eskala, gadetegiaren eredu.	140
A. Eranskina II : I PROGRAMA : <i>II Autokontzeptua (P. Hernández Hernández eta M^a D. García Hernández 1997.)</i>	143
A. Eranskina III : II PROGRAMA : <i>PSIKOR Interbentzio programaren eredu. “Zure burua hobeto ikusi, zutaz harro sentitu”.</i>	153
A. Eranskina IV : III PROGRAMA : <i>PSIKOR Interbentzio programaren eredu. “Nola ikusten dut nire burua? Nola ikusten naute?...”.</i>	160
A. Eranskina V : IV PROGRAMA : <i>PSIKOR Interbentzio programaren eredu. “Zure burua begi onez ikusteko gai izan”.</i>	167

OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN

En las últimas décadas se les ha atribuido gran importancia a los temas relacionados con las variables motivacionales. En concreto al autoconcepto, y sobre todo en los aspectos tanto educativos como relacionados con la identidad personal.

Precisamente en el ámbito escolar, donde el objetivo principal de la educación es la socialización de los estudiantes mediante bases con las que puedan alcanzar su madurez como personas, puedan desarrollarse con plenitud y puedan participar en la actividad social sin tener que renunciar a su identidad individual y se integren de forma crítica y creativa en la sociedad.

Por tanto, el tema a tratar juega un papel decisivo y básico en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas. El autoconcepto positivo sería la base para un buen funcionamiento personal, social y profesional, y por ésta razón, de él depende principalmente la satisfacción personal y el sentirse bien consigo mismo.

En el presente trabajo se han querido analizar los siguientes temas: para empezar, el capítulo 0. Comienza con una breve introducción con la finalidad de contextualizar y abordar el tema principal. A continuación, en el capítulo 1º, se da paso a la fundamentación teórica con intención de exponer los términos y conceptos más importantes, así como su perspectiva tanto histórica como actual y se añade también un breve análisis y diferenciación de los términos autoconcepto y autoestima. Con respecto al 2º capítulo, en él se hace referencia a su construcción, sus dimensiones e inductores, así como de su evaluación cognitiva.

Por otro lado, y siguiendo con el capítulo 3º, se han analizado las diferentes técnicas de análisis y valoración del autoconcepto. Además, con intención de hacer referencia al contexto educativo, en el capítulo 4º, también se han analizado diversos programas de intervención para el análisis y la mejora del autoconcepto y finalmente y teniendo en cuenta éste último punto mencionado, se ha creado un nuevo planteamiento de intervención para el análisis y la mejora del autoconcepto en el capítulo final. Para ello, se han tenido muy presentes las partes del sistema educativo

que tendrán una directa relación con la aplicación del documento realizado, es decir, el profesorado y el alumnado.

La finalidad de éste trabajo sería facilitar los materiales necesarios para el incremento y mejora del autoconcepto del alumnado, estando dirigido para aquellas partes del sistema educativo que lo crean necesario, y de ésta manera poder contribuir a la satisfacción personal que pueda suponer en quien lo reciba.

0.SARRERA

Giza nortasunaren interpretaziorik esanguratsuena, *autokontzeptuaren* eraikitzean aurkitzen da. Gaur egungo psikologo askok, autokontzeptuari, pertsonalitatearen integrazioan funtzio oso garrantzitsua ematen diote, portaeraren motibazioa eta osasun mentalaren eraiketari dagokiona. Autokontzeptuarekin batera, autoestimua kontzeptua loturik azalduko litzateke, lehenengo kontzeptu honen hobekuntzaz ari garen neurrian, dimentsio baloratiboan sartzen garelako eta beraz autoestimua ere hitz egiten ari garelako.

Beharbada, giza portaeraren azterketaren jakinminean existitzen diren argudio guztien gainera, garrantzitsua gizakiok <gu-geure> inguruan gehiago jakitearena legoke. Dena den, hau ez da orain dela gutxi baieztapea. Filosofian, perspektiba oso desberdinetatik aztertua izan da. Psikologiaren alorretik “autokontzeptuaren” eraiketa antzinako “Nor naiz ni?” galdera filosofikotik sortzen da.

Psikologoek Arima, desioa eta espirituaren ideia metafisikoak metodologiá zientifikoari ez egokitzeagatik, deuseztatu eta *autokontzeptuaren* ideia eraikitzen da, gizaki bakoitzaren esperientzia definitzen duen objektu garrantzitsua kontsideratuz.

Autokontzeptuaren ideia, gizakiaren ezaugarri propio bakarra litzateke; animaliangandik lenguaia berak baino gehiago ere desberdintzen duena; edo Frommek (1976) diotenaren arabera, gizakia bera bizitza da eta bizitzaren gertaera honi adi dagoen momentutik, bizitza modu desberdin guztietatik ezagutzera ematen da.

Eta ideia hauek osatzeko, definizio teoriko bat:

“Pertsona batek haren duen pertzeptzioa, haren esperientzietatik eta inguruaren erlazioetatik sortzen dena, eginkizun garrantzitsua betetzen dute ingurumen errefortzuek eta persona esanguratsuek”.

(Oñate 1989, 39.or; Shavelson eta lankideak 1976, aipatuta.)

1.AUTOKONTZEPTUA: FUNDAMENTAZIO TEORIKOA

1.1. Terminologia eta kontzeptuak

Gaur egun, autokontzeptua oso baloratua dago eta horregatik, kontzientziazio eta goraipamen fase garrantzitsu batean aurkitzen gara. Gizakiontzako hark duen inportantzia dela eta, estalgabetu dugu gure potentzial osoarengan errealizatuak sentitzea bermatzen gaituen bidea bezala.

Esnatu berri den interes honen ondorio logiko bezala, azterketa eta hausnarketa lan ugari agertzen dira eta hauek nahaste eta zalantza ugari uzten dituzte agerian, ezaugarri desberdinei erreferentzia eginez, auto-estimua, autokontzeptua, bakoitzaren adierazpena, auto-irudia... kontzeptu desberdinak erabiltzen bait dira. Ikus daitekeenez, literatura europarrak, “ni-neu” edo “ni-neuren adierazpena” erabiltzen duen bitartean, amerikarrak berriz “autokontzeptua” edo “autoestimua” kontzeptuak erabiltzen ditu.

Orokorrean, autore kopuru handi bati dagokionez, autoestimu eta autokontzeptuaren ideiak modu globalago batean erabiltzen dira. Hauekin, pertsona bakoitzak haren atal bezala ezagutzen dituen irudi multzo, sentimendu eta bereizgarriei erreferentzia egiten zaie.

Autokontzeptua eta autoestimua desberdintzearen, autore batzuk, “ni-neure” kontzeptua erailtzean, alderdi kognitiboetara mugatzen dira, autoestimuari dagokionean aspektu ebaluatibo afektiboari erreferentzia egiten dieten bitartean.

Dena den, arau orokorra bezala, autokontzeptuaren ideia erabiltzen da orain arte azaldu diren kontzeptu guztiak barneratuz, dimentsio kognitiboa eta enpirikoa, ez enpirikoki ezta teorikoki bereizgarriak ez direlako arrazoituz. Beraz, hemendik aurrera, arrazonamendu honetan oinarrituz, aurreko kontzeptu guztiak barneratzen dituen kontzeptu bezala, autokontzeptuaren ideia global idatzia erabiliko da.

1.2. Autok. Ikuspegi historikoa

Historikoki, aunitz izan dira autokontzeptuaren inguruan sortutako teoriak. Jadanik, 1890ean W.Jamesek gaur egun ere erabilgarria suertatzen den modelo bat sortu zuen, geroagoko aurrerapenek planteamendu honen sakontzean eta oinarri empirikoa bihurtu direlarik. "Self"aren autore honen iritziz, aldi berean Ni eta Nire, errealitate bereko bi kontzeptu desberdinek hartzen dute parte. "Ni" a, portaeraren agente eta subjektu pentsakorra litzateke, "Nire" edo autokontzeptuaren ideia gizakiak beregan izan dezakeen osotasun totalaren bidez definitzen den bitartean.

W. Jamesen lehenengo planteamendu hauetatik, kognitibismoaren gaurko konzeptzioetara, autokontzeptuaren inguruan aurrerapen handi eta garrantzitsuak suertatu dira.

Hogeigarren eta hogeita hamargarren hamarkadan giza psikologia barnean, Interakzionismo deituriko korrante soziologikoa garatzen da. Honek, gure autoirudia, gainontzekoek geure inguruan duten irudiaren isla dela ("Looking-glass self") eta bakoitzak, haren auto-ezagupenera "taking the role of others" prozesuaren bidez iritsi daitekeela, hau da, besteen ikuspuntutik haren egoera begiratzuz. "Self.a berez giza egitura bat da eta giza esperientzietan oinarritzen da." (Mead, 1934).

Planteamendu hauetan oinarrituz, subjektua haren kanpora aterako da esperientzialki, eta haren talde sozialari dagokion pertsona taldeek harekiko duten jarrera hartu beharko luke. Honela, haren autokontzeptuaren garapenera iritsiko litzateke (Gonzalez y Touron, 1992).

Pentsamendu korrante honek, orokorki onartutako "bakoitzaren kontzientziaren sorrerarako, gainontzekoen existentzia beharrezkoa dela" ren ideia defendatzen du.

Beraz, autokontzeptuaren sorreran, beste subjektuen balorazioa erabakigarria bihurtzen da, baina ez da bakarra ezta inportanteena ere, autokontzeptua ezin bait da islada sozial bezala kontsideratu. Aldiz, honen formazioan parte hartzen duten zenbait barne prozesu ezagutzen dira, beraz, autokontzeptua influentziagarria eta moldagarria izan arren, interakzionismoak aitortzen duena baino gutxiago dela ikus daiteke.

Gure "self" a interakzioaren bidez garatzen da "giza kontrola", autokontrolen bihurtzen da, gure kognizio eta jarrerak besteengan aktibatzen direnean, eta hau

antolatzen da geure jarrerak bideratzeko, erantzuteko edota begiratzeko, gizakiok dugun prozesu erreflexiboaren bidez. Beraz, geure kabuz, edo era autonomo batean bideratzen hasi baino lehen “besteek” dituzten balorazio eta ideien arabera pentsatu eta baloratzen dugula esan daiteke, geure esperientzia edota balioa balorazioa barne. Hala ere, geure pentsamenduz kontziente izaten hasten garenean, esperientzia pertsonalen inguruan hausnartu, eta geure izateko modua, kanpotik sortutako inposizio eta balorazioez osatuta dagoenaren errealitatea ezagutu dezakegu. Momentu honetatik aurrera, subjektua baloratzera, garatzera eta haren patua era autonomo batean onartzera hasten da (Esteve, Martinez eta Buxarrais, 1992).

Interakzionismo Sinbolikoari dagokionez, autokontzeptua deskribatzeko bi era desberdin azaltzen dira. Korrante pentsamendu honetatik, autokontzeptuaren antolaketa eta edukiak gizartearen antolaketa eta edukien isla dela aitortzen da, eta subjektuak egoera desberdinen arabera rol desberdinak interpretatzen dituela, honela besteek harenganako dituzten inpresioak eta ideiak maneiatuz. Honen arabera, autokontzeptua ez litzateke kontzeptu estatiko bat izango, baizik eta interpretazio eskenatokiaren araberakoa (“self presentation”), modu honetan, pertsonak giza topaketa desberdinen arabera eta ekintza hauen ondorioen arabera identitate desberdinak barneratzeko informazioa jasotzen du. Honela, gainontzekoen onarpena lortzeko, egoera sozial bakoitzera egokituko den jarrera aukeratuko du.

Autokontzeptuaren beste deskripzio mota bat, Interakzionismo estrukturalak egiten duena litzateke. Eskola honek, autokontzeptuaren edukiak eta estrukturan du oinarria, haren hausnarketetan metodo kuantitatiboak eta esperimentalak erabiliz. Korrante honen arabera, pertsona bakoitzak, gizartean eragiten dituen rolen bidez identifikatzen da. Perspektiba honen bidez, identitatea, barneratutako rola bezala ulertuz (“Rol-identity”), autokontzeptua identitateen antolaketa bezala definitzen da.

Aipatutakoaren arabera, Interakzionismo Sinbolikoak, pertsona bakoitza egoera desberdinetan duen jarrerari erreferentzia egiten dion bitartean, Interakzionismo Estrukturalak, rol desberdinek sortzen dituzten identitate sozialak aztertzen dituela laburtu dezakegu.

Berrogeigarren hamarkadan, momentuaren hausnarketa psikologiko nagusia, bi eskola desberdinek osatzen dute: jarrera osatzen duten aldaketetan oinarritzen den

Konduktismoaren azterketa; eta bakoitzaren motibazio inkontzienteak lantzen dituen Psikoanalisi. FREUDen psikoanalisi, hiru instantzia psikikoetan oinarritzen da: “hura”, “ni” eta “super-ni”a.

Berrogeigarren hamarkadaren bukaeran, mugimendu psikologiko berri bat sortzen da, Psikologia Fenomenologiko eta Humanista, konduktismoa nahiz psikoanalisi alde batera utzita. Honen oinarria, giza portaeraren analisia, indibiduoaren barne erreferentzietatik lortu behar dela, eta giza portaera hau ez dela estimulu ambiental desberdinen ondorio mekaniko bezala sortzen, baizik eta errealtatearen interpretazio subjektiboaren ondorio dela, ez kanpotik datozen indar edo motibazio inkontzienten ondorio.

Ni-neu fenomenologiko honen ikuspegitik edo indibiduo kontzientetik defendatutako jarrera hauek, eragin handia izan zuten eta autokontzeptuaren inguruko ikerketa eta hausnarketa ugari sortu zituzten 60 eta 70 hamarkadan.

Azken urteotako Kognitibismoaren indarketarekin, Psikologia fenomenologiko eta Humanistarekin sortu ziren teoriaren protagonismoa ere itzultzen da. Hauen artean, hezkuntza ikuspegian oinarritzen diren autokontzeptuaren ikerketa azpimarra dezakegu, hau da, Combs eta Rogersen teoriak, hain zuzen ere. (Saura, 1996)

Jarrera aztertzerakoan pertzeptzioaren psikologian oinarrituta, portaera bakoitzak bere burua, egoera konkretuak eta pertzeptzio hauen arteko interakzioa nola ikusten duen ondorioa dela dio. Ni edo Nire pertzeptzio kontzeptu guztiak barneratzen diren “Gestalt” moduan antolatutako milaka pertzeptzioetatik osaturik bait dago autokontzeptua. Modu honetan, autokontzeptua ez litzateke osotasun bat izango baizik eta ni-neure ikuspegi desberdinen antolaketa. Autokontzeptua subjektuak jasotzen duen guztiaren filtro bezala jokatzen duela dio, haren sinesmenak indartuko dituen informazioa aukeratuz. Honela, behin finkatutako autokontzeptu hau aldatzeko dituen zailtasunak azalduz. Soilik, “self”aren atal periferiko batzuk alda daitezke nolabaiteko erreztasunarekin, aitzitik, oinarritzko sinesmenen eta jarreraren aldaketak prozesu askoz motelago bat beharko lukete Combs, 1981)

Konduktismoaren mugen gainetik, 60 hamarkada paradigma berri bat sortzen da, Kognitiboa hain zuzen ere. Honek, prozesu kognitiboak (prozesamendu, eraikitze,

planteamendu eta antolakuntza) giza aktibitatearen oinarriko elementuak direla aipatzen du.

Psikologia kognitiboaren arabera, autokontzeptua ideia erabili beharrean, autoezagutza hitzari egiten dio erreferentzia, bakoitzak haren inguruan eraikitzen duen teorien multzoa delako eta ez aldiz, kontzeptu sinple bat.

Orokorrean, psikologia kognitiboak planteatzen duen “gizakia subjektu aktibo (erreaktibo baino gehiago) kontsideratzea” ideia, psikologia alor guztietan onartua izan da. Perspektiba honetan oinarrituz, autokontzeptua, gizakiok gure existentzian zehar sortutako auto-kontzepzio aunitzen (“self”-eskema) osotasuna izango litzateke, ondorioz, bakoitzaren autoezagutza bermatuko duena. Honek, erabakien hautaketan jarreraren erregulazioan, helburuen aukeraketan eta ekintza planen erabakietan parte hartuko luke. Horregatik, ez du bakarrik “zer” aren inguruko informazioa ematen, baizik eta “zer izan gaitzkeen” aren (possible-selves) informazioa ere barneratzen du.

Autokontzeptu “erreal” edo aktualaren aldaketaren inguruan, Cross eta Marcusek (1994) erlatiboki egonkorra izan daitekeela diote, esperientzian oinarritua dagoelako. Aldiz, “possible-self” kontzeptu hau, errealitate sozialaren eragina jasotzen duenez eta subjektuak berak sortutakoak direnez, autokontzeptuan aldaketak sor dezaketen elementua izan daitezke. Modu honetan, aspirazio pertsonalaren maila igo edo jaitsiz, geure autokontzeptuaren maila ere igo edo jaitsi daiteke.

Azkenik, autokontzeptuari erreferentzia eginez, bakoitzak, haren beraren inguruan dituen jarreraren multzoaz osaturik dagoela aipatzea. Modu honetan, autokontzeptua jarreraren arabera antolatu beharko bagenu, 3 alor desberdinduko lirateke: Kognitiboa (autoirudia), afektiboa (autoestimua), eta portaerari dagokiona. (Burns, 1982)

González eta Tourón (1992) autoreei dagokienez, “Portaeran eragina duen antolaketa kognitibo-afektiboa” bezala definitzen dute autokontzeptua, eta “garela uste dugun irudien eta aurkezten dugun edo gainontzekoei aurkeztu nahiko geniekeen irudien errealitate konplexua” bezala.

Laburbilduz, autokontzeptuaren osotasuna, “garela uste duguna, izan nahiko genukeena eta izan nahi dugunaren” kontzeptuez osaturik legoke.

1.3. Gaur egungo ikuspegia

Gaur egungo tendentziak, hiru bloke handietan sailka daitezke, ikerketa bakoitzaren interes zentralaren arabera, egoeraren dimentsio errealak sinplifikatzearen arriskua kontutan hartuta ere.

Lehenengo eta behin, kontsiderazio fenomenologiko batetan oinarrituz, interesa giza analisia kanpo dimentsiotik baino barne dimentsio batean zentratzen da. Perspektiba honen galdera garrantzitsuena hurrengoa litzateke; nola pertzibitzen da subjektua eta nola antolatzen ditu haren pertsonarekiko pertzepzio guzti hauek haren portaeraren errealitatean? Fokatzeko honen barruan, autokontzeptuaren eduki esperientzialak argitzeari eta bizitzaren garapenean zehar gertatzen diren aldaketei bideratzen den tendentzia legoke.

Bigarrenik, aurreko ikerketaren mugak gainditzeari bideratua legokeen lanaren inguruko tendentzia dugu. Era egokian eraikitako instrumentu eta diseinuen, teknika analitikoaren eta modelo teorikoaren proposizioaren bidez autokontzeptuaren ideien balidazioari dagokiona.

Azkenik, perspektiba kognitiboaren arabera, pertsonalitatearen ikerketan beharrezkoa den atal bezala kontsideratzen da autokontzeptua. Hausnarketa korrante honen atal batek, autokontzeptuaren naturan interesa zentratzen du (definizioa, estruktura eta edukiak), eta beste atala, "ni-neure" (jarreraren prozesuak erregulatzailerak) kontzeptuaren ulermena eta ikerketan zentratzen da.

1.4. Autokontzeptua eta autoestimua

Zer da autokontzeptua?

Nahiz eta autokontzeptuaren definizio ugari aurki daitekeen, hurrengo moduan definitu daiteke:

- Norberak bere buruaz duen irudi edo kontzeptua, bere esperientzian eta hauen interpretazioan oinarriturik.
- Ez da balorazio hutsa..
- Dimentsio askotako errealitate baten errepresentazioa da.
- "Self"-ari, "ni"-ari buruzko informazioa objektiboki aukeratua eskemen bidez.

Idea guzti hauek osatzen dituen Haranburu eta Guerraren definizio teorikoa gurea egiten dugu:

"Autokontzeptua alderdi anitzeko errealitate konplexu bat da. Norberaren errealitate oparoa iragazten duten edo eskema kognitibo batzuek osatzen dute. Eskema horiek ez dute norberaren errealitate osoa islatzen; iragazpen mekanismoak direnez, errealitate horren iragazpen edo selekzio bat egiten dute."

(Aldagai pertsonalak 2013, 32.or; Haranburu eta Guerrak 2002, aipatuta.)

Zeintzuk dira autokontzeptuaren alderdiak?

Aurrekoan esan bezala, autokontzeptua dimentsio askotako errealitate baten errepresentazioa da eta errealitatea islatzen duten egitura kognitiboz osatua dago. Dimentsio batzuek balore gehiago dute gizabanako batzuentzat, beste batzuek garrantzitsuagoak dira besteentzat. Izan ere, pertsona bakoitzak bere bizitzan zehar autokontzeptu desberdinak izan ditzake, hau da, aldakorra da eta gutako bakoitzak "self" ugari ditu, hierarkikoki antolatutak testuinguruaren arabera.

Burns-ek (1990, Pichardo eta Amezcua, 2004 zitaturik) hiru alderdi definitzen ditu autokontzeptuan:

1. *Alderdi Kognitiboa*: nork bere buruari buruz duen irudi kognitiboa kontzeptuak, ideiak, usteak, iritziz osaturik.
2. *Alderdi Konportamentala*: autokontzeptu kognitiboaren arabera pertsonaren jokabidea. Bere buruaz duen ideiaaren arabera pertsonak jokatzeko era.
3. *Alderdi Afektiboa*: autokontzeptuaren ebaluazioa edo judizioa, sentimenduz eta afektuz beterik (autoestimua).

Kognitiboa den alderdi honetan, egile batzuek ni “erreal” eta “ideala” ezberdintzen dituzte. Hauen arabera, pertsona batek duen “Ni”-a “erreal” edo “ideala” ditu eta bi alderdi hauen artean desadostasunak ager daitezke. “Ni ideala” “ni erreal”-ren “ni hurbil badago, pertsonak bere autokontzeptua positiboki baloratuko du, eta alderantziz, urrun kokatzen bada, modu kritikoan baloratuko du “ni erreal”. Denboraren poderioz, bien arteko distantzia handitzen bada, “ni”-aren desadostasuna emango da, emozio negatiboak sortuz.

Horretaz gain, autokontzeptuaren “kontrol lekua” (edo “locus”) ezberdina izan daiteke.

Hau da, autokontzeptua hainbat bidetatik eraikitzen da:

1. *Pertsona soziotropoek* besteengan kokatzen dute bere autokontzeptuaren kontrola eta garrantzia handia ematen diete besteen iritzi eta judizioei. Pertsona hauek dependienteak direla edo bere kontrol lekua soziala dela esan daiteke.
2. *Pertsona autonomoek* bere baitan kokatzen dute bere autokontzeptuaren kontrola eta, ondorioz, besteak baino askeagoak dira, ez baitaude inoren menpe. Hauek barne kontrol lekua dute.
3. Beste pertsona batzuek, aldiz, “*locus*” *inpultsiboa* dute, hau da, bere kontrol-lekua lortua ez dutela esan daiteke.

Zer da autoestimua (autoestimazioa)?

Norberak bere buruaz duen irudiaren (hau da, autokontzeptuaren) balorazioa dela esan dezakegu. Ezin dugu ahaztu, autoestimua autokontzeptuaren alderdi bezala deskribatu dugula. Kontzeptu horri buruzko balorazio eta judizio guztiak jasotzen ditu ondorioz eta nolabait autokontzeptuaren dimentsio ebaluatiboa da.

Bere eraikuntza soziala denez, besteek gutaz duten iritzien eragina jasotzen du. Eta funtzio ugari ditu, besteak beste: bazterketa sozialetik babestea, norberaren inklusioari eta esklusioari buruzko (onartua edo baztertua izateko) besteen erreakzioak azkar ebaluatzea.

Hona hemen kontzeptu hauek barneratzen dituen definizioa:

“Besteek guri buruz dituzten hautemateen isla bezala kontsidera daiteke autoestimua; gizabanakoaren gizarte bizitzaren isla moduko bat da.”

(Aldagai pertsonalak 2013, 36.or; Harunburu eta Guerrak, 2002 aipatuta).

2. AUTOKONTZEPTUAREN AZTERKETA

2.1. Autokontzeptuaren eraikuntza

Haurren bilakaeraren lehenbiziko etapetan, autoestimua/autokontzeptua hiru eremutan sortzen da, nahiz eta horiek ez izan eremu bakarrak:

1. Eremua: familia

Familian jaiotzen gara, horixe da gure ingurunea jaiotzen garenetik independentzia pertsonala hartu bitartean. Bertan ditugu gure bizitzako esperientziarik modelatzaileenak. Gure bizitzako lehenbiziko urteetan, gurasoak dira autoestimu handia sortzeko eta garatzeko erabakigarriak diren pertsonak, ondoko esperientzietatik abiatuz:

- Harreman fisikoaren bidez maitatua sentitzea. Hau litzateke seme-alabei maitasuna eta afektua adierazteko modurik primarioena eta onena.
- Gure inguruan leku bat dugula sentitzea, maite gaituztenean eta gure izena maitasunez esaten dutenean egunean zehar horretarako sortzen diren aukera anitzetan. Haurra ahozko hizkuntza erabiltzen hasten denean, esaten diotenari, eta esateko moduari adi egonen da. Ondorengo esperientziak izanen ditu:
- Bere izena ikasten hasiko da. Identitatearen osagai garrantzitsua da hori.
- Konturatuko da gurasoek eta hurbilekoek bere portaeraren gainean zein balioespen egiten duten, bai modu positiboan egiten denean, bai adjektibo negatiboak erabiltzen direnean.

Hasieran bere pentsamendua eta errealitatea irudimenaren bidez loturik badaude ere, horiek bereizten hasiko da. Horrela, gauzen gaineko ideia doituagoa eskuratuko du. Ingurutik jasotzen dituen mezuak bere eginen ditu: errespetua, hobetzea, gogoia, norberenganako konfiantza... edo kontrakoa. Norberari buruz askotan entzundakoa, azkenean, egia bailitzan sinesten dugu.

2. Eremua: ikastetxea

Haurren hurrengo ingurunea da, eta bertako gauzak berriak dira berarentzat: Familian direnak baino askoz ere haur gehiago aurkitzen ditut hark bezalakoak direnak, elkarbizitza funtzionamendurako arauak onartu behar ditu, irakaslearen atentzioa eskuratzeko besteekin lehiatu behar da...

Eskolatzearen lehenbiziko urte hauek oso garrantzitsuak dira autokontzeptuaren garapen ona izateko. Ondoko esperientziak bizi izaten dira:

- Hurrei eskatzen zaizkien lanetan arrakasta edo porrota.
- Irakasleak ikaslea kontuan hartzea, gizarte errefortzua eskainiz.
- Ingurune berri batek eskatzen dituen egokitze zailtasunak gainditzea.

3. Eremua: lagunak

Behin ikastetxean hasita eta egokituta, berdinen arteko harremanak sortuz joanen dira eta hortik lagun taldea sortuko da, elkarrekintza gehien dituen taldea, alegia, lagunak.

Adiskidetasunak duen errefortzu botere positiboa edo negatiboa aintzat hartzekoa da. Horietan finkatzen da autoestimu positiboa, besteengandik jasotzen dugun feedback positiboarengatik, hainbat bidetatik:

- Gure ezaugarrien gorespena
- Besteen aurreko prestigioa
- Gurekin kontaktzea
- Jasotako laguntza

Kontua da haurrak bere inguruko mundua poliki-poliki eta bere kabuz konkistatzea. Menperatzen ari garela ikusteak gogobetetzea ematen du, autoefikazia itxaropenak sortzen ditu eta segurtasuna ematen digu eta arrakasta izateko eta gauzak ongi egiteko gaitasuna: haurrek bizi esperientziak behar dituzte, frogatu ahal izateko baliotsuak direla eta maitatuak izateko modukoak direla.

Irakasleen jarrerak, ikasleen autoestimua eragile:

Irakaslea erreferente edo eredia da ikasleendako, nahiz eta horren kontziente ez izan. Esan daiteke irakaslearen autokontzeptuaren eta ikasleen autokontzeptuaren arteko korrelazio positiboa dagoela, ondoren aipatzen diren irakaslearen jarrera eta jokaerak ikasleen autokontzeptua/autoestimua zehazten bait dute:

- *Ikasgelan giro egokia izatea.* Horrela, ikaslea aintzat hartuz, eta ikaslearen adierazpideak eta bere buruaren eta gainontzekoen onarpena erraztuz .

Hezkuntza helburuak lortzen ahalegintzeko, elkarrekiko errespetua eta elkarlanerako giroa izanen dira.

Ikasleekin harreman zuzena izatea, elkarrizketa pertsonalaren bidez. Elkarrizketa pertsonalarekin, irakaslea ikasleen interesen eta gaitasunen estimulatzaile bilakatuko da, beren barneko onena atera dezaten.

Beldur giroaren ordezkari konfiantza giroa ematea, erabakitzeke eta baita oker *erabakitzeke aukerak emanen dituen.*

-*Irakasleak pentsatzen, esaten eta egiten duenarekin koherente izatea,* koherentzia gisa ulertuz pentsatzen denaren, esaten denaren eta egiten denaren arteko lotura existentziala. Jarrera hori duen pertsonari autoestimua handia sortzen zaio, eta gisa horretan, ingurukoak mugiarazten ditu koherentzia imitatzerako.

- *Ikastetxean lortu behar diren helburu eta xedeetan ikasleak inplikatu.* Lan baterako zenbateraino kontuan hartzen gaituzten, hainbatetaraino inplikatu gara lan horrekin, gurea egiten dugu eta langintza horretan dugun onena jarriko dugu. Horrek eragiten du errendimendu handiagoa izatea, arduratsua izatea, norberaren gaineko zentzua areagotzea, eta azken finean, autoestimua hobetzea.

Dinamika hau abian jartzeko, ikastetxeak parte-hartzea eta ikasleen konpromisoa bideratzeko moduak behar ditu. Xede hori dute ordezkarien batzarrak, ikasleek eskola kontseiluan dituzten ordezkariak edo ikasleak ikastetxearen norabidearekin inplikatuak sentiarazteko edozein bitartekok.

- *Lanak, azterketak eta abarrak egiterakoan arrakasta esperientziak sustatzea.*

Kosta ahala kosta sustatu beharko lirateke ikasleek arrakastadun esperientziak izatea, kontura daitezen zertarako diren gai, eta dituzten helburuak lortzeko kapazak direla, eta jakin dezatela hori ez dela soilik ikasle batzuegan gordeta dagoen zerbait.

Beraien ikaskuntzaren eragile nagusitzat hartu behar dute haien burua; horrela, ziur egon daitezen, behar diren bitartekoak jarrita, proposaturikoa lortuko dutela eta ez dagoela hori baino modu hobea autoestimua handitzeko, beraien baitira arrakasta esperimentatzen dutenak, eta horrek ikasle bati bere ahalmenekiko konfiantza handia ematen dio, irakasleak bere balioaren gainean esan diezaiokeen guztiak baino konfiantza handiagoa, alegia.

- *Ikasleen autoezagutza sustatzea.* Klasikoek jada esaten zuten garrantzitsua zela norbere burua ezagutzea, norbere buruarekiko bakea eta jakituria lortzeko bide gisa. Oraindik ere indarrean dago maxima sokratiko hori. Ikasleak lagundu beharko lirateke beraien buruaren gaineko irudi doitua izan dezaten, beraien alderdi sendoak eta ahulak ezagutu ditzaten, lan akademikoari ekiten dietenean lortu dutenaren edo lortu ez dutenaren gaineko informazioa izan dezaten.

Norbere burua ezagutzeak norbere burua onartzea dakar, nerabezaroan gerta baitaiteke norbere gainean duten irudia gustukoa ez izatea, gaizki iruditzea, eta horren ondorioz, autoestimuan haustura pertsonala sortzen da, eta beraz, autoestimua murrizten da. Urteak beharko dira, gaztaroa finkatu bitartean, autoestimua jasan zituen zauriak sendatzeko.

- *Bere balioak izan ditzala sustatzea.* Balioak pertsonak dituzten jarraibide gidak bezalakoak dira: gure ingurunea argitzen laguntzen dute, eta lehia pertsonalaren zentzua garatzen dute. Hori dela eta, autoestimua garapenerako duten garrantzia.

Ikasleak balioak bilatzera bultzatzearen garrantzia, balio horiek besteen balioekin konparatzea, eta azkenik, balio horiek bere egitera, balio horietan sinetsiz eta besteen balioekiko errespetua gordez.

- *Klasea emateko modua.* Giro zintzo, errespetuzkoa, elkar ulertzekoa eta asko eskatzekoa sortzeak ikasleak ikasgelan gustura egotea eta autokontzeptu ona garatzea dakar. Aitzitik, errespetua falta denean, ikasleak barregarri uzten direnean eta

umiliatzen direnean, , ikasleren bat baztertzen denean, autokontzeptu negatiboa ahalbidetzen duen giroa sortzen ari da.

Irakasleen autokontzeptuaren eragina:

Eskola, autokontzeptuaren garapen egokia izateko eragiten duen testuinguru garrantzitsuenetarikoa da, ikasleak irakaslearengan modelo bat ikusten du beraz, irakasleak autoestimua ona izatea gakoa da. Autoestimua maila ona duen irakasleak, ikasleengan irudi positiboa garatuko du, hauek izango lirateke irakasle on baten rol-jokaeran emango diren ezaugarriak Combust eta lankideak (1974):

- Gainontzekoekin identifikatzen dira, ez aldendurik, isolatuta.
- Haien lanarekiko kompetenteak kontsideratzen dira eta datozen arazoei aurre egiteko.
- Irakasle izatearen eta bizitzaren gertaeretan konfidantza, kreditu eta kapazak direla sentitzen dute.
- Haien buruak, maitatuak eta kontsideratuak ikusten dituzte.
- Pertsona arduratsu, zuzen eta zintzoak kontsideratzen dira.

Autoestimua maila egokia duen irakasle batek, hurrengo aspektuak beteko ditu (Crouse eta lankideak, 1981):

- Haren pertsonalitateari atentzia eskaintzen dio.
- Haren autokontzeptu propioarekiko kontsekuentea da.
- Autokontzeptu positibo bat garatzeko beharrezko bideak eskura ditu.
- Arrakasta profesionala ezagutzea ezinbestekoa da.
- Ikasleen autokontzeptuan eragina du haren autokontzeptuaren mailak.
- Haren autokontzeptua, ikasleen ezagupen kognitiboekin erlazionatzen da.
- Ikasleen ikaskuntza prozesuaren hobekuntzan laguntzen dute.

2.2. Autokontzeptuaren dimentsioak eta osagaiak

- *Autokontzeptu fisikoaren dimentsioak*

Autokontzeptu fisikoari dagokionez, haren natura multidimentsionalak argi dagoen bitartean, honetan parte hartzen duten identitateen kopurua, eztabaida gai irekia da oraindik. SQDs en arabera, adin desberdinentzako bertsio desberdinak dituztelarik, bi azpi-eskalatan neurtzen dituzte, *Gaitasun fisiko eta kirolari* dagokiona, eta *Itxura fisikoari* dagokiona. Brackenek (1992) aldiz, *Konpetentzia fisikoa, Itxura fisikoa* eta *Osasuna eta forma fisikoan* oinarritzen da. Marshek, SQDan oinarritutako bertsio berri bat eraiki zuen Autokontzeptu fisikoa zehazki neurtzeko PSQD (Physical Self Description Questionnaire). Honetan, bederatzi azpi-eskalatan eskala zehazten dira: indarra, obesitatea, ariketa fisikoa, erresistentzia, kirol edo gaitasun deportiboa, koordinazioa, osasuna, itxura eta malgutasuna. (Marsch, Richards, Johnson, Roche, eta Redmayne, 1994; Tomás, 1998). Foxen modeloak (1988) berriz, Marsch en iritiz “*El instrumento de medida del autoconcepto físico de mayor relevancia en los últimos años*”, bere aldetik, beste lau dimentsiotan oinarritzen da: gaitasun fisikoa, baldintza fisikoa, erakargarritasun fisikoa eta indarra.

- *Autokontzeptu pertsonalaren dimentsioak*

Modelo honek, autokontzeptu akademikoa, soziala nahiz fisikoak baino atentzio eta ikerkuntza baxuagoa jaso du. Dena den, gai honetan barneratu zuten aurrekariak daude. Fittsen (1965, 1972) “*Tennessee Self Concept Scalean*” *autokontzeptu moralaren* eta *ni-neu pertsonalaren* eskala bat existitzen da. Marschek (1990) sortutako Self Description Questionnairean, modu berean, *autokontzeptu moralaren* eskala bat sartzen da. Eta Musitu, García eta Gutierrezen (1994) AFA, nahiz, García eta Musituren(2001) AF5an, *autokontzeptu morala* eta *autokontzeptu emozionala* kontutan hartzen dira. *Autokontzeptu pertsonalari* zehazki erreferentzia egiten zaion galdetegi bakarra, Fittsen(1972) TSCSa da; galdetegi honen bertsio desberdinetan, *ni-neu pertsonala*, subjektuaren barne baloreen auto-pertzepzioa bezala ulertzen da, pertsonaren moldatze sentimendua eta haren pertsonalitatearen balorapena eta besteekiko erlazioak, haren fisikoaren modu independentean.

Kontzeptu hauek kontutan hartuz, bi ideia nagusi geratzen dira agerian: a) ez dela posible *Nor naiz ni?* galderari erantzutea hemen aipatutako autokontzeptuaren inguruan ageri diren ideiei erreferentzia egin gabe; eta, b) autokontzeptu pertsonalaren dimentsioak eta osagai desberdinak integratzen dituen proposamen baten falta nabaria dela.

Igor Esnaola, Alfredo Goñi eta Jose Madariagak diotenez pertsona bakoitzak, indibiduala izatearekiko ideiarengatik inguruan duen erreferentzia litzateke, autokontzeptuaren arlo pertsonala.

“A nuestro modo de ver, el dominio personal del autoconcepto hace referencia a la idea que cada persona tiene de sí misma en cuanto a ser individual”. Entendemos que el autoconcepto personal consta al menos de cuatro dimensiones: El autoconcepto afectivo-emocional (cómo se ve a sí misma en cuanto a ajuste emocional o regulación de sus emociones), el autoconcepto ético/moral (hasta qué punto una persona considera a sí misma honrada), el autoconcepto de la autonomía (la percepción de hasta qué punto decide cada cual sobre su vida en función de su propio criterio) y el autoconcepto de la autorrealización (cómo se ve una persona a sí misma con respecto al logro de sus objetivos de vida)”.

(Esnaola, I; Goñi, A; Madariaga, J.M. 2008, 73.or.)

▪ *Autokontzeptu sozialaren dimentsioak*

Askotan, autokontzeptu soziala testuinguruaren bidez antolatzearen tendentzia ikusten da (Byrne eta Shavelson, 1996; Shavelson et al. 1976; Song eta Hattie, 1984) gizakiak eragiten duen kontestu deberdinen interakzioen arabera, autopertzepzioa definituz. Zentzu honetan, autokontzeptua, bakoitzak, harekiko interakzio sozialetan dituen gaitasunen arabera neurtuko litzateke eta, testuinguru sozial desberdinetan dituen jarreraren autobalorazioan oinarritzen da.

Bestalde, Autokontzeptu soziala, gizakiok bizitza sozialean aktibatzen ditugun kompetentzia desberdinen (gaitasun sozialak, prosozialitatea, agresibitatea, asertibitatea...) ebaluazioaren arabera antolatzen delaren korrantea legoke (Zorich eta Reynolds, 1988; Infante, De la Morena, García, Sanchez, Hierrezuelo eta Muñoz, 2002).

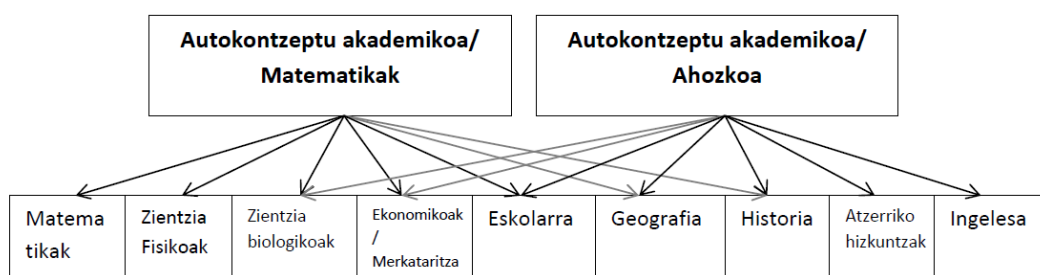
Ondorioz, autokontzeptu sozialaren dimentsioak sailkatzen saiatu diren ikerketak, kontzepzio eta definizio zehaztugabeetan eraikitzeaz gain, bi irizpide hauen arabera (testuinguru eta kompetentzien arabera) sailkatzen direla esan daiteke.

▪ *Autokontzeptu akademikoaren dimentsioak*

Autokontzeptu akademikoari bermatu zaion garrantzia izugarria da, ezin bait da hezkuntza jarrera ulertu, subjektuak haren inguruan dituen pertzepzioen eta haren inguruan duen konpetentzia akademikoaren pertzepzioez aldendu (Goñi eta Fernandez, 2008).

Shavelson et al. (1976) proposatutako modeloaren arabera, autokontzeptu akademikoa, hezkuntza materia desberdinen konpetentzien pertzepzioan oinarritzen da, hau da, ingelesa, matematika edo zientzietan adibidez.

Dena den, Marsh, Byrne eta Shavelsonen (1988) errebisio lanak kontutan hartuz, gaur egun nagusitasun handiena duen errebisioa azaltzen da (Marshen autokontzeptu akademikoaren modeloa, 1990).



IRUDIA 1. Marshen autokontzeptu akademikoaren modeloa (1990)

Modelo honetan oinarriturik, autokontzeptu akademikoa neurtzeko tresnak sortu ziren, *Academic Self Description Questionnaire* (ASDQ); eta honekin batera, adin desberdinetara egokitzen den kontzeptu akademikoa neurtzeko galdetegi honen egokitzapen desberdinak (ASDQ-I, ASDQ-II...).

Azkenik, aipatzekoa da, Vispoel ek(1995) autokontzeptu akademikoa neurtzeko egin zuen proposamen berezia; *autokontzeptu artistikoaren* behe-atal independentearen ideia kontutan hartzea, non dantzarako gaitasuna, antzerkia, arte plastikoak, edo gaitasun musikalak kontutan hartzen diren.

2.3. Autokontzeptuaren eragileak

Idea bakoitzaren eta haien dimentsioei dagozkien erlazioak zehaztean interes teoriko handia izkutatzen da, hau da, autokontzeptuaren eragin soziodemografikoak (adina, bizitza ohiturak, eragin soziokulturala...) nahiz, psikologikoak (ezaugarri eta errazko pertsonalak) kontutan hartzean. Erlazio hauek ezagutzeak, autokontzeptu honen panoramikaren eragileak ezagutzea dakar.

- *Autokontzeptu fisikoaren eragileak*

Ikerketan askok, (cf.Esnaola, 2004 edo Goñi, Ruiz de Azúa eta Rodriguez, 2004) autokontzeptu fisikoa eta kirolaren praktikan erlazio positiboak aurkitu dituzte, gehienbat, *gaitasun fisikoa* eta *egoera fisiko* arloetan.

Baieztatzea posiblea suertatu da, ere bai, autokontzeptu fisiko baxu baten eta elikadura trastornoak izatearen arriskuaren arteko erlazioa. Honen arabera, autokontzeptu fisiko pobre bat izateak, elikadura jarrerari dagozkien trastornoak izateko alerta diagnostiko bezala erabili daiteke (Goñi y Rodriguez, 2004). Bestalde, Gorputz masa kopuruaren (IMC, Índice de Masa Corporal) eta autokontzeptu fisikoaren arteko erlazioa oso zehatza da: Pertsona argalenek, pertzepzio fisiko positiboena erakusten dute, gehiegizko pisua dutenek, pisu normala edo pisu gutxikoek baino autokontzeptu baxuagoa erakusten dutelarik (Goñi eta Rodriguez, 2007). Baiezatu izan da, modu berean, nerabezaroan autokontzeptu fisiko baxua izan duten pertsonak, presio kulturaleri sentiberagoak direla, gorputz argala eta erakargarria izatearen ideia eraginean (CIMEC) eta aldi berean, antsietate handiagoa izaten dutela (STAI). Era berean, autokontzeptu fisiko positiboa, ongizate psikologikoa (EBP) eta animo egoeraren (PNA) arteko erlazioak nabariak dira: autokontzeptu fisiko on bat duten pertsonak, haien bizitzarengan aseagoak, haien animo egoera altuagoa eta ongizate psikologiko subjektibo altuagoa dutela kontsideratzen dute (Goñi, Rodríguez eta Ruiz de Azúa, 2004; Rodríguez eta Fernández, 2005).

Honela, bizi-ohitura eta autokontzeptu fisikoaren arteko erlazioen ikerketek hausnarketa askoz sakonagoak behar dituen arren, autokontzeptu fisikoaren eta bizi-ohitura osasuntsu/ez-osasuntsuen arteko erlazioa oso argia da. Modu orekatu batean

elikatzen diren, telebista gehiegirik ikusten ez duten, bederatzi ordu lo egiten duten eta tabakorik eta alkoholik kontsumitzen ez duten subjektuek, autokokotzeptu fisikoen adierazle hobetua dituzte. Dena den, honi buruzko kontzeptu bat argitzea garrantzitsua litzateke, zein den bi faktore hauen arteko kausalitate zentzua; autokokotzeptua altua izateak, bizimodu osasuntsuagoa eragiten duen, edo aldiz, bizimodu osasuntsu honek autokontzeptu fisiko altu edo pertzepzio fisiko ona izatearen ondorio den.

▪ *Autokontzeptu pertsonalaren eragileak*

Orokorrean, eta dimentsioetan aipatutakoaren arabera, esan daiteke, autokontzeptu pertsonalaren eta beste ezaugarri psikologikoen arteko erlazioan ez dela gehiegi hausnartu eta noski, hausnarketa hauek autokontzeptu pertsonalaren kontzepzio multidimentsional batean oinarritzen direla.

Galdetegi batzuk, (Fittsen Tennessee, 1972; Tamayo, 1981) autokontzeptu morala (moral-ethical self) kontutan hartzen dute; jasotako emaitzak, ez dira sexu ezberdintasunekin bat etortzen; gizonen puntuaziorik altuenak (Aubrey, Gay, Romo eta Joffre, 2004); emakumeen puntuaziork altuenak (Luscombe, 2001; Tamayo, 1981). Haynesek (1990), portaera, parte-hartzea eta autoritateekiko jarreran oinarrituz autokontzeptu etiko-morala, hezkuntza moldaketaren adierazgarri garrantzitsua dela frogatu zuen.

De la Rosa eta Díaz Loving (1991), Musitu et al. (1994) edo García eta Musitu (2001) Autokontzeptu emozionalaren inguruko eskaletan oinarritzen dira eta Gargek (1992) estres mentalak, autokokntzeptu emozional baxuarekin zuzeneko erlazioa duela aurkitu zuen.

Egoera honek, argi uzten du autokontzeptu pertsonala eta dependentzia nahastean, fobia-sozialen, antsietatearen, depresioaren, lidergo ezaugarrien, inteligentzia emozionalaren, soziabilitatearen eta erresponzabilitatearen, kontrolaren lokusaren, baloreen edota ongizate psikologikoaren arteko erlazioetan oinarritzen diren hausnarketa aukera izugarria dagoela.

- *Autokontzeptu akademikoaren eragileak*

Autokontzeptu akademikoa modu zuzenean *errendimendu akademikoarekin* erlazionatzen da. Erlazio hau, *errendimendu akademikoa* eta *autokontzeptu orokorraren* artean dagoen erlazioa baino indartsuagoa delarik (cf. Goñi eta Fernández, 2008).

Azkenaldian, autokontzeptu akademiko eta inteligentzia emozionalaren arteko erlazioak ikertzen hasi dira, autokontzeptuaren dimentsio akademikoa, inteligentzia emozionalaren baikortasuna eta independentziaren osagaiak erlazioak aurkituz (Matalinares., 2005). Baikortasunari dagokionez, pertsonak adbertsitatearen eta sentimendu negatiboen aurrean jarrera baikorra mantentzen denean ikasle rola eta errendimendu akademikoaren pertzepzioa ere baikorra izatea eragiten du.

Autokontzeptuarekin positiboki erlazionatzen den beste aldagai batzuk, ajuste psikosoziala, lanaren eragiketaren kalitatea, kideen onarpen eta estimua, lidergoa eta erresponzabilitatea lirakeke (García eta Musitu, 2001).

- *Autokontzeptu sozialaren eragileak*

Autokontzeptu soziala, ezaugarri psikologiko aunitzekin erlazionatzen da, hala nola, egonkortasun emozionala, soziabilitatea edo erresponzabilitatea.

Gaitasun sozialek autokontzeptuarekin zuzeneko erlazioa mantentzen dute:

“Las relaciones interpersonales de un individuo son más exitosas cuanto mayor destreza social posee y, como consecuencia, se siente mejor consigo mismo, lo que repercute en un aumento de su autoimagen social.”

(Esnaola, I.; Goñi, A.; Madariaga, J.M 2008, 79.or; Durá eta Garaigordobilek aipatuta).

Baita ere, alderantzizko kasuak aurkitu dira erlazio batzuetan, autokontzeptu honen eta egonkortasun emozionalaren arteko ezaugarri batzuen arabera; antsietate soziala, bakardadea, isolatzeko tendentzia eta depresioa (cf. Goñi eta Fernandez, 2008). Autokontzeptu sozialak, onarpen sozialaren autopertzepzio gradua neurtzeko osagaia denez, ez da harritzekoa, onarpen sozial baxua dutenaren pertzepzioa duten pertsonen haien erlazio sozialaren ez-asetasuna adieraztea: hau da, autokontzeptu

sozial pobrea duten pertsonak, bizitzen duten egoera sozialaren asetasuna negatiboki baloratzen dute.

Bestalde, jakina da, autokontzeptua eta honen dimentsio soziala, laguntza sozialarekin estuki erlazionatzen dela. Ideia honek azaltzen du, laguntza soziala jasotzeak, besteengan maitatuak eta zainduak garenaren inguruko informazioa bermatzen digu (Cobb, 1976).

Autokontzeptu sozialaren garapenarekin loturiko faktoreak:

Pertsona guztiek eduki emozionalerik beteriko ebaluazioak eraikitzen dituzte, hauek berrantolaketa kognitiboak sortzen dituztelarik, eta aldi berean, sinesmenen sorrera eragiten dute. Sinesmen hauek faltsuak izan arren, praktikan gertatuko diren erlazio sozialak erregulatuko dituzte. Sinesmen hauetako oinarrian dauden eduki sozial eta kulturalak, erregulazio sozialen mekanismo bezala izendatu direlarik (Torres 1994) ikaslegoaren autokontzeptuarekin estuki erlazionatuak daude, ezaugarri sozialak dituzten interpretazio guztiek, taldeei edo izatearen egoera kolektiboari eta identitateari zentzua ematen bait diete. Damon eta Hartek (1988) aipatzen duten bezala:

“En el conocimiento de sí mismo se incluyen rasgos psicológicos y también creencias y valores que implican las actitudes y motivaciones, lo cual lo convierte en algo potencialmente relevante para entender las relaciones de la persona con el entorno.”

(Esnaola, I.; Goñi, A.; Madariaga, J.M. 2008, 81.or; Damon eta Hartek 1988, aipatuta.)

Beraz, esan daiteke autokontzeptu sozialaren eragileak bi arlo desberdinetan sailka daitezkeela: a) *autokontzeptua eta partaidetza soziala*, non autokontzeptua eta bizitza ulertzeko modua, ongizate pertsonala eta inteligentzia emozionalaren arteko erlazioak sartuko lirarteke; b) *autokontzeptua eta jarrerak*, non jarreretik erlazioa analizatuko litzateke, munduaren ikuspuntu baikorrago bat sortzeko.

2.4. Garapen kognitiboa

Autokontzeptua, pertsonaren bizitzan zehar garatzen joaten da, eta haren egoera pertsonalen, gainontzekoekin mantentzen diren erlazioen eta gure rol desberdinen arabera aldatzen joaten da. Autokontzeptu honen ezaugarri nagusienak, *jaiotzetikoa ez dela* (esperientzia eta besteengan jasotako edo proiektatutako irudiaren bidez formatzen da), *osotasun antolatu* bat dela (subjektuak, harekiko jasotzen dituen aldagaiak multzora egokitzen ez badira, hauek alde batera uzten ditu, atributuak baloratzeko bere hierarkia propioa baitu) eta *dinamikoa* dela (pertsonalitate propioaren reinterpretaiziotik edota kanpo iritzietatik jasotako datu berriekin alda daiteke).

Autokontzeptuaren eboluzioa

Autokontzeptuaren eboluzioari dagokionez, progresatzen eta eraldatzen joaten da indibiduoaren bizitzan zehar. Eboluzio hau, bi faktore ezinbestekoen interakzioaren bidez sortzen da: gaitasun kognitiboen aurrerapena eta subjektuak testuinguru desberdinetan bizitzen joaten den esperientzia sozialen kalitatea eta areagotzeari.

6 eta 12 urte tartean, niaren zabalkuntza aldia gertatzen da. Eskolatzeak, haurrari esperientzia berriak eskuratzeko zabalkuntza ikaragarria exijitzen dio, hala nola, inguru ezezagun batera egokitzea edota erronka desberdinei aurre egitea. Eskolak influentzia handia du haurraren autokontzeptuan, haren onarpenaren, komunikazioaren eta gaitasunen informazio asko eskaintzen baitio.

Arrakasta nahiz porrotek, autoestima eta identitate zentzuan eragina dute. Sei urtetatik, haurren autoezagutza konplexuago eta integratuagoa izaten hasten da. Autokontzeptua ikertzeko gehien erabilitako estrategia erabiliena eta eraginkorrena, autodeskripzioa litzateke.

Haurrek, lehen hezkuntzan zehar, kategoria konplexuagoak erabiltzen hasten direnean argi ikus daiteke haiekiko definizio bat eskaintzeko orduan kontutan hartzen dituzten aspektu desberdinen eboluzioa.

Adibidez, futbol ekipo baten edota abeslari baten jarraitzaile dira. Honek, autoezagutzaren dimentsio oso erabilgarriari sarbidea eskaintzen die, beste batzuekin konpartitzen dituzten ezaugarriez kontzientziatzen. Talde baten partaide bezala identifikatzen diete, eta era berean, haiek modu indibidual batean izaten jarraitzen dira.

Arlo honetan, adin hauekin haurrak haien ezaugarri eta gaitasunak besteengan konparatzeko joera dute.

Honek, aurrerapen sozial nahiz pertsonal handia suposatzen du: Haurra, momentu bakoitzean aurkitzen den erreferentzia taldearen arabera, rol desberdinak jokatzen ditu (waterpolo taldean aurrelaria da, etxean txikiena da, eskolan buruzko kalkulua hoberen egiten duena da...).

Bereziki rol desberdin hauen izatearen kontzientziatzea, besteez gain aparteko pertsona bezala osatuko duen pertzepzioaren oinarria izanen da.

Subjektua, inguruaren interakzioan eboluzionatzen joaten da, haren garapenean aldaketak jasanez eta konplexutasun, antolaketa eta egonkortasun handiagoko mailetara ailegatuz. Horregatik, adinaren poderioz, harekiko pertzepzioen (kontzeptuen) orokortasun multzoak antolatzeke kapazagoa izaten joaten da. Modu honetan, garapenaren oinarria globalitate egoera batetik eta integratze hierarkiko eta banako batetik habiatuko da. Honela, autokontzeptua multifazetikoa izatera ailegatuko da. Osatzen duten alderdiak desberdintzen, artikulatzen eta antolatzen joango dira adinarekin, konplexutasun, trinkotasun eta egonkortasun handiagora ailegatuz.

3. AUTOKONTZEPTUA BALORATZEKO PROZEDURAK

Autokontzeptu soziala neurtzeko erabilitako galdetegi zaharrenek, autokontzeptuaren antolaketa dimentsio bakarrean oinarriturik daude, non pertsona bakoitzak, harekiko ikuspuntu globala eraikitzen duen. Hauen artean, Fittsen (1965) "Tennessee Self-Concept Scale" (TSCS), pertsonen pertzepzioak haien gaitasun sozialen arabera neurtzen dituelarik; Coopersmith Self Esteem Inventory (1967,1981), non Self.a atal desberdinetan oinarrituta neurtzen delarik, haien artean, atal soziala; eta Texas Social Behaviour Inventory (TSBI), Helmreich, Stapp eta Ervinek (1974) sortua, non, ageri diren itemak, besteengan konparatzen diren pertsonak jasotako onarpen sozialari egiten zaion erreferentzia.

Jarrera eta pertsonalitatearekin erlazionatutako hausnarketek, eta kasu honetan autokontzeptuak, zenbait neurketa arazo metodologiko planteatzen dituzte, hala nola, erabilera, fidagarritasuna eta erantzunen tendentziak: ekieszentzia eta guratasun soziala. (desiragarritasuna)

Erabilerak, tresna batek benetan neurtu nahi duguna eta hura bakarrik neurtzeko gradua litzateke eta fidagarritasuna aldiz, neurtzeko prozedimendu batek ze nolako xehetasun eta zehaztasunarekin neurtzen duen jakitea.

"La validez sería el grado en el que un instrumento mide realmente lo que queremos medir y solamente lo que queremos medir".

(Gallego, J., Arráez, J.F., Justo, E. 2003, 97.or; Thorndike eta Hagenek 1969, aipatuta).

"La fiabilidad sería, la exactitud y precisión con que un procedimiento de medición mide lo que dice medir".

(Gallego, J., Arráez, J.F., Justo, E. 2003, 97.or; Gonzalez eta Tourónek 1992, aipatuta).

Ekieszentzia jarraian aztertzen diren auto-informe tekniketan oso faktore garrantzitsua da.

"La equiescencia representa la tendencia a estar conforme, de forma que si se presentan todas las frases en sentido positivo, el sujeto tiende a mostrar su acuerdo con los ítems sin importar su contenido".

(Gallego, J., Arráez, J.F., Justo, E. 2003, 97.or; Burnsek 1990, aipatuta).

Guratasun soziala, subjektuek gizarteak sozialki atseginak kontsideratzen dituen ezaugarriak bereganatzeari, eta aldiz, honelakoak ez direnak errefusatzearen tendentzia litzateke.

Espezialista guztiak bat datoz autokontzeptuaren definizioaren inguruan, kontzeptu hau, subjektuak haren burua nola pertzibitzen duen moduari dagokiola, baina aldiz, ez da existitzen neurtzeko orduan kointzidentziarik. Literatura psikologikoan, hurrengo neurtzeko teknikak erabili ohi dira: Autodeskribatzaileak, Inferentzialak, Elkarrizketak eta Proiektiboak.

3.1. Teknika autodeskriptiboak

Teknika hauek, subjektuak berak idatziak edo ahoz egiten duen haren buruaren autodeskripzio edo autoinformeek dagokie. Era berean, autoinforme mota ezberdinak existitzen dira:

- *Bukaera irekia duten autoinformeak*

Autoinformeak, estruktura gabeko teknikak erabiltzen dituzten metodoak dira, non subjektuaren erantzun libreek, harentzat garrantzitsuenak diren aspektuen inguruko informazioa bermatzen dute eta era espontaneoan adierazten dira. Mota honetako autoinformeak, subjektuaren inguruko informazio kantitate handia bermatu arren, ez dira oso erabilia zenbaketa, antolakuntza eta analisisan aurkezten dituen arazoak direla eta.

Mota honetako teknika erabilienean artean, hurrengoak aurkitzen dira: “Twenty Statement Tests” (Kuhn eta MacPartland, 1954), “Who are you” (Bugental eta Zelen, 1950) eta “Génesis de las percepciones de sí mismo” (L’Ecuyer, 1978).

- *Bukaera itxia duten informeak*

Subjektuak galdetegi, inbentario edo autodeskriptiboak diren adjektiboak erabiltzen dituen esaldien eskala bat erantzun behar du. Autoinforme hauek, autodeskripzioak itemen bidez mugatzen dituzte. Autore batzuek, “autokontzeptu

erreaktiboen” neurketa bezala izendatzen dituzte, bukaera irekia duten autoinformeak aldiz, “autokontzeptu espontaneoaren” neurketak bezala izendatzen diren bitartean.

Teknika erreaktibo hauek, oso erabiliak izan dira eta hauen artean ezagunenak hurrengoak lirateke: Rating Scales edo “Escalas de Estimación o Puntuación”; “el Diferencial Semántico”; eta Q teknika.

a) *Rating Scales*: metodo honetan, subjektuak esaldi edo adjektibo serie baten aurrean, balorazio mailaren arabeko eskala bat erantzun beharko du.

- *Check List*: Eskala mota hauen barne, sinpleena da, eta erabilienak hurrengoak lirateke: The Coopersmith’s Self Esteem Inventory (Coopersmith, 1967); The Piers-Harris Self Concept Scale (Piers eta Harris, 1964); The Personal Attribute Inventory for Children (Parish eta Eads, 1977); The Canadian Self Esteem Inventories for Children and Adults (Battle, 1981); The Student’s Perception of Ability Scale (Boersma eta Chapman, 1985).

- *Guttman*: Baliabile bakarra neurtzen duen eskala da. Oso item gutxi aurkezten ditu (6ren bat). Ez da oso erabilia, haren elaborazioaren zailtasuna dela eta, oso helburu konkretuak aztertzeke ez bada. Mota hauetako eskala ezagunena hurrengoa da; The Rosenberg Self Esteem Scale (Rosenberg, 1965).

- *Likert*: Honen elaborazioari esker, erabilienetakoak dira eta batutzaile edo gehitze puntuazio eskalak bezala ezagutzen dira. Mota honetako eskala batzuk hurrengoak dira; The Tennessee Self Concept Scale (Fitt, 1965); The Self Description Questionnaire (Marsh eta cols., 1983), The Academic Self Concept Scale (Reynolds eta cols., 1980); The Self Concept as a Learner (Waetjen, 1967).

b) *Bereizgarri semantikoa*: Atributu zehatz batengan, indibiduoak duen erlazioaren maila aztertzean datza. Subjektuak, dimentsio bereko adjektibo bikote eta kontrako kontzeptuak desberdindu beharko ditu (ona- txarra; aktibo-pasiboa; etab.). Kriterio ezberdinen arabera kontzeptu zehatz bat puntuatuko du: nola pertzibitzen dut nire burua; nola gustatuko litzaidake izatea; nola pertzibitzen naute gainontzekoek; etab.

Azkenean, erantzunen bidez pertsona profil desberdinak jasotzen dira.

Teknika hau hurrengo autoreek sortua izan zen; Osgood, Suci eta Tannenbaum (1957), eta mota honetako teknikarik erabilienak hauek liriateke; The Self Perception Inventory (Soares eta Soares, 1980); The Preschool and Primary Self Concept (Stager eta Young, 1982).

c) *Q Teknika*: Subjektuak haren izaeraren araberako kointzidentzia erabiliz proposizio edo kontzeptu serie bat (ehun gutxienez), multzo edo bloke ezberdinetan (bederatziren bat) antolatzean datza. Bloke bakoitzean, item zenbaki zehatz bat kokatu behar ditu. Teknika hau “Card-sorting task” bezala izendatua izan da, estimulu deskriptiboak subjektuak ordenatu beharreko txarteletan aurkezten baitira.

Zaila suertatzen da talde egoeretan aplikatzea, beraz erabiliago izaten da kasu indibidualetan, baina hala ere, denbora asko beharrezkoa da eta subjektuarentzako nekagarria suertatzen da.

Eremu klinikoan erabiliagoa izaten da eta bakoitzaren irudi ezberdinak aurkezten ditu: nola gustatuko litzaioke izatea, rol edo paper desberdinetan nola pertzibitzen da, etab.

- *Autoinformeen beste modalitateak: ez-ahozko teknikak*

Metodo hauek erabili ohi dira, hitzezko autoinformeetan sortzen diren zenbait arazo alderatzeko. Arazo hauek, adin goiztiarretan subjektuek espresatzeko edo lengoai arazoei dagokienak liriateke. Zentzu honetan, aztertu da 8 urte baino gutxiagoko hurrek haien auto balio sentimenduen inguruko ahozko usteak adieraztea ezinezkoa dutela, beraz, beste era batera adierazten dute, zehazki, haien jarreraren eta portaeren bidez (Harter, 1988).

Irudien bidezko formatu piktorikoak, argazkiak eta binetak, hausnartzaileak altuan irakurri ditzazkeen itemen esanahiak ulertzeko lagungarriak dira. Modu honetan erabiltzen diren tresnak honako hauek dira: The I Feel-Me Feed Inventory (Yeatt eta Bentley, 1968); The Pictorial Self Concept Scale (Bolea; Felker; eta Barnes, 1971); The Children’s Self Concept Index (Westinghouse Learning Corporation); The Piers Preschool Pictorial Self Concept Scale (Jensen, 1983); The Pictorial Perceived Competence Scale for Young Children (Harter eta Pike, 1984).

3.2. Teknika inferentzialak

Subjektuaren barnean zentratzen den autokontzeptua ikertzen duten teknika autodeskriptiboak ez bezala, teknika inferentziales, kanpo perspektiba batetik abiatzen dira ikerkuntzan.

“Si el autoconcepto determina la conducta del individuo, la mejor forma de conocer el autoconcepto es inferirlo mediante la observacion de dicha conducta.”

(Gallego, J., Arráez, J.F., Justo, E. 2003, 100.or; Combs 1963 eta Demok 1985, aipatuta).

Portaera aztertzeko eta autoestimua maila neurtzeko irakasle edota guraso askok erabili izan dituzten mota hauetako neurketa tresnak hurrengoak izan dira: The Behavioral Rating Form (Coopersmith eta Gilberts, 1981) ; The Inferred Self Concept Scale (McDaniel, 1973); The Barber Scale Self Regard (Barber eta Peatling, 1977) eta The Self Esteem Rating Scale for Children (Chiu, 1987), adibidez.

Metodologia hau autore aunitzek defendatu dute, autoinforme tekniken erabilgarritasun zientifikoek sortarazten dituzten arazoak deuseztatzeko argudioarekin. Inferentzia metodo hauek autoinformeen alternatiba osagarri bat bezala kontsideratuak egon arren, ez dituzte autokontzeptuaren neurketak aurkezten dituen arazoak deuseztatzen: erabilgarritasuna eta fidagarritasuna.

3.3. Elkarrizketak

Teknika hau ez da gehiegi erabiltzen, gehienbat bakarkako kasuetan erabili izan da, jasotako datuen neurketa eta zenbaketan zailtasun ugariak aurkeztuz. Dena dela, tresna osagarri bezala garrantzizko erabilgarritasuna du.

3.4. Teknika proiektiboak

Teknika hauek, autokontzeptuaren ez-zuzeneko neurketa forma bat bezala kontsideratzen dira. Autokontzeptu ez fenomeniko edo subkontzientea neurtzen saiatzen dira eta erabilgarritasun zientifiko arazoak berez ebazten ez dituzten tresnak bezala kontsideraturik daude.

Laburbilduz, autokontzeptuak bi arazo nagusi aurkezten ditu: Fidagarritasun eta erabilgarritasunarena. Dena den, erabilienak diren teknikak, autodeskriptiboak izaten dira, autoinformeak adibidez. Inferentzia, elkarrizketa eta teknika proiektiboak aldiz, neurri txikiagoan erabiltzen dira eta modu osagarrian, aipatutako neurketa zailtasunak ebazten saiatuz.

3.5. Piers Harris.en autokontzeptuaren eskala

Eskala guztien artean, Piers-Harris-en Eskala azpimarratu beharra legoke, aurrerago sakontzen den bezala, interbentzio programaren proposamenean erabiltzen den tresna bezala ageri delako. (Arocas, E; Martínez, P; Martínez, M.D; Regadera, A., 2002)

Behin interbentzio hasita, Piers-Harris-en Eskala, pretest eta bukaerako atalean, posttest moduan aplikatzea proposatzen da. Modu honetan, programa aplikatu zaien ikasleen hasierako autokontzeptuaren egoera neurtzea posible izango da, eta behin interbentzioa bukatuta, berriro aipatutako eskala beteko lukete, hasiera eta azkeneko egoeraren balorapen eta aldaketak aztertu ahal izateko.

▪ *Eskalaren deskribapena:*

Helburua: Ikasleak hurrengo dimentsioen arabera, haren inguruan (autokontzeptu globala) eta haren izaera eta portaera desberdinak nola baloratzen dituen informazioa lortzea.

- Jarrera autokontzeptua: egoera desberdinetan, era egokian portatzearen pertzepzioa.
- Autokontzeptu intelektuala: Ikaskuntza edo eskola egoeren konpetentzien pertzepzioa.
- Autokontzeptu fisikoa: Konpetentzia fisiko eta itxurarena.
- Antsietate falta: Arazo emozionalen ez-egotearen pertzepzioa.
- Popularitatea edo autokontzeptu soziala: Besteenganako erlazioen harrakastaren pertzepzioa.

- Satisfazio-zoriontasuna: Auto-estimuaaren baloratzea: egoera eta ezaugarri pertsonalenganako ongizate satisfazio gradua.

Aplikapena: Eskala honen aplikapena 80 esaldietan datza, hauek modu dikotomikoan (bai/ez) erantzutea eskatzen zaio ikasleari, hark pentsatzen duenera gehien hurbiltzen den erantzunaren aukeraketan oinarrituz.

Proba hau eragiterakoan, egokia litzateke, konfidantza testuinguru bat sortzea, eta erantzunen konfidentzialtasuna aitortzea. Bakoitzak pentsatzen duen benetako erantzunaren garrantzia dela garrantzitsuena ez hauen egokitasun edo desegokitasun erantzuna.

Ikasle bakoitzak, dela uste duenaren arabera erantzun beharko du, ez, izatea gustatuko litzaiokeen arabera.

Ez da erantzun gabeko esaldirik utziko, bai edo ez erantzutean zalantzak sortzen badira, gehiengo egoeretan nolakoak garen kontutan hartuko da.

Proba aplikatuko duen pertsonak, bitan eta modu argian irakurri beharko du esaldi bakoitza, ikasle guztiek ulertu ahal izango duten erritmoan eta “sozialki egokiak” liratekeen erantzunak ematea pentsatzeko denbora gehiegirik ere eman gabe.

Zuzenketa: Zuzenketa plantilla aplikatzen da, markatutako sinboloarekin koinziditzen duen erantzun bakoitzari puntu bat emanez. Plantillaren sinbolo bakoitza, eskalak neurtzen dituen 6 dimentsioei dagokie. Bakarrik 2 esaldi, 7. Eta 12. Bi dimentsio desberdinetara dagokite.

Dimentsio bakoitzetik lortutako puntuazioa, ehuneko puntuaziora bihurtzen da baremo bakoitzaren mailaren arabera, eta guzti hori erantzun orrian islatzen da.

Faktore guztien puntuazioaren gehiketak, Autokontzeptu globalaren erantzuna ezagutzea ahalbidetzen du. Erantzun orrian, autoreak idatz dezake erantzun hauek eguneroko behaketarekin bat etortzen diren edo ez.

Esaldien plantilla: Esaldien plantilla edo galdetegia eranskinen atalean atxikitzen da, 1. eranskina delarik.

4.AUTOKONTZEPTUAREN ERALDAKETA PROGRAMAK

4.1. Sarrera

Autokontzeptuan eragiteko edota neurtzeko orduan, hezkuntzan gehien erabili ohi diren materialak interbentzio programak lirateke. Hauen bidez, ikasleei autokontzeptuaren ideia ezagutzea eta hura hobetu ahal izateko gakoak aurkezten zaizkie. Gainera, material hauen bidez, ikasle bakoitzak haren autokontzeptuaren maila eta ezaugarriak ezagutzeko aukera izango luke. Ondorioz, alde batetik gaiaren informazio garrantzitsuena ezagutzeko aukera da eta bestetik, haien autokontzeptuaren maila ezagututa, helburu hura lortzeko interbentzio modu eraginkorra izango litzateke.

Jarraian, autokontzeptua lantzeko lau interbentzio programen azterketa azaltzen da, hauen informazio orokorra fitxa tekniko baten bidez zehaztuta, eta ondoren programa bakoitzaren deskripzio sakona ageri delarik. Bertan, helburu orokorrak, programa bakoitzaren egitura, kontzeptu nagusiak, materialak, aplikatzeko testuingurua, ebaluaketa eta abar zehazten dira.

4.1.1. I PROGRAMA: “II Autokontzeptua” (Hernández eta García, 1997.)

4.1.1.1. Fitxa teknikoa

PROGRAMAREN IZENA	II. Autokontzeptua (PIELE, Hezkuntza eta Askapen Emotiboa bultzatzeko Heziketa-programa).
AUTOREA/K	Pedro Hernandez Hernandez eta Maria Dolores García Hernandez.
APLIKAZIOA	Heziketa programa, irakaskuntza-ikaskuntzarako egoeretan garatzen baita eta irizpide eta estrategia psikopedagogikoetan oinarritzen da.
APLIKAZIO TESTUINGURUA	Hezkuntzako edozein mailako ikasleak, programa egokituz gero, baina , bereziki, 10 urtetik gorako ikasleak.
SAIO KOPURUA	Bost saio.
SAIOEN IRAUPENA	60 minutu.
HELBURUA	Ikasleari dagokionez, norbere buruaren kontzeptua eta errealitatea hautemateko moduak, subjektu bakoitzaren molde kognitiboen ondorio direnak indartzea.
MATERIALAK	Liburuxka eta erantzunen orria.

4.1.1.2. Deskribapena

PIELE programa La Lagunako Unibertsitateko Bilakaeraren Psikologiako Lantaldeak aurreko mendeko 80ko hamarkadaren hasieratik egundaino eginiko ikerketen ondorioz sortu, osatu eta jadanik ebaluatu dituen heziketa-programetariko bat da, Hernandez irakaslearen zuzendaritzapean eta Hezkuntza Zientzien institutuko (HEZI) Hezkuntzaren eta Bilakaeraren Psikologiako Departamentuan landua.

PIELE programak helburu nagusi bat du, hots, haur eta gazteen garapen sozioafektiboa bultzatzea. Kasuan kasuko subjektuaren doikuntza eta gizarteratzea indartu nahi ditu, norbere buruaren kontzeptu positiboa, tolerantzia eta arazoei aurre egiteko gaitasuna areagotuz indartu ere, eta, gainera, gizarte-gaitasuna bultzatu nahi du, besteekiko ulermen, komunikazio eta lankidetzaren bidez.

Unitateak, alde batetik, azpi-helburu bereziei erantzuten dien “ataletan” dago zatiturik: 1. Neure buruaz dudan irudia ezinbestekoa da zoriontsu izateko, 2. Pertsonak bere buruaz uste dutena izatera iristen dira, 3. Pertsonak, besteek haietaz uste dutena izatera iristen dira, 4. Beren burua baloratzen ez dakiten pertsonak ez dira zoriontsu izaten, 5. Nire gogoetek nire izaera eta jarrera alda ditzakete.

Bestalde, printzipio eta estrategia psikohezarrietan dago oinarriturik. Aipatutako printzipio eta estrategiek komunikagarritasun didaktikoa, ikaskuntza konstruktibista, lankidetzazko ikaskuntza, inplikazio motibazionala eta aldaketen autoerregulazioa nabarmentzen ditu.

Unitate hau, esan bezala, atal desberdinetan sailkaturik dago, eta, era berean, atal bakoitzean ondoko puntu nagusiak azaltzen dira: (1) ideia nagusiak; (2) narrazioak; (3) idazketa; (4) eztabaida. Hauek, jardueraren arabera, bai taldeka bai bakarka egiteko planteatuta egon daitezke, ariketa bakoitzean hura zehazten delarik.

Materialei dagokionez, ondorengo hiru tresnez baliatzen da unitatea: Koadernotxoa, erantzun-orria eta autokontzeptua auto-ebaluatzeke behaketa orria.

Koadernotxoa unitatearen oinarria litzateke eta bertan atal bakoitzaren eginbeharrak azaltzen dira ondoren azaltzen den bezala:

Lehenbiziko atala *“Nire buruaz dudan irudia ezinbestekoa da zoriontsu izateko”* du izena, eta hiru eginbehar nagusi planteatzen ditu. Lehenik eta behin *“Irakurtzeko”* jarduera, non zenbait kontzeptu eta testu-inguratzeko galdera aurkezten zaizkien ikasleei hausnartzeko, hala nola, *“Nolakoa naiz ni? Zaila zaigu gure burua ezagutzea”*.

Bigarrenik, *“Taldeka komentatzeko”* ariketa agertzen da, non zenbait galderen bidez, taldean hausnartzeko giltzak aurkezten diren, adibidez; *Nolakoa zaren jakiteko* oztopoak edo zailtasunak al dituzu?

Azkenik, *“Bakarka hausnartzeko eta idazteko”* puntua ageri da, eta bertan, ikasleei, haren buruaz gogoko eta gogoko ez dituen gauzak idaztea eskatzen zaie eta segituan onak eta txarren zenbaketa eragitea, gauza onei, txarrei baino garrantzi gehiago eman behar zaieneko hausnarketarekin bukatuz.

Bigarren atalari dagokionez, *“Pertsonak bere buruaz uste dutena izatera iristen dira”* izenburua dugu, eta kasu honetan, lau jarduera nagusi proposatzen dira: *“Entzuteko”* lehendabiziko jardueran, modu idatzian istorio bat aurkezten zaie, non azpialdean, honen mezu nagusia ikus dezaketen (*“Pertsonak uste dutena izatera iristen dira”*).

Jarraian, *“Bakarka hausnartzeko eta idazteko”* jarduera planteatzen da, non aurreko atalean ageri den istorioaren inguruko galderak agertzen dira, honelako adibideak aurkeztuz; Gertatu al zaizu inoiz lkerri gertatzen zaiona?

Ondoren, *“Irakurtzeko eta komentatzeko”* ariketa dugu. Bertan, *“IDEIAK”* izenburuari jarraituz, orain arte ikusitako ideia nagusi batzuk azaltzen dira eta hemen, ikasleek ados edo esaldiarekin ez ados dauden eztabaidatuko dute taldekideen laguntzaz.

Atal honi bukaera ematen dion jarduerak *“Taldeka komentatzeko”* izena du. Hemen arazoari konponbidea *“Gauza ez naizela pentsatzen badut ...”* emateko lehenbiziko pausuak zeintzuk litzatekeen komentatzea planteatzen da, eta modu berean, taldeka egiteko prestatuta dago.

Hirugarren atala, *“Pertsonak besteek haietaz uste dutena izatera iristen dira”* izenburua dugu. Lehenbiziko jarduera *“Entzuteko”* istorio berri bat da, non irakurketa labur bat egin behar duten.

Jarraian, *“Behatzeko eta hausnartzeko”* jardueran, aurreko jardueraren ideia nagusiaren inguruan hausnartzen da (Besteen iritzi eta jarrerak, gugan eragina dute.)

Laugarren jarduera, *“Bakarka hausnartzeko eta zeure Erantzun-orrian idazteko”* dugu. Honetan, baieztapen batzuk azaltzen dira besteok gutaz izan ditzaketen iritziez, eta honek gugan eragina duen galdetuz, ikasleek bakarka erantzungo dituzte.

Ondorengo jardueran berriz ere ideia nagusi batzuk azaltzen dira eta taldearekin batera komentatzea eskatzen zaie, *“Irakurtzeko eta taldeka komentatzeko”*.

Azkenik, eta hirugarren atalari bukaera emanez, *“Behatzeko eta taldeka hausnartzeko”* atala ageri da. Galdera sinple batzuen bidez eta zenbait ideia nagusi azalaraziz, ikasleei ondorioak eta puntu garrantzitsuenen inguruko hausnarketa planteatzen zaie.

Laugarren atala, *“Beren burua baloratzen ez dakiten pertsonak ez dira zoriontsu izaten”* titulua du. Bertan, *“entzuteko”* istorio bat planteatzen zaie sarrera moduan lehenengo jarduera bezala.

Bigarren jardueran, *“Bakarka hausnartzeko eta idazteko”*, aurreko istorioa ikaslearen bizipenekin lotzea galdera batzuen bidez Erantzun-orrian idaztea eskatzen zaie.

Atalaren azkeneko jardueran, *“Irakurtzeko eta erantzuteko”* izenburuak dioen bezala, ideia nagusi batzuk planteatzen zaizkie, eta ados edo ez-ados dauden Erantzun-orrian erantzungo dute.

Azkeneko atala, *“Nire gogoetek nire jarrera eta izaera alda ditzakete”* izena du, eta bertan beste bost jarduera planteatzen dira.

Lehenengoari dagokionez, *“Entzuteko”*, edo hobeto esanda, irakurtzeko testu berri bat ageri zaie, ideia honen inguruan oinarritua.

Bigarren jardueran berriz, “Irakurtzeko” ideia nagusi batzuek eta testuaren inguruko hainbat galdera azaltzen dira, ideia nagusiak landu ditzaten.

Jarraian, gaiari buruzko ideia nagusiak “Taldeka komentatzeko” eskatzen zaie.

Hurrengo jardueran, Erantzun-orrian ageri diren gaitasun fisiko, adimen gaitasuna, gaitasun sozial eta autokontrolerako gaitasun pertsonala ebaluatzea eta baloratzea eskatzen zaie. Bertan, 10 egunetarako ebaluaketa ageri da, beraz, bakoitzak hobekuntzarako jarraipena egin dezake nahi izanez gero.

Unitatearen azkeneko jarduerak “Konprometitzeko” izenburua du, eta berriz ere Erantzun-orria erabiliz, gehiago baloratu behar dituzten gaitasunekin konprometitzea eskatzen zaie.

4.1.2. II PROGRAMA: “Zure burua hobeto ikusi, zutaz harro sentitu” (Alfredo Goñi Grandmontagne et alt. 2005)

4.1.2.1. Fitxa teknikoa

PROGRAMAREN IZENA	Pozik zure itxurarekin?
AUTOREA/K	PSIKOR taldea.
APLIKAZIOA	12 urte.
APLIKAZIO TESTUINGURUA	12 urte, haur hezkuntzaren azkeneko etapan edo nerabezaroan, adin goiztiaragoetan egokitu beharko litzateke.
SAIO KOPURUA	Sei saio.
SAIOEN IRAUPENA	60 minutu.
HELBURUA	Ikasleari dagokionez, autokontzeptu fisikoa hezi eta autokontzeptu fisiko ona izatearen abantailak baloratzea.
MATERIALAK	Koadernotxoa; galdesortak, irakurgaiak eta emaitzen balorapena barne.

4.1.2.2. Deskribapena

PSIKOR taldea osatzen duten autoreak, Alfredo Goñi Grandmontagne, Luis Maria Zulaika Isasti, Arantzazu Rodriguez Fernandez, Igor Esnaola Etxaniz, Guillermo Infante Borinaga, Gorka Iturriaga Madariaga, Sonia Ruiz De Azua García, Eider Goñi Palacios, Arantza Fernandez Zabala eta Inge Axpe Saez, aipatzen dutenez, programa honek bi aplikapen nagusi izango lituzke; informatiboa edo hezkuntza helburua, bai hezkuntza profesionalei bideratua, bai autokontzeptua hobetzeko beharra duten ikasleei

bideratua ere. Eta baita interbentziozkoa ere, ezagupenaren eta kontzientziaren praktika eta aplikapena proposamen eta ariketa desberdinen bidez.

Programaren sekuentziatzea, jarduera eta aplikapen errazen bidez egiten da, kontzientziatzea eta aldaketarako planifikazioan hartzailea bideratuz.

Lantzen den puntu nagusia, autokontzeptu fisikoa da, eta haren eragina ongizate pertsonala, bereziki. Gainera, bakoitza kapaza dela aldatu, hobetu eta autopertzeptzio fisiko baikor bat mantentzeko aipatzen da, eta honek dakarren zorientasuna lortzearen erresponstabilitatea.

Programan zehar modu zehatzean autokontzeptu fisikoaren dimentsioak (gaitasuna, baldintza, erakargarritasuna eta indarra) modu sakonean lantzen ez diren arren, hasieran aipatu egiten dira, baina bereziki finkatutako modelo sozialen eragina eta hauen kaltea gure auto-pertzepzioarekiko gaian barneratzen da.

Unitatea, sei atal desberdinetan sailkatzen da, bakoitzean ariketa eta jarduera desberdinak planteatzen direlarik:

Lehenbiziko atala, *“Ez izan ahatetxo itsusia”* izena du eta testu baten bidez pertzepzio ona edo txarraren gakoa azaltzen duen gogoeta aurkezten du sarrera moduan.

Bigarren atala, *“Ba al dakizu”*: Autokontzeptuaren inguruko hainbat galdera azaltzen dira, gaiaren inguruan oraindik dugun informazio ahulek eztabaida sorrarazteko helburuarekin, eta honi bide emanez, galdera hauei erantzuna ematen dien testua azaltzen da, puntu nagusi hauek azalduz; *zer da autokontzeptu fisikoa? Autokontzeptu kaskarraren eragozpenak, Elikadura ohiturekin lotutako nahasteak, Autokontzeptu onaren abantailak, Autokontzeptua hobe daitekeela ba al dakizu?*

Jarraian, eta behin testua irakurrita, honi buruzko galdera sorta (4 galdera) planteatzen da jarduera moduan.

Hirugarren atalari dagokionez, *“Zeure burua hobeto ezagutzen”* izenburua dugu. Honetan, zenbait baieztapen ageri dira eta ikasleak, haren buruari gehien hurbiltzen denaren arabera erantzun beharko du.

Jarraian, bakoitzak erantzundakoaren arabera emaitzak kalkulatzeko taula bat aurkezten da, eta honen arabera ondorio nagusi bat aplikatzeko izango du bakoitzak autokontzeptua hobetzeko helburuarekin.

Azkenik, atera zaizkion emaitzak eta ondorioak ikasleak haren buruaz duen iritziarekin bat datozen edo ez baloratzea du helburu, beste galdesorta baten bidez.

“Begiratzeko erabiltzen dugun kristalaren kolorea” dugu laugarren atala, etiketa orokorrak eta gure burua baloratzerakoan dugun baikortasunaren inguruan kontzientzia hartzearen garrantzia adierazten da. Jarraian, taula baten bidez, aipatutako esaldiei, esaldi alternatiboak atxiki eta hauek aplikatzera saiatu behar zaiola azaltzen da.

Bosgarren eta azkeneko atalean, *“Denok dugu harro egoteko moduko ezaugarriren bat”*, pertsona ezagunen zenbait anekdota azaltzen dira, hauek haien ezaugarri *“itsusiak”* modu egokian bideratuta lortu dituzten helburu zoriontsuak azalduz.

Azkenik eta ondorio gisa, *“Zeure etorkizuna diseinatu ezazu”* atalean, ikasleei, orain arte aipatutako lau azpi-eremuetan oinarrituz, autokontzeptua hobetzeko zer egiteko prest dauden idaztea eskatzen zaie.

4.1.3. III PROGRAMA: “Nola ikusten dut nire burua? Nola ikusten naute? Nola nahi nuke nire burua ikusi?...” (Alfredo Goñi Grandmontagne et al. 2005)

4.1.3.1. Fitxa teknikoa

PROGRAMAREN IZENA	Nola ikusten dut nire burua?Nola ikusten naute?Nola nahi nuke nire burua ikusi?Nola nahi nuke besteek ni ikustea?Ingurutik jasotzen dugun presioa.
AUTOREA/K	PSIKOR taldea.
APLIKAZIOA	12 urte.
APLIKAZIO TESTUINGURUA	12 urte, haur hezkuntzaren azkeneko etapan edo nerabezaroan, adin goiztiarragoetan egokitu beharko litzateke.
SAIO KOPURUA	Sei saio.
SAIOEN IRAUPENA	60 minutu.
HELBURUA	Ikasleari dagokionez, hurrengo kontzeptuen eragina baloratzea eta kontzientzia hartzea; 1. Inguruak nola bultzatzen gaituen gorputz liraina lor dezagun, 2. Inguruko presio horretaz jabetzen ote garen, 3. Zein portaera diren arriskutsu osasunarentzat. 4. Nola gainditu presio hori.
MATERIALAK	Koadernotxoa; galdesortak, irakurgaiak eta emaitzen balorapena barne.

4.1.3.2. Deskribapena

Programa hau ere, PSIKOR taldeak eginikoa da (Alfredo Goñi Grandmontagne, Luis Maria Zulaika Isasti, Arantzazu Rodriguez Fernandez, Igor Esnaola Etxaniz, Guillermo Infante Borinaga, Gorka Iturriaga Madariaga, Sonia Ruiz De Azua García, Eider Goñi Palacios, Arantza Fernandez Zabala eta Inge Axpe Saez). Egileen esanetan, programa honek bi aplikapen nagusi izango ditu; batetik, informatiboa edo hezkuntza helburua, bai hezkuntza profesionalei bideratua, baita autokontzeptua hobetzeko beharra duten ikasleei bideratua ere. Eta bestetik, interbentziozko aplikapena ere, ezagupenaren eta kontzientziaren praktika eta aplikapena proposamen eta ariketa desberdinen bidez.

Programaren sekuentziatzea, hartzaileari modu errazean konpartitzeko jarduera eta aplikapenen bidezko, kontzientziatzea eta aldaketarako planifikazioaren bideratzen zaio.

Programa honetan jorratzen den gai nagusia, erakargarritasun sozialaren inguruan abiatzen da, eta honek, inguru soziokulturala eta honetatik datozen informazio eta mezuen eraginez.

Presio sozialak, ingurugiroak komunikabideetatik eskaintzen dizkiguten modelo desegokiak, publizitatearen, modaren, eta zinematik, telebistatik, musikatik... eskaintzen diren estereotipoen eragina.

Dena den, askotan ikasleek ez dute eragin hauen menpekotasunik onartzen, edota honetaz salbu ikusten dute haien burua. Horregatik, gai honen lanketa modu bikoitzean justifikatua aurkezten da. Inguruaren bonbardaketa honen kontzientzia barneratzeko, eta adin hauetan ikasleek duten gaitasun metakognitiboa informazioaren analisiarekiko.

Programa irekitzen duen lehenengo atalak, *“Lehoia eta igelaren alegia”* du izena, eta gaien barneratzeko testuinguraketa moduan, irakurtzeko testu bat aurkezten du.

Bigarren atalean, *“Ba al dakizu?”* izenburuarekin, gaiarekin lotutako hainbat galdera irekiak botatzen dira, hala nola, *“... gorputzarekin pozik ez egotearen jatorria*

zein den?”. Honela, testu informatibo batekin jarraitzen du ariketak, aurretik planteatutako galderak sakonki erantzuteko helburuarekin.

Azkenik, ikasleei testua irakurri eta gero zenbat dakiten frogatzea eskatzen zaie, galderen bidez hiru aukera desberdineko erantzunen artean aukeratu beharko dutelarik.

Hirugarren atalari dagokionez, *“Zeure burua hobeto ezagutzen”*, jasotako informazioaz behin jabetuak, baieztapen batzuekiko ikasle bakoitzak duen hurbiltasunaren arabera, esaldi horiekiko eta haien izaerarekiko egokitasun maila zehaztu beharko dute, bost erantzun posible daudelarik; inoiz ez, gutxitan, tarteka, askotan, ia beti.

Jarraian, haien erantzunen osotasuna aztertuz, hauen arabera bakoitzak duen presio soziokultural mota zehazten da, eta ondoren, erantzunak jakinda atera daitezkeen ondorio orokorrak aurkezten zaizkie, beste ikasleekin konpara ditzaten proposatuz.

Azkenik, jasotako ondorio hauen balorapena egokia den, edo haiek uste zutenarekin bat datorren hausnarketa egiteko galdera batzuk ageri dira.

“Begiratzeko erabiltzen dugun kristalaren kolorea” laugarren atalaren izenburua dugu eta bertan, ikuspegi katastrofikoak errealitatea desitxuratu dezakeela azaldu, eta baikorra izatearen garrantzia azpimarratzen da. Bertan taula baten bidez, esaldi adierazgarriak eta hauekiko esaldi alternatiboak planteatzen dira.

Azken aurreko atalak, berriro ere gure alde positiboa indartzeko izenburua aurkezten du, *“Denok dugu harro egoteko moduko ezaugarriren bat”*. Bertan, benetako datu informatibo bitxiak aurkezten dira, jorratutako gaiaren puntu nagusiak errealitatearekin lotu nahian. Adibidez, *“ Barbie panpina benetako emakumea balitz, lau oinetan ibili beharko litzateke bere zangoak ez bailirateke gai izango bere pisua eusteko.”*

Azkenik, eta bukaera emateko jarduera bezala, *“Zeure etorkizuna diseinatu”* jarduera proposatzen da, non ikasle bakoitzak, eragin soziokulturalei aurre egiteko duen gaitasuna hobetzeko egitasmoak idatz ditzan eskatzen zaio.

4.1.4. IV PROGRAMA: "Zure burua begi onez ikusteko gai izan" (Alfredo Goñi Grandmontagne et al., 2005)

4.1.4.1. Fitxa teknikoa

PROGRAMAREN IZENA	Zure burua begi onez ikusteko gai izan.
AUTOREA/K	PSIKOR taldea.
APLIKAZIOA	12 urte.
APLIKAZIO TESTUINGURUA	12 urte, lehen hezkuntzaren azkeneko etapan edo nerabezaroan, adin goiztiarragoetan egokitu beharko litzateke.
SAIO KOPURUA	Hiru saio.
SAIOEN IRAUPENA	60 minutu.
HELBURUA	Autokontzeptuaren eraketan parte hartzen duten hiru eragile nagusiak aztertu: 1. Arrakasta eta porrota, 2. Besteengandik jasotako balorazioa, 3. Adimena, norberari gertatutakoa interpretatzeko ardura duena. Autokontzeptu fisiko ona eskuratzeko hainbat neurri eta trikimailu ezagutu.
MATERIALAK	Koadernotxoa; galdesortak, irakurgaiak eta emaitzen balorapena barne.

4.1.4.2. Deskribapena

Programa honen egileak, PSIKOR taldea osatzen duten autoreak lirateke (Alfredo Goñi Grandmontagne, Luis Maria Zulaika Isasti, Arantzazu Rodriguez Fernandez, Igor Esnaola Etxaniz, Guillermo Infante Borinaga, Gorka Iturriaga Madariaga, Sonia Ruiz De Azua García, Eider Goñi Palacios, Arantza Fernandez Zabala eta Inge Axpe Saez), aipatzen dutenez, programa honek bi aplikapen nagusi izango lituzke; informatiboa edo hezkuntza helburua, bai hezkuntza profesionalei bideratua, bai autokontzeptua hobetzeko beharra duten ikasleei bideratua ere. Eta baita interbentziozkoa ere, ezagupenaren eta kontzientziaren praktika eta aplikapena proposamen eta ariketa desberdinen bidez.

Programaren sekuentziatzea, hartzaileari modu errazean konpartitzeko jardura eta aplikapenen bidezko, kontzientziatzea eta aldaketarako planifikazioaren bideratzen zaio.

Programa honetan, autokontzeptu on bat mantentzeko mekanismo kognitiboak eta pentsamendu propioen garrantzia azpimarratzen da. Honela, gehiegizko nahiak, konparaketari ekiteko gehiegizko tendentzia eta erreferentzia markoen egokitzapenaren kontzeptuen atentzioan zentratzen da.

Landuko diren helburu zehatzak, alde batetik autokontzeptuaren eraketa parte hartzen dituzten hiru eragile nagusiak ezagutzea; arrakasta eta porrota, besteengandik jasotako balorazioa eta adimena, norberari gertatutakoa interpretatzeko ardua duena izango da. Bestetik, autokontzeptu fisiko ona eskuratzeko hainbat neurri eta trikimailu ezagutzea izango du helburu.

Hasteko, gaian murgiltzeko testu bat ageri da non, eragin soziala, iritzien garrantzia erlatibizatzea eta benetan garrantzizkoak diren kontzeptuak baloratzea jorratzen den, *“Ba nik ederra ikusten dut nire burua”* izenburua duelarik.

Jarraian, *“Ba al dakizu”* atalari izena emanez, autokontzeptuaren hobekuntzarako estrategiak, eraiketa eta gizartearen eragina aztertzeko zenbait galdera eta segituan gai hauekiko informazioa bermatuko duen testua ageri da,

interesa pizteko helburuan oinarrituz. Honi jarraiki, testuaren inguruko zenbait galdera sortzen dira, non ikasleak haren hitzekin erantzunak idatzi beharko dituen.

Hirugarren atalaren izenburua, *“Zeure burua hobeto ezagutzen”* izango litzateke, eta bertan jorratutako gaien inguruan, galdesorta bat planteatzen da, zenbait baieztapenen bidez, berriro ere, ikasleak haren izaerara hurbiltzen diren hurbiltasuna zehaztu beharko duelarik. Bakarkako ondorioak atera ditzaten aurreko galderekin lortutako puntuak kontutan hartuz balorapena egiteko taulatxoak aurkezten da, eta honekin batera, atxikitzen den azkeneko ariketa, lortutako erantzunen adostasun edo desadostasuna adierazteko galderak, non haien usteak modu idatzian adieraziko dituzte.

Ondoren, laugarren atalari dagokionez, *“Begiratzeko erailtzen dugun kristalaren kolorea”* atalean, behin ere, errealitatea baloratzean baikorra izatearen garrantzia azpimarratzen da, eta gauza positiboak, negatiboak baino indar eta garrantzi gehiago ematearen eragina. Honekin batera, esaldi adierazgarriak proposatzea eta hauen esaldi alternatiboak sortzea eskatzen zaie, pentsaera modu finkoak ikuspuntu berri bat emateko gaitasuna lantzeko.

Bosgarren atalean, *“Denok dugu harro egoteko moduko ezaugarriren bat”*, esaldi batzuk ageri dira eta ikasleei hauekiko gogoeta egitea eskatzen zaie. Adibidez, *“Jon zoraturik zegoen azterketa gainditi zuelako; Gaizka lur jota zegoen 10 atera ez zuelako”*.

Azkenik, eta gaia ixteko, ikasleek haien autokontzeptu fisikoa zaintzeko estrategiak hobetzeko proposamenak idatziko dituzte, haien etorkizuna hobetzeko asmoz, *“Zeure etorkizuna diseinatu ezazu”* atalean.

4.2. Interbentzio programen azterketa

Interbentzio programa hauek aztertuz, programa bat egiterakoan agerian geratzen diren eta hura zehazten duten puntu nagusiak ondorengoak lirateke: 1. Aplikazio testuingurua, 2. Aplikatzeko modua, 3. Programaren estruktura eta 4. Programaren edukiak.

Lehenik eta behin, programa hauetan desberdintasuna nabariena, adinaren arabera dela esan daiteke. Logikoa den bezala, zenbat eta adin goiztiarragoentzat bideratuta egon, geroz eta irudi gehiago eta testu gutxiago edo sinpleagoak ageri dira.

Zentzu honetan PILE programari erreferentzia eginez, eta 10 urtetik gorako ikasleei bideratuta dagoela kontutan hartuz, programan, testu eta irudi kopuru berdintsua dagoela esan dezaket, hau da, programaren orrialde edo ariketa bakoitza, irudi batekin lagundurik dator, eta hauen tamaina nabaria dela esan daiteke, jardueren ulermena ahalbidetzeko asmoz.

Bestalde, eta PSIKOR programari dagokionez, Lehen Hezkuntzako azken atalerako bideraturik dagoela, irudiak ere ugari dira, baina desberdintasun handia ikus daiteke haien tamainan. Testuak bertan, askoz luzeago eta sakonagoak dira, eta ondorioz irudien tamaina txikitzen da.

Era berean, testuetan ageri den informazio kopuruak, arreta handiagoa eskatzen du eta horregatik puntu nagusia litzateke programa aplikatzeko adina zehazterako orduan.

Aplikatzeko moduari erreparatzen badiogu, PILE motako programaketa honetan, ikasleak gaian, galderen bidez murgiltzen ditu, hau da, hauek kokatzeko modu irekian sortzen diren galdera aunitz erabiltzen ditu, eta baieztapen eta esaldi motzak erabiliz, bakarka, taldeka edo gelan komentatzeko ariketak proposatzen dira.

Aldiz, PSIKOR motakoek, sarrera gisako testu informatibo bat erabiltzen du ikasleak lehenbiziko momentutik kokatu ahal izateko, eta gehiengo jardueretan testu laguntzaile baten irakurketa eskatzen du. Gainera, bakoitzaren ekite pertsonalari bideratuagoa dagoela ikusten da, ikasleak inoren laguntzarik edo partaidetzarik gabe

osatu baitezake programa osoa. Hemen ere adina, puntu nagusi kontsideratu daiteke, autonomia gradu altuago bat eskatzen baitu.


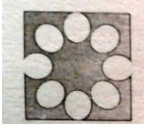




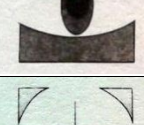
Aplikazio programa hauen edukiak aztertzerakoan, lehenengo PIELE programa begiratuta ikus daiteke soilik autokontzeptu pertsonala jorratzen dela, segur aski ikasleentzako honekiko lehen kontaktu bezala planteatzen delako. Era berean, ikasleak, programa hauek betetzean, pertsona helduago batek honek autokontzeptu arazoak dituzten identifikatzeko ahalmena izango du.

Aldiz, PSIKOR programetan oinarrituz, ikasleak adin gehiago izanda, gai honekiko oinarritzko ezagupen batzuk izango dituela suposatzen da, eta autokontzeptu pertsonalaren edukiekin batera, fisikoa aztertzeko ariketak ere proposatzen dira. Gainera, testu bakoitzarekin lotuta datozen ariketak egiteko kapazak, eta gehiago, haien autokontzeptua neurtzeko ariketak egin ondoren, haien autokontzeptuari dagozkion ondorioak jakingo dituzte, haien burua ebaluatzeko asmoz. Era berean, aldatu edo hobetu beharko dituzten atalak hobetzeko bideratuko zaie, baina haiek bakarrik beren autoebaluaketa egiteko gaitasuna izanda, bete ahalko dute programaketa hau.

Egiturari erreferentzia eginez, adinaren arabera ere, aldaketa handiak daudela esan daiteke. Hona hemen programa mota bakoitza aztertzean, bakoitzari dagokion puntu nagusiak:

PIELE programan, esan bezala, izenburuarekin batera, sarrera moduan testu txiki bat ageri da modu laburrean gaien kokatzeko helburuarekin. Jarraian, atalen izenburua dugu eta hauekin batera, bai baieztapenak, edo baita testu txikiak ageri dira atal bakoitzaren testuinguraketa ahalbidetzeko.

Atal bakoitzeko jarduerak, modu desberdinetan aurrera eramaten dira, bai taldeka, bakarka, edo gelaren aurrean proposatuz. Gainera, esan beharra dago, jarduera bakoitzaren egin beharra, honen irudi tipologiakoarekin datorrela, eta behar izanez gero, jardueraren arabera hauen arteko konbinaketak sortzen direla. Hona hemen:

IRUDI TIPOLOGIKOA	IZENBURUA	EDUKIAK
	Irakurtzeko	Testuinguraketa testu laburrari bideratua.
	Taldeka komentatzeko	Jarduerak kideekin batera konpartitzeari bideratua.
	Bakarka hausnartzeko	Hausnarketa propioari bideratua.
	Idazteko	Bai koaderno orrian, bai galderak erantzuteari bideratua.
	Entzuteko	Istorio kontakizunen arretara bideratua.
	Behatzeko eta hausnartzeko.	Baieztapen eta irudiei bideratua.
	Konprometitzeko	Izaera aldatzeko egitasmoei bideratua.

Azkenik, eta bukaera moduan, “Konpromiso atala” planteatzen da, non ikasle bakoitzak haren autokontzeptua behin ebaluatu duelarik eta hura hobetu ahal izateko bideak markatu zaizkiolarik, helburu hau lortzeko egitasmoak adierazteko eta hauekin konprometitzeko atala aurkezten zaio.







PSIKOR interbentzio programaren egiturari erreparatuz, aldaketa nabariak daudela esan daiteke, batik bat, adinari dagokion zailtasunak edo sakontzeak erantsiz.

Programa bakoitzari sarrera emateko, irudizko portada bat planteatzen da, eta bertan jorratuko diren helburu orokorrak eta edukiak azaltzen zaizkie ikasleei.

Atalei dagokienez, guztietan testu informatibo bat ageri da testuinguratzeko modu bezala, jarraian, ikasle bakoitzak erantzun beharko dituen eta testu

bakoitzarekin loturiko galderak proposatzen dira, gaiarekiko ulermena eta bakoitzaren kasuarekin erlazionatzekoak. Ondoren azken atal honetan ikasle bakoitzak haren izaerarekiko hausnartu dituen datuen ebaluaketa eta ondorioak atera ditzan, maila bakoitza zehaztuko duten taulatxoak ageri dira.

Programaketa honetan ere, jarduera bakoitza ikus-irudien bidez lagundurik dator, jarduerak argiago zehazteko helburuarekin. Hona hemen:

IRUDI TIPOLOGIKOA	IZENBURUA	EDUKIAK
	Interesa	Sarrera moduko testu laburra, interesa pizteari bideratua.
	Ba al dakizu?	Ulermen galdera eta testu informatiboen ezagutzara bideratua.
	Autoezagutza	Autoaplikazio eta autoebaluazio testak.
	Berrestrukturaketa kognitiboa	Pentsamendu desegokien detekzio eta aldaketari bideratua.
	Aldaketarako motibazioa	Aldaketa konduktuala eta kognitiboa sustatzeko aukerak handitzeko, adibide errealei eta datu espezifikoari bideratua.
	Aldaketarako planifikazioa	Helburu zehatzen aukeraketa epe motzarekiko, eta hauen ebaluaketa eta jarraipenari bideratua.

Bukatzeko, eta behin ere programa honetan besteetan agertzen den atal bat ageri da, "Aldaketarako planifikazioa" edo konpromisoari dagokiona. Honetan,

landutako gaien sakondu ondoren eta informazio berriaz baliaturik, planteatzen diren helburuak lortzeko aurrera eraman beharreko aldaketak aurkezten zaizkie, eta honetan, hauek aldatzeko edo hobetzeko asmoak eta aldaketak idaztea eskatzen zaie. Bertan epe laburrean bada ere, aldaketa hauen konpromisoaren jarraipena eta aplikapena baloratzeko aukera emango die.

4.3. Ondorioak proposamen bat osatzeko

Hemen aztertutako programetan oinarrituz, proposamen pertsonal berri bat osatzeko orduan, hainbat ondorio eta ideia argi atera daitezke; lehenik eta behin adina zehazteak garrantzi handia du, ondoren planteatuko diren jardueren zailtasuna definitzeaz aparte, programaren formatuan eragin handia baitu.

Atalak oso modu argian antolaturik egotea garrantzi handikoa da, bai bisualki, bai edukiei dagokienez, nahiz eta lehenengo jarduerak besteekin erlazionaturik egon.

Edukiei dagokienez, Autokontzeptu pertsonalari garrantzi handiagoa ematea beharrezkoa litzateke, autokontzeptuan eragiten duten hainbat atalak landu arren, (autokontzeptu fisikoa, soziala, akademikoa eta abar) kontzeptu honen eragile edo oinarria atal pertsonalean modu sakonagoan landu beharra baitago. Hau da, autokontzeptu pertsonala lantzeak, beste gainontzeko atal eragileak hobetzeak ere eragin ditzake, baina alderantziz eraginkortasun maila baxuagoa izango luke. Beraz, zeharka bada ere, interbentzioan beste autokontzeptu mailak jorratzea eskatzen du, lortu nahi den helburua bere osotasunean lortzeko.

Aplikatzeko orduan, interesgarria litzateke ariketak modu desberdinetan lantzea, PILEE programan egiten den antzera, hau da, ikasleek ariketa desberdinak bakarka, taldeka edo gelan komentatzea. Auto-ezagutzarekin loturiko gai hauetan, askotan besteen iritziak lagungarri izan daitezkeelako eta bakarka egiteak mugak jartzea suposatuko lukeelako.

Bestalde eta aztertutako programa hauetako batzuetan ageri den moduan, berebiziko garrantzia duen atala, ikasle bakoitzak haren autoebaluaketa (orokorrean bada ere, ez da zergatik oso sakona izan behar) egitea litzateke, modu honetan haren egoeraz kontzienteago izatea ahalbidetuko bailuke. Adibidez, ikasleek haien alde onak eta txarrak sailkatzean, zerrenda hauetan dituzten kopuru desberdinez jabetzean, garrantzi handikoa izan daiteke benetan ez zekiten ezaugarriez konturatzeko.

Honekin loturik, auto-ezagutza eta izaera propioaren inguruan askotan besteei irekitzea edo ezaugarri ez hain onak konpartitzea deserosoa suerta daiteke baina oinarritzkoa litzateke, denok alde onak eta txarrak izan ditzakegula ikastea eta

onartzea. Honez gero, garrantzi handikoa da guztiak desberdinak garena ikastea, naturaltasun osoz. Gainera, beste kideekin (ez gela osoaren aurrean baina, konfiantza duten kideren batekin edo batzuekin) komentatzea, batzuetan bakoitzaren pertzepzioak ez baitu zerikusirik besteek dutenarekin eta bai onerako, eta bai txarrerako ere oso lagungarria eta aberasgarria izan daitekeelako.

Ondoren, programa desberdinetan oinarrituz, jorratzeko eduki garrantzitsuenak ondorengoak lirateke:

Hasieran, *Autokontzeptua zer den* ideia ezagutzea oinarritzkoa da gaien kokatu ahal izateko. Ondoren, *autokontzeptuan eragiten diguten baldintza desberdinak* ezagutzea, honela hauekiko kontzienteagoak izateko eta hauek identifikatu eta saihesteko. Jarraian, eta jadanik oinarritzko nozio batzuetaz jabetu eta gero, *auto analisi galderak* garrantzitsuak lirateke, ikasle bakoitzak haren egoera ebaluatzean ere, ezaugarri desberdinak ezagutzeko aukera ahalbidetuko baitu. Auto analisiarekin batera, *bertuteak gabeziak baino inportanteagoak* direla lantzea egokia liteke, bertan landutako ezaugarriei erreparatuta, hobetzeko estrategien bidezko onurak ezagutuz. Honetaz aparte, *baikortasunaren garrantzia* eta *autokontzeptua hobetzeko estrategiak* ezagutzea eta lantzea, puntu horretatik bertatik, izaera hobetzeko aldaketak nola egitea ezagutzeak, hobetzeko bidean lehenengo pausuak definitzen baititu. Azkenik, *kasu errealak, edo ikasleek haien errealitatearekin lotuko duten informazioa* bermatzea ezinbestekoa litzateke, modu honetan, ikasitako kontzeptuak errazago barneratzea eta konturatzea ahalbidetuko lukeelako.

Honetaz guztiaz aparte, beste programetan ikusi ez den atal bat eransteko beharra antzematen da. Autokontzeptuari dagokion datu guztiak behin ulertuta eta hauetaz jabetzearen ondoren, *besteekiko toleratzearen garrantzia* lantzea inportantea litzateke. Gaiarekin oso lotura handia izan eta aldi berean, denontzako lagungarria izango bailitzateke aniztasuna azpimarratzeko.

Bukatzeko, oso interesagarria eta erabilgarria da *konpromiso atala* (programetan izenburu desberdinekin adierazia), behin estrategiak eta hobetzeko bideak ezagututa, ohiturak eta jarrerak aldatzeko jarraipen baten aukera ematen

duelako. Modu berean, helburu propioen adierazpena argi eta garbiago ikusgarri izanda, hobekuntzak gertatzeko oso baliogarria izan daitekeelako.

**Autokontzeptua eskola
testuinguruan lantzeko eta
hobetzeko Lehen
Hezkuntzarako interbentzio
programa**

Bakarra eta berezia naiz!

Irakaskuntza-ikaskuntza
egoeretan garatzeko, irizpide eta
estrategia psikopedagogikoetan
oinarritzen den Heziketa
programa.

EGILEA: Itsaso Eugi Ekai

Irakasleen programa

1. ATALA: Nire urkezpen gutuna

- 1.1. IRAKURRI: Zer da autokontzeptua?
- 1.2. HAUSNARTU: Zer ulertu dugu?
- 1.3. ERANTZUN: Nolakoa naiz?
- 1.4. JARDUERA: “Egoera benetan goxoa”

2. ATALA: Munduko pertsonarik garrantzitsuenak

- 2.1. IRAKURRI: “Azeri azkarra”
- 2.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 2.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 2.4. JARDUERA: “Aurkikuntza garrantzitsua”

3. ATALA: Ba al zenekien?

- 3.1. IRAKURRI: “Lapurren lapur misteriotsua”
- 3.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 3.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 3.4. JARDUERA: “Zeure ezaugarriak”

4. ATALA: Zeure burua hobeto ezagutzen

- 4.1. IRAKURRI: “Tximeleta belarriak”
- 4.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 4.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 4.4. JARDUERA: “Nor izan daiteke?”

5. ATALA: Nire karneta

- 5.1. IRAKURRI: “Txorigobertoren denda”
- 5.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 5.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 5.4. JARDUERA: “Karnetaloa”

6. ATALA: “Taldea, petaloz beteriko lorea”

- 6.1. IRAKURRI: “Ilargi triste dago”
- 6.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 6.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 6.4. JARDUERA: “Geure Lorea”

7. ATALA: Edozein gauza lortzeko, saiatu beharra dago

- 7.1. IRAKURRI: “Otsoaren ogia”
- 7.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 7.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 7.4. JARDUERA: “Maite dut neure burua”

8. ATALA: Ikasitakoaren hausnarketa

- 8.1. HUSNARTU ETA ERANTZUN: Eta orain, nolakoa naiz?
- 8.2. HAUSNARTU: Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?
- 3.1. ERANTZUN: Gustatu al zaizu ikasitakoa?

 INTERBENTZIO PROGRAMAREN PROPOSAMENA

AURKIBIDEA

1. Programaren izena	60
2. Helburuak	60
- Orokorrak	
- Zehatzak	
3. Programa mota	60
4. Testuingurua	60
5. Oinarriak	61
6. Egitura eta edukiak	61
7. Denboralizazioa	63
8. Atalen egitura	65
9. Programaren prozedura	67
1.ATALA	67
2.ATALA	69
3.ATALA	72
4.ATALA	75
5.ATALA	78
6.ATALA	81
7.ATALA	84
8.ATALA	87
10. Jarraipena eta ebaluaziorako argibideak	89

INTERBENTZIO PROGRAMAREN PROPOSAMENA

1. PROGRAMAREN IZENA “Bakarra eta berezia naiz”

2. HELBURUAK

- Orokorrak

Lehen hezkuntzako hirugarren mailako ikasleei bideratutako interbentzio programa bat garatzea, ikasle hauen autokontzeptuaren indarketa bultzatzeko ariketen bidezko helburuarekin.

- Zehatzak

- Ikasleen ezagupen sakonagoa bermatzea ahalbidetuko duen jardueren multzoa eskaintzea.
- Beste kideekiko erlazio sozialen zailtasunak dituzten ikasleei, eskolako integrazioa ahalbidetzea gelako giroa hobe dezan.
- Ikasleen autokontzeptu eta autoestimua, haren dimentsio guztietan eta irakasle eta gainontzeko ikasleen bitartez bultzatzea.
- Ikasleen ongizatea eragitearen ondorioz, haien errendimendua ere hobetzea.

3. PROGRAMA MOTA

Irakaskuntza-ikaskuntza egoeretan garatzeko, irizpide eta estrategia psikopedagogikoetan oinarritzen den autokontzeptuaren heziketa eta hobekuntzarako interbentzio programa.

4. TESTINGURUA

Eskola, familiarekin batera, ikasleek haiekiko kontzeptua garatzen joaten den testuingurua litzateke. Hala ere, bi testuinguru hauek, ez dute independenteki funtzionatzen, aitzitik askotan gainjarri eta elkar eragiten diote.

Programa hau eskola testuinguruan aplikatuko litzateke, ikasleen garapen pertsonala, autokontzeptuaren indarketa, eta haien ongizate psikosoziala bultzatzeko. Helburu hau, koherenteki bilakatu nahi diren zenbait ariketa eta jardueren bitartez lortu nahiko litzateke.

-Giroa: guztien artean giro egokia lortzea beharrezkoa litzateke, hau da, ahal den neurrian isiltasuna eta bakoitzak bere lanaz arduratzea, ariketa, hausnarketa eta jarduera guztiak kondizio onenetan osatu ahal izateko. Horretaz gain, garrantzi handikoa litzateke programa beteko den seriotasuna kontutan hartzea, partaidetzazko jarrerak eta gelako giroan lasaitasuna bultzatuz.

-Motibazioa: gaiarekiko hartzailearen arreta piztea ezinbestekoa litzateke ikasle bakoitzari eta taldearen osotasunari prozesuan zehar protagonismoa bermatuz. Erritmo bizia ere eramatea egokiena litzateke, jarduera garrantzitsuenei denbora gehiago eskainiz, adin hauetan asperduraren elementua kontutan hartu behar baita.

5.OINARRIAK

Alderdi kognitiboetara dagokienez, talde dinamikak ahalbide oso positiboa bermatuko luke, lantzen diren edukien inguruan gogoeta sakonak egiteko bidea bailitzateke.

Alderdi afektibo-emozionalari dagokionez, modu berean, esperientziak adierazteko modua eta deskarga emozionalak adierazteko aukera osasuntsua ere izango litzateke talde lana.

6.EGITURA ETA EDUKIAK

Programa zortzi modulu edo ataletan bereizita azalduko litzateke. Atalak, binaka multzokatu daitezke azpi-helburu komuna baitute, azkenekoa blokearen bukaerako atala, programa ixteko unitate bezala agertuko litzateke. Atal bakoitza, garatu beharreko alderdi batean zentratzen da zenbait jardueren bidez, eta helburu orokor bakarra izango luke.

ATALA	ATALAREN HELBURUA	MULTZOAREN HELBURUA
1. ATALA: “Nire aurkezpen gutuna”	Gaiaren kokapena eta ikasleen autokontzeptuaren maila zehaztuko duen informazioaz baliatzea (pre-test).	Ikasle bakoitzari, ordura arte zuen haren autoezagupenean sakondu eta haren
2. ATALA: “Nor da	Norbere buruaren kontzeptua	

<i>munduko pertsonarik garrantzitsuena?"</i>	bizitzaren ardatz nagusia dela jabetzea.	autokontzeptua modu positiboago batean ikusten hastea.
3. ATALA: "Ba al zenekien?"	Gainontzekoek haiengan ezaugarri onak aurkitzeko gai direla erakustea.	Guztiok ezaugarri onak ditugula barneratzea eta gainontzekoek hauetaz jabetzen direla konturatzea.
4. ATALA: "Zeure burua hobeto ezagutzen"	Gainontzekoek aurkeztutako ezaugarri onez baliatuz, denok gauza onak eta garrantzitsuak ditugula konturatzea.	
5. ATALA: "Nire karneta"	Bakoitzak aipatutako ezaugarri onez baliatuz, haienak propioak hausnartzen eta onartzen ikastea.	Ikasle bakoitzak haren ezaugarri onak identifikatu eta onartutzea, eta bakoitzak taldea osatzeko duen garrantziaz kontzientziatzea.
6. ATALA: "Taldea, petaloz beteriko lorea"	Bakoitzak taldean duen garrantziaz ohartzea eta garrantzi hura baloratzea.	
7. ATALA: " Edozein gauza lortzeko, saiatu beharra dago"	Bakoitzaren helburuak lortzeko esfortzua eta konstantziaren garrantzia.	Ikasitakoa mantendu edota hobetu nahi izanen gero, konprometitzeko esfortzua eta konstantzia berebiziko garrantzia duten elementuak direla, denboraren poderioz nahi diren helburuak lortzeko.
8. ATALA: "Ikasitakoaren hausnarketa"	Programak ikasleengan izan duen harrera eta eraginak aztertzea. Programaren bukaeran, ikasleen autokontzeptuaren maila zehaztuko duen informazioaz baliatzea. (Post-test). Bizitzan nahi diren helburuak lortzeko konpromezuak eta hauen aplikapena beharrezkoak direla barneratzea.	

7. DENBORALIZAZIOA

Programa honen luzera totala 23 sesiotakoa izango litzateke (saioak 55' minutukoak kontsideratu dira), unitate bakoitza aste bakarrean lantzea proposena kontsideratzen delarik. Hala ere , denbora tarte hau orientatiboa litzateke, aplikapen saioetarako aukeren arabera.

ATALA	JARDUERAREN IZENA	DENBORA	SAIOAK	ATALAREN LUZERA
<i>1. Nire aurkezpen gutuna.</i>	1.1. Zer da autokontzeptua?	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	1.2. Zer ulertu dugu?	55' minutu	Saio bat	
	1.3. Nolakoa naiz?	30' minutu	Saio erdia	
	1.4. Egoera benetan goxoa.	55' minutu	Saio Bat	
<i>2. Munduko pertsonarik garrantzitsuena.</i>	2.1. Azeri azkarra.	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	2.2. Zer ulertu dugu?	55' minutu	Saio bat	
	2.3. Ondorioz...	30' minutu	Saio erdia	
	2.4. Aurkikuntza garrantzitsua	55' minutu	Saio Bat	
<i>3. Ba al zenekien?</i>	3.1. Lapurren lapur misteriotsua	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	3.2. Zer ulertu dugu?	55' minutu	Saio bat	
	3.3. Ondorioz...	30' minutu	Saio erdia	
	3.4. Zeure ezaugarriak	55' minutu	Saio Bat	
<i>4. Zeure burua hobeto</i>	4.1. Tximeleta belarriak	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	4.2. Zer ulertu duzu?	55' minutu	Saio bat	
	4.3. Ondorioaz...	30' minutu	Saio erdia	
	4.4. Nor izan	55' minutu	Saio Bat	

Autokontzeptuaren azterketa eta hobekuntzarako interbentzio proposamena Lehen Hezkuntzan

<i>ezagutzen.</i>	daiteke?			
<i>5. Nire karneta.</i>	5.1. Txorigobertoren denda	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	5.2. Zer ulertu dugu?	55' minutu	Saio bat	
	5.3. Ondorioz...	30' minutu	Saio erdia	
	5.4. Karnetaloa	55' minutu	Saio Bat	
<i>6. Taldea, petaloz beteriko lorea.</i>	6.1. Ilargi triste dago	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	6.2. Zer ulertu dugu?	55' minutu	Saio bat	
	6.3. Ondorioz...	30' minutu	Saio erdia	
	6.4. Geure lorea	55' minutu	Saio Bat	
7. Edozein gauza lortzeko saiatu beharra dago.	7.1. Otsoaren ogia	30' minutu	Saio erdia	3 Saio osotara.
	7.2. Zer ulertu dugu?	55' minutu	Saio bat	
	7.3. Ondorioz...	30' minutu	Saio erdia	
	7.4. Maite dut neure burua.	55' minutu	Saio Bat	
<i>8. Ikasitakoaren hausnarketa.</i>	8.1. Eta orain, nolakoa naiz?	30' minutu	Saio erdia	2 Saio osotara.
	8.2. Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?	55' minutu	Saio bat	
	8.3. Gustatu al zaizu ikasitakoa?	55' minutu	Saio erdia	

8. ATALEN EGITURA

PROGRAMAREN ATALAK	ARIKETAK
1. Nire aurkezpen gutuna	1.1. Zer da autokontzeptua?
	1.2. Zer ulertu dugu?
	1.3. Nolakoa naiz?
	1.4. Egoera benetan goxoa.
2. Munduko pertsonarik garrantzitsuena	2.1. Azeri azkarra.
	2.2. Zer ulertu dugu?
	2.3. Ondorioz...
	2.4. Aurkikuntza garrantzitsua
3. Ba al zenekien?	3.1. Lapurren lapur misterioitsua
	3.2. Zer ulertu dugu?
	3.3. Ondorioz...
	3.4. Zeure ezaugarriak
4. Zeure burua hobeto ezagutzen	4.1. Tximeleta belarriak
	4.2. Zer ulertu duzu?
	4.3. Ondorioaz...
	4.4. Nor izan daiteke?
5. Nire karneta	5.1. Txorigobertoren denda
	5.2. Zer ulertu dugu?
	5.3. Ondorioz...
	5.4. Karnetaloa
6. Taldea, petaloz beteriko lorea	6.1. Ilargi triste dago
	6.2. Zer ulertu dugu?
	6.3. Ondorioz...
	6.4. Geure lorea
7. Edozein gauza lortzeko, saiatu beharra dago	7.1. Otsoaren ogia
	7.2. Zer ulertu dugu?

	7.3. Ondorioz...
	7.4. Maite dut neure burua.
8. Ikasitakoaren hausnarketa	8.1. Eta orain, nolakoa naiz?
	8.2. Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?
	8.3. Gustatu al zaizu ikasitakoa?

9. PROGRAMEN PROZEDURA

▪ 1. ATALA: “Nire aurkezpen gutuna”

1.1. Irakurri: “Zer da autokontzeptua?”

Gaiari sarrera emateko asmoz, lehenbizi testu baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, testu hau irakurriko dela azalduko du. Lehenik eta behin bost minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu.
- **Baliabideak:** Programan datorren “Zer da autokontzeptua?” testua.

1.2. Hausnartu: “Zer ulertu dugu?”

- **Metodologia:** Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak testuaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke: *“Zein da datorren programan landuko dugun kontzeptua? Zer da autokontzeptua? Beraz, geure burua maitatu behar al dugu? Zergatik?...”*

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat testua hobeto laburtzen duen esaldia idatziko du. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.

- **Baliabideak:** Programan datorren “Zer da autokontzeptua?” testua eta idazteko atala.

1.3. Erantzun: “Nolako naiz? (pre-test)”

- **Metodologia:** Atal honen helburua, ikasleek programan murgildu baino lehen duten autokontzeptu maila neurtzea izango litzateke (pre-test), modu berean, gaitegia bukatzerakoan, beste behin egitea proposatuko zaie, programak haiengan izan duen eragina aztertzeko (post-test). Aipatutako test-a, Piers Harrisek sortutako eskala aplikatzean datza, hau euskarara egokitua izan delarik. Galdetegi hau, 6-12 urte tarteko ikasleei zuzendua dago, erantzun beharreko 80 esaldi dikotomikoez osaturik.

- **Iraupena:** 30 minutu, ikasleen arabera luzatu behar izanen gero, gehiago.
- **Baliabideak:** Programan datorren “Piers Harrisen pre-test” galdetegia.

1.4. Jarduera: “Egoera benetan goxoa”

- **Metodologia:** Jarduera honen helburua, ikasle bakoitzak atsegin izan duen momentua identifikatzea eta ezagutzea izango litzateke, irakasleak eta ikasle berak ere, haren burua hobe ezagutu dezan.

Horretarako, irakasleak lehenbizi bizitako momentu goxo edo atsegin batean pentsatzeko eskatuko die. Honetarako, begiak itxi eta 15 minutuko tartea eskainiko dizkie, eta bitartean musika erlaxagarria jarriko die giroa egokitzeko.

Bukatzerakoan, aukeratutako momentu goxo hura marraztea proposatuko die, honetarako 45 minutu eskainiz (behar izanez gero, luzatzea posible izango litzateke).

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Musika erlaxagarria, programan ageri den “Tarte zuria”, margoak...

▪ 2. ATALA: “Munduko pertsonarik garrantzitsuena”

2.1. Irakurri: “Azeri azkarra”

Gaiari sarrera emateko asmoz, alegi baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, ikasleek testu hau irakurriko dutela azalduko du. Lehenik eta behin bost minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean, bakoitzak zati bat, eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu

- **Baliabideak:** Programak eskaintzen duen “Azeri azkarra” alegia.

2.2. Erantzun: Zer ulertu dugu?

- **Metodologia:** Atal honek, ikasleen ulermena ziurtatzeko helburua izango luke. Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak alegiaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke:

Nor zen oihaneko jaun eta jabe? Zergatik?, Zer egin zuen azeria lehoiarekin topatu zenean?, Zergatik eramaten dio azeriak lehoiari belardira?, Zer esan nahi du azeriak azkeneko esaldian?

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat alegiaren bidez ikasitako ideia garrantzitsuenak laburtzen saiatuko da. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen zen "Azeri azkarra" alegia eta idazteko atala.

2.3. Hausnartu: Ondorioz...

- **Metodologia:** Irakurritako alegia eta haren inguruko ideia garrantzitsuenak ikusita, atal honetan zehatzago erakutsiko zaizkie ipuinaren bidez irakatsi nahi diren kontzeptuak, oraingoan testua alde batera utzita eta haien kasura gehiago hurbilduko den egoera batean.

Ondorengo ideien inguruan ikasleek eztabaidatu eta hausnartuko dute;

"Min ematen dizuten konparaketak bazter itzazu"

"Barnean ditugun gauzak, kanpotik ikusten direnak baino askoz garrantzitsuagoak dira"

"Geure beldurrak gainditzeko modu bakarra, hauei aurre egitea da"

"Azkartasuna, indarra baino boteretsuagoa da"

- **Iraupena:** 30 minutu.
- **Baliabideak:** Programan ageri diren ideien planteamendua eta idazteko atala.

2.4. Jarduera: "Aurkikuntza garrantzitsua"

- **Metodologia:**

Irakasleak borobilean jarriko ditu ikasleak, eta honako hau galdetuko die: *Zein da, zuen ustez, munduko pertsonarik garrantzitsuena?* Ikasleei erantzuteko denbora utziko diegu eta ondoren esango diegu: *Kutxa magikoa dugu hemen; zuetako bakoitzak kutxa honen barruan begiratu eta munduko pertsonarik garrantzitsuena zein den jakingo du.* Horretarako, gelako bazter batean, barruan ispilua duen kutxa izango dugu. Haurrak banan-banan pasako dira kutxa aurretik. Irakasleak ikasleen erreakzioak behatuko ditu eta komenigarria iruditzen bazaio oharren bat edo beste egingo du. Ikasleak bere lekura itzuli baino lehen, ikusitakoa isilpean gordetzeko

eskatuko diegu. Ikasle guztiek kutxaren barrualdea begiratu dutenean, bertan ikusi duten pertsona bereziari buruz mintzatuko gara, hau da, hausnarketa egingo dugu:

- *Gustatu al zaizue ikusi duzuen?*
 - *Zer sentitu duzue ispiluan zuen burua ikustean?*
 - *Konturatu al zarete zein den munduko pertsonarik garrantzitsuena?*
-
- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
 - **Baliabideak:** Kutxatxoa eta ispilua.

▪ 3. ATALA: “Ba al zenekien?”

3.1. Irakurri: “Lapurren lapur misteriotsua”

Gaiari sarrera emateko asmoz, alegi baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, ikasleek testu hau irakurriko dutela azalduko du. Lehenik eta behin bost minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean, bakoitzak zati bat, eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu.

- **Baliabideak:** Programak eskaintzen duen “Lapurren lapur misteriotsua” alegia.

3.2. Erantzun: Zer ulertu dugu?

- **Metodologia:** Atal honek, ikasleen ulermena ziurtatzeko helburua izango luke. Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak alegiaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke: *“Zergatik ez zuten inoiz Lapurtzio harrapatzen?”*, *“Haren biktimez arduratzen al zen?”*, *“Zer gertatu zitzaion hainbeste haserretzeko egun batean?”*, *Nor pentsatzen zuen zela lapurra?Zergatik?”*, *“Nor zen azkenean lapurra?Zergatik?”*

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat alegiaren bidez ikasitako ideia garrantzitsuenak laburtzen saiatuko da. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen zen “Lapurren lapur misteriotsua” alegia eta idazteko atala.

3.3. Hausnartu: Ondorioz...

- **Metodologia:** Irakurritako alegia eta haren inguruko ideia garrantzitsuenak ikusita, atal honetan zehatzago erakutsiko zaizkie ipuinaren bidez irakatsi nahi diren kontzeptuak, oraingoan testua alde batera utzita eta haien kasura gehiago hurbilduko den egoera batean.

Ondorengo ideien inguruan ikasleek eztabaidatu eta hausnartuko dute;

“Zuri egitea gustatzen ez zaizuna, ez egin besteei”

“Besteak kaltetzean, zeure burua ere kaltetzen duzu!”

“Zure ustez zerbait gaizki eginda dagoenean, ekintza kritikatu, ez pertsona”

“Denok sartu ohi dugu hanka inoiz; onartu zure buruari akats izateko eskubidea”

- **Iraupena:** 30 minutu
- **Baliabideak:** Programan ageri diren ideien planteamendua eta idazteko atala.

3.4. Jarduera: “Zeure ezaugarriak”

- **Metodologia:** Proposatzen den jarduera hau aurrera eramateko, ikasleak borobil batean kokatuta egongo dira. Irakasleak azalduko die, denak desberdinak garela, eta horregatik ezaugarri ezberdinak ditugula; “Jarduera honetarako bakarrik ezaugarri onetan pentsatu behar dugu”.

Honela, borobilaren erdian lehenengo ikaslea kokatuko da, eta gainontzeko ikasleek zerrendatxo bat pasatuko dute. Honetan, jasotzen duen lehenengo ikasleak pertsona honen

ezaugarri on bat idatzi eta tolestura bat egingo du, idatzitakoa inork gehiagok ikus ez dezan. Jarraian hurrengo lagunari pasatuko dio, eta honek berdin egingo du. Modu honetan, irakasleari zerrenda iristen zaionean, hura zabaldu eta pertsona horren ezaugarri guztiak ikusi ahal izango ditu. Berak, hauek altuan esango dizkio borobileko erdian dagoen ikasleari, haren lagunak ikusten dituzten ezaugarri onez jabetu ahal izateko, eta hauek barneratzen hasteko.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Ikasle bakoitzeko orri bat.

▪ 4. ATALA: “Zeure burua hobeto ezagutzen”

4.1. Irakurri: “Tximeleta belarriak”

Giari sarrera emateko asmoz, alegi baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, testu hau irakurriko dutela azalduko du. Lehenik eta behin bost minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean, bakoitzak zati bat, eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu

- **Baliabideak:** Programak eskaintzen duen alegia.

4.2. Erantzun: Zer ulertu dugu?

- **Metodologia:** Atal honek, ikasleen ulermena ziurtatzeko helburua izango luke. Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak alegiaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke: *Zeinek esaten zizkion Maddiri gauza horiek? Gauza atseginak al ziren? Eta Maddik nola erantzuten zuen? Inporta al zitzaion gainontzekoek ziotena? Zer egiten zuen haren akatsak beste modu batez ikusteko?*

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat alegiaren bidez ikasitako ideia garrantzitsuenak laburtzen saiatuko da. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.

Autokontzeptuaren azterketa eta hobekuntzarako interbentzio proposamena Lehen Hezkuntzan

- **Baliabideak:** Programan azaltzen zen “Tximeleta belarriak” alegia eta idazteko atala.

4.3. Hausnartu: Ondorioz...

- **Metodologia:** Irakurritako alegia eta haren inguruko ideia garrantzitsuenak ikusita, atal honetan zehatzago erakutsiko zaizkie ipuinaren bidez irakatsi nahi diren kontzeptuak, oraingoan testua alde batera utzita eta haien kasura gehiago hurbilduko den egoera batean.

Ondorengo ideien inguruan ikasleek eztabaidatu eta hausnartuko dute;

“Inor ez da perfektua, denok akatsak ditugu”

“Ez da polita guk besteen akatsez barre egitea, guk ere izango baititugu”

“Ezaugarri onei, akatsei baino garrantzi handiagoa eman behar zaie”

“Geure akatsez barre egitea lortzen baduzu, zoriontsuago izango gara”

Azkenik, idazteko tartetxo bat izango dute, ideia hauetako gehiago bururatzekotan, edota irakaslearekin sortzekotan.

- **Iraupena:** 30' minutu.
- **Baliabideak:** Programan ageri diren ideien planteamendua eta idazteko atala.

4.4. Jarduera: “Nor izan daiteke?”

- **Metodologia:** Atal honetan, aurreko ataleko azkeneko ariketaz (“Zure ezaugarriak”) baliatzen, sortzen da beste jarduera hau. Aurrekoan, ikasleek haien arteko ezaugarri onak idatzi behar zituztelarik, * Irakasleak gordetako paperak erabiliko ditugu. Bertan ikasle bakoitzari gainontzekoek idatzi dioten ezaugarri onen zerrenda egongo da.

Modu honetan, oraingoan irakaslea hasiko da lehenengo zerrenda irakurtzen eta ikasleei azalduko die, ezaugarri horietaz baliatuz, zein pertsonaz ari garen asmatu beharko dutela.

Honela, asmatzen duen ikasleak, beste zerrenda bat hartu eta gelakideei asmatzeko zerrenda irakurriko die.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** "Zure ezaugarriak" ariketan erabilitako zerrendak.

▪ 5. ATALA: “Nire karneta”

5.1. Irakurri: “Txorigobertoren denda”

Gaiari sarrera emateko asmoz, alegi baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, testu hau irakurriko dutela azalduko du. Lehenik eta behin hamar minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean, bakoitzak zati bat, eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu.

- **Baliabideak:** Programak eskaintzen duen “Txorigobertoren denda” alegia.

5.2. Erantzun: Zer ulertu dugu?

- **Metodologia:** Atal honek, ikasleen ulermena ziurtatzeko helburua izango luke. Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak alegiaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke: Zergatik jartzen zien Txorigobertok kristal bat txoriei? Zergatik haiek ere (txoriek) pentsatzen zuten ez zirela hegan egiteko gai? Hori aldatzeko zer egiten zuen Nikok? Beraz, nolako jarrera izan behar dugu, zaila den zerbait lortu nahi dugunean? Zergatik ikusten zitzaion Nikori txoriz inguraturik triste zegoenean?

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat alegiaren bidez ikasitako ideia garrantzitsuenak laburtzen saiatuko da. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen zen "Txorigobertoren denda" alegia eta idazteko atala.

5.3. Hausnartu: Ondorioak

- **Metodologia:** Irakurritako alegia eta haren inguruko ideia garrantzitsuenak ikusita, atal honetan zehatzago erakutsiko zaizkie ipuinaren bidez irakatsi nahi diren kontzeptuak, oraingoan testua alde batera utzita eta haien kasura gehiago hurbilduko den egoera batean.

Ondorengo ideien inguruan ikasleek eztabaidatu eta hausnartuko dute;

"Ez utzi inori zerbait egiteko gai ez garela konbentzitzen"

"Zerbait nahi izatekotan, saiatu beharra dago hura lortu arte"

"Askotan, besteengan eskaintzen duguna, aurrerago modu batean edo bestean jasotzen dugu, bai txarra, bai ona delarik"

Azkenik, idazteko tartetxo bat izango dute, ideia hauetako gehiago bururatzekotan, edota irakaslearekin sortzekotan.

- **Iraupena:** 30' minutu.
- **Baliabideak:** Programan ageri diren ideien planteamendua eta idazteko atala.

5.4. Jarduera: “Karnetaloa”

- **Metodologia:** Oraingo honetan, programan ageri den ereduari jarraituz eta ikasitakoa aplikatuz haien nortasun agiri baten antzekoa sortu beharko dute. Honetan, haien hurrengo datuak idatziko dituzte; izena, urteak, haien ezaugarri onak, haietaz gustatzen zaien zerbait eta azkenik haien hatz marka. Gainera karneta haien gustura koloreztatzeko aukera izango dute eta hobeto irauteko plastifikatu egingo zaie.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.

- **Baliabideak:** Programan azaltzen den karnetaren ereduak, eta margotzeko materialak.

▪ 6. ATALA: “*Taldea, petaloz beteriko lorea*”

6.1. Irakurri: “*Ilargi triste dago*”

Gaiari sarrera emateko asmoz, alegi baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, testu hau irakurriko dutela azalduko du. Lehenik eta behin hamar minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean, bakoitzak zati bat, eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu.

- **Baliabideak:** Programak eskaintzen duen “Ilargi triste dago” alegia.

6.2. Erantzun: Zer ulertu dugu?

- **Metodologia:** Atal honek, ikasleen ulermena ziurtatzeko helburua izango luke. Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak alegiaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke: *Zergatik behar zuen Ilargik musu bat? Elefante, hainen animalia handia eta indartsua izanda, zergatik behar izan zuen beste animalien laguntza? Nork lortu zuen azkenik Ilargiri musu ematea? Animalia bakar batek, lortuko al zuen Ilargiri musu ematea?*

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat alegiaren bidez ikasitako ideia garrantzitsuenak laburtzen saiatuko da. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen zen "Ilargia triste dago" alegia eta idazteko atala.

6.3. Hausnartu: Ondorioz...

- **Metodologia:** Irakurritako alegia eta haren inguruko ideia garrantzitsuenak ikusita, atal honetan zehatzago erakutsiko zaizkie ipuinaren bidez irakatsi nahi diren kontzeptuak, oraingoan testua alde batera utzita eta haien kasura gehiago hurbilduko den egoera batean.

Ondorengo ideien inguruan ikasleek eztabaidatu eta hausnartuko dute;

"Bai zuretzako, bai besteentzako ere, gauza atseginak, gogokoa eta esatea merezi dutenak aipa itzazu"

"Beti aurkituko dituzu, besteek ez dituzten gauza onak zeure barnean"

"Gauzak laguntzaren bidez lortzea, errazagoa da"

"Laguntza eskatzeak ez du ahultasuna islatzen"

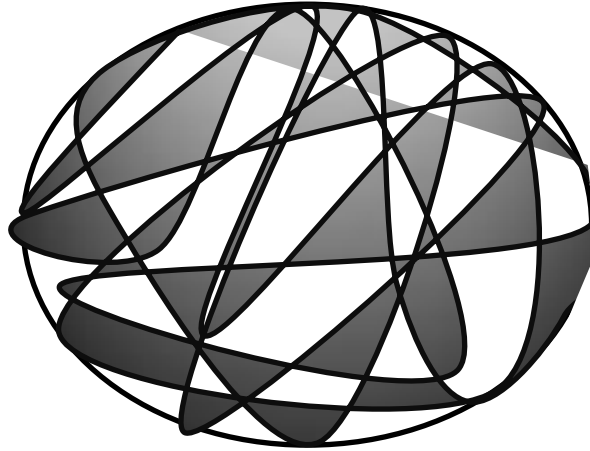
- **Iraupena:** 30' minutu.
- **Baliabideak:** Programan ageri diren ideien planteamendua eta idazteko atala.

6.4. Jarduera: "Geure lorea"

- **Metodologia:** Jarduera guztiei amaiera emateko, azkeneko ariketa hau proposatzen da aurreko atalak ere kontutan hartuta.

Irakasleak ikasleak borobil batean kokatu eta ariketa azalduko die; oraingoan, gelarako mural handi bat prestatuko da. Zirkulu handia izango da, eta ikasle bezain beste atalez zatiturik egongo da.

Behin marrazturik eta zatiturik dagoela, ikasle bakoitzaren izena emango zaio zati bakoitzari, eta bertan, banan-banan gelakide bakoitzaren zatian ezaugarri on bat idatziko dute ikasleek, haien zatitxoa koloreztatzeko aukera ere dutelarik.



Behin murala bukatuta, gelako paretan kokatuko dugu, eta ikasleek espero ez duten zerbait gehituko diogu muralari. Behin zirkulua koloreztatuta dagoela, bakoitzaren “karnetaloak” itsatsiko dizkiogu (Txikle antzeko itsaskinarekin) inguruan eta modu honetan, geure gelako taldea osotasunean irudikaturik egongo da gure lorearen bidez.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Paper zati handia, margotzeko materialak eta itsaskina.

▪ 7. ATALA: “Edozein gauza lortzeko saiatu beharra dago”

7.1. Irakurri: “Otsoaren ogia”

Gaiari sarrera emateko asmoz, alegi baten irakurketa proposatzen da:

- **Metodologia:** Irakasleak gai berriaren sarrera moduan, testu hau irakurriko dutela azalduko du. Lehenik eta behin hamar minutuko tarte eskainiko die, bakoitzak banan-banan eta isilean, testua irakurtzeko eta ulertzeko. Jarraian, denon artean, bakoitzak zati bat, eta altuan irakurtzea proposatuko da.

- **Iraupena:** 30' minutu.

- **Baliabideak:** Programak eskaintzen duen “Otsoaren ogia” alegia.

7.2. Erantzun: Zer ulertu dugu?

- **Metodologia:** Atal honek, ikasleen ulermena ziurtatzeko helburua izango luke. Irakurtzeaz bukatzean, irakasleak testua ulertu duten galdetuko die ikasleei. Hasieran, eskua altxatu eta bakoitzak ulertu duena azaltzeko denbora eskainiko zaie.

Jarraian, ikasle guztien ulermena ziurtatzeko, (eskua altxatu ez duten ikasle horiena ere) irakasleak alegiaren inguruko galderak botako ditu, eta aurrekoan erantzun ez duten ikasleei hitz egin arazten saiatuko da.

Galderak, hurrengoak izan daitezke: *Zergatik zegoen otsoa gose?, Nondik uste zuen otsoak ogia hazten zela?, Zergatik mozten zion otsoak nekazariari behin eta berriz?, Zer azaltzen zion honek? Zer iruditu zitzaion otsoari nekazariak azalduakoa?, Azkenik, zer egitea erabaki zuen otsoak?*

Azkenik, ikasle bakoitzarentzat alegiaren bidez ikasitako ideia garrantzitsuenak laburtzen saiatuko da. Behar izanez gero irakasleak esaldia sortzen lagunduko die, eta arbeletik kopiatu beharko dute.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen zen "Otsoaren ogia" alegia eta idazteko atala.

7.3. Hausnartu: Ondorioz...

- **Metodologia:** Irakurritako alegia eta haren inguruko ideia garrantzitsuenak ikusita, atal honetan zehatzago erakutsiko zaizkie ipuinaren bidez irakatsi nahi diren kontzeptuak, oraingoan testua alde batera utzita eta haien kasura gehiago hurbilduko den egoera batean.

Ondorengo ideien inguruan ikasleek eztabaidatu eta hausnartuko dute;

"Edozein gauza lortzeko, esfortzuaren beharra dago"

"Geure esfortzuaren bidez lortutakoak, atsegina handia ematen dute"

"Besteek geure lan guztiak egingo balizkigute, ez ginateke baloratuta sentituko"

"Gainontzekoekin geureak konpartitzeak, handiago egiten gaitu"

- **Iraupena:** 30' minutu.
- **Baliabideak:** Programan ageri diren ideien planteamendua eta idazteko atala.

7.4. Jarduera: "Maite dut neure burua"

- **Metodologia:** Behin bakoitza baloratzearen gaia landuta eta aurreko ataletako edukiak barneratuta, ikasle bakoitzak haren ezaugarri propioen inguruan hausnartu eta hauek onartzea litzateke hurrengo ariketa honen helburua.

Honetarako, ikasle bakoitzak eremu zuri bat izango du, haren ezaugarri onak ("Zer egiten dut ongi") eta ez hain onak ("Zer hobetu beharko nuke") idatzi beharko ditu. Honela, hauek kontzientzia izan eta hobetu beharrekoa argiago ikusiko ditu.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen den "Zeure ezaugarriak" atala.

▪ 8. ATALA: “Ikasitakoaren hausnarketa”

8.1. Erantzun: Eta orain, nolakoa naiz? (post-test)

- **Metodologia:** Jarduera honetan, hasierako Piers Harrisen testa errepikatzean datza (post-test), ikasleek programa bukatutakoan, honen ondorio edo eraginik jaso duten jakiteko, eta honela izatekotan, nolakoak lirateke hauek.

***Piers-Harrisren galdetegia.**

- **Iraupena:** 30' minutu, ikasleen arabera luzatu behar izanen gero, gehiago.
- **Baliabideak:** Programan zehazten den Piers Harrisen galdetegia “post-test” moduan erabiltzeko helburuarekin.

8.2. Hausnartu eta idatzi: Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?

- **Metodologia:** Programa bukatzera doalarik, orain arte ikasitako guztia kontutan hartuta eta geure hobetzeko ezaugarriak behin identifikatuta, hurrengo eta azkeneko ariketa, konpromiso atala izango da.

Honetan, lehendabizi etorkizunean nolakoak izan nahi duten inguruan hausnartuko dute ikasleek. Eta bukatutakoan, hura idatzi eta argi ikus dezaketenean, helburu horiek lortzeko zein hobekuntza egiten saiatuko diren aurkeztuko dute.

Irakasleak, ikasleek idatzitako helburuak aintzat hartu eta hauek lortzeko jarraipenean laguntzen saiatuko die egunerokotasunean.

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen den “Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?” atala.

8.3.Hausnartu eta erantzun: Gustatu al zaizu programa honetan ikasitakoa?

- **Metodologia:** Ariketa honen helburua, ikasleek programaren balorazio orokor bat egitea, eta horrekin batera aldaketa posibleak edo modu erabilgarriagoak sortzea litzateke. Modu berean, ikasleak ere ikasi dutena, edo baliogarria izan zaienaz konturatzea eta kontziente izateko erabiliko da.

Hasteko bakarka erantzuteko hainbat galdera proposatuko zaizkie: *Programa hau interesgarria iruditu al zaizu? Zerbait bereziki gustatu zaizu? Zuretzat baliagarria izango dela uste al duzu?Idatz ezazu emandako gauza guztietatik gogoratzen dituzunak. Idatz itzazu zuretzat lagungarrien iruditu zaizuna. Zerbait falta dela uste eta gehituko zenioke?*

Azkenik, taldeka komentatzeko beste zenbait galdera proposatuko zaizkie: *Orain arte zer izan da programatik gehien lagundu diguna?Eta gutxien?Zer egingo dugu ikasitako gure eguneroko bizitzan aplikatzeko?Guztion artean ez al da errazago bihurtuko?*

- **Iraupena:** 55' minutu, Saio bat.
- **Baliabideak:** Programan azaltzen den galdetegia.

10. JARRAIPENA ETA EBALUAZIORAKO ARGIBIDEAK

Programaren jarraipena eta ebaluaziorako zenbait argibide azaltzea ezinbestekoa litzateke, bereziki programaren erabilera egokia, ikasleen eragina eta hauen etekinak baloratzeko.

Honetarako bi abiapuntu nagusietan oinarritzea berebizikoa litzateke; ikasleen abiapuntu maila eta lortu nahi diren helburuen zehaztapena.

Lehenik eta behin ezinbestekoa da programa aplikatuko duenak, ikasle taldea ezagutzea, honi buruzko hasierako diagnosi bat burutzeko. Horretarako, behaketa bai ikasgelan bai bertatik kanpo ere, edota behar diren ohar guztiak hartzea oso erabilgarria izan daiteke. Gainera, taldeko dinamikak edo eztabaidak erabil ditzake nahi izanez gero, ikasleen iritziak, sentimenduak eta arazoak identifikatzeko bide egokiak baitira. Zuzeneko prozedurak ere eskura izango ditu, bai hasieran eta baita bukaeran ere ikasleen autokontzeptu maila neurtzeko programarekin datorren Piers Harrisen galdetegia, hain zuzen ere.

Programaren helburuei dagokienez, kontuan hartu beharko litzateke, ikasleen gogoeta eta jarrera nahiz jokabideen azterketaz gain, nortasunak eta besteekiko elkarbizitza hobetzeko modu konstruktiboak proposatzea litzatekeela. Hala ere, programaren eraginkortasuna, aplikazio denbora eta ikasleen partaidetza mailaren menpe egongo litzatekeela kontutan hartzea beharrezkoa da.

Jarraipenari dagokionez, jarduera desberdinek ikasle bakoitzaren ulermen eta eragin mailaren zehaztapenak erakusteko baliagarriak izan daitezke, programan zehar ageri diren hausnarketa propioak idazteko atalen bidez. Modu berean talde dinamikak partaidetzaren gorabeheraz jabetzeko ere estrategia onak lirateke, taldekide guztiek parte hartzen duten, bizipenen inplikaziorik dagoen, haien jarrerak eta jokabideak aldatzen diren, etab.

Bukatzeko esan beharra dago, ikasleek programaren eraginik jasan duten edo ez aztertzeko modurik esanguratsuena, hasieran eta bukaeran diagnosiak egiteko azaltzen diren pre-test eta post-test galdetegiak izango liratekeela.

**Autokontzeptua eskola
testuinguruan lantzeko eta
hobetzeko Lehen
Hezkuntzarako interbentzio
programa**

Bakarra eta berezia naiz!

Irakaskuntza-ikaskuntza
egoeretan garatzeko, irizpide eta
estrategia psikopedagogikoetan
oinarritzen den Heziketa
programa.

EGILEA: Itsaso Eugi Ekai

Ikasleen programa

1. ATALA: Nire urkezpen gutuna

- 1.1. IRAKURRI: Zer da autokontzeptua?
- 1.2. HAUSNARTU: Zer ulertu dugu?
- 1.3. ERANTZUN: Nolakoa naiz?
- 1.4. JARDUERA: "Egoera benetan goxoa"

2. ATALA: Munduko pertsonarik garrantzitsuen

- 2.1. IRAKURRI: "Azeri azkarra"
- 2.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 2.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 2.4. JARDUERA: "Aurkikuntza garrantzitsua"

3. ATALA: Ba al zenekien?

- 3.1. IRAKURRI: "Lapurren lapur misteriozua"
- 3.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 3.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 3.4. JARDUERA: "Zeure ezaugarriak"

4. ATALA: Zeure burua hobeto ezagutzen

- 4.1. IRAKURRI: "Tximeleta belarriak"
- 4.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 4.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 4.4. JARDUERA: "Nor izan daiteke?"

5. ATALA: Nire karneta

- 5.1. IRAKURRI: “Txorigobertoren denda”
- 5.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 5.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 5.4. JARDUERA: “Karnetaloa”

6. ATALA: “Taldea, petaloz beteriko lorea”

- 6.1. IRAKURRI: “Ilargi triste dago”
- 6.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 6.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 6.4. JARDUERA: “Geure Lorea”

7. ATALA: Edozein gauza lortzeko, saiatu beharra dago

- 7.1. IRAKURRI: “Otsoaren ogia”
- 7.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?
- 7.3. HAUSNARTU: Ondorioz...
- 7.4. JARDUERA: “Maite dut neure burua”

8. ATALA: Ikasitakoaren hausnarketa

- 8.1. HUSNARTU ETA ERANTZUN: Eta orain, nolakoa naiz?
- 8.2. HAUSNARTU: Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?
- 3.1. ERANTZUN: Gustatu al zaizu ikasitakoa?

1.ATALA: Nire urkezpen gutuna



1.1.IRAKURRI: Zer da autokontzeptua?

Beharbada autoestimua edo autokontzeptu hitza askotan entzungo zenuen, baina zer esan nahi du zehazki hitz horrek? Autoestimatzea, norberak bere burua maitatzea da: autoestimua gutxi edukitzea beraz, norberak bere burua gutxi maitatzea da eta autoestimu handia edukitzea norberak bere burua asko maitatzea.

Autokontzeptua autoestimuekin oso lotuta dago eta norberak bere buruaz daukan kontzeptua adierazten du. Gure buruaz daukagun ezagutza osatzen du eta horregatik akats garrantzitsu bat dauka: *inolaz ere, ez da objektiboa*.

Guk geure buruaz dugun kontzeptua eta zenbat maite dugun gure burua oso lotuta daude. Gure buruaz dugun kontzeptua ona bada, gehiago maiteko dugu gure burua eta txarra bada berriz, gutxiago. Azken batean, autoestimuek gure buruarekiko dugun jarrera eta gure bizitza afektibo eta portaeraren gauza asko azalduko ditu.

Autoestimu gutxiko pertsona zulatutako ardo-basoa bezalakoa da, nahiz eta maitasuna etengabe bota, ez da inoiz beteko, ez du inoiz gainezka egingo, ez da inoiz maitasunez mozkortuko. Basoa maitasunez betetzeko zuloak konpondu egin beharko ditugu, hots, autoestimu hobetu.

Autoestimu gutxi, asko edo neurrian edukitzea nahiago ote duzun galdetuz gero, seguruen, neurrian erantzungo didazu, ez da horrela? Gure gizartean gure burua asko maitatzea harrokeriarekin nahasten delako. Eta galdetuko banizu: zer da hobea, gurasoak, asko, gutxi edo neurrian maitatzea? lagunak, asko, gutxi edo neurrian maitatzea? Oraingoan beharbada asko maitatzea erantzungo didazu, kontuan izanik gurasoak asko maitatzea ez dela gurasoek nahi duten guztia ematea edota lagunak asko maitatzea ez dela ezetz esaten ez jakitea. Orduan, zergatik ez maitatu gure burua, gurasoak, seme-alabak edo lagunak maite ditugun adina?





1.2. ERANTZUN: Zer da autokontzeptua?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- Zein da datorren gaian landuko dugun kontzeptua?
- Zer da autokontzeptua?
- Zure autokontzeptua nolakoa dela uste duzu?
- Beraz, geure burua maitatu behar al dugu? Zergatik?...

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu...



1.3. HAUSNARTU: Nolakoa naiz?

Oraingo honetan, zeure autokontzeptua neurtzeko aukera proposatzen zaizu. Horretarako hurrengo esaldiak irakurri, lasai pentsatu, eta nolakoa zaren jakiteko zintzotasunez erantzuten saia zaitez.

Aurrera!

1	NIRE GELAKIDEEK BURLA EGITEN DIDATE	BAI	EZ
2	PERTSONA ZORIONTSU BAT NAIZ	BAI	EZ
3	LAGUNAK AURKITZEA ZAILA EGITEN ZAIT	BAI	EZ
4	ASKOTAN TRISTE NAGO	BAI	EZ
5	AZKARRA NAIZ	BAI	EZ
6	LOTSATIA NAIZ	BAI	EZ
7	IRAKASLEAK GALDETZEN DUENEAN URDURI JARTZEN NAIZ	BAI	EZ
8	NIRE AURPEGIA EZ DUT GUSTOKO	BAI	EZ
9	HELDUA NAIZENEAN PERTSONA IMPORTANTE BAT IZANGO NAIZ	BAI	EZ
10	AZTERKETA BAT DUGUNEAN ASKO KEZKATZEN NAIZ	BAI	EZ
11	GELAN, GELAKIDEEK EZ NAUTE GOGOKO	BAI	EZ
12	GELAN GAIZKI PORTATZEN NAIZ	BAI	EZ
13	ZERBAIT GAIZKI DOANENAN NIRE ERRUA IZATEN DA	BAI	EZ
14	NIRE FAMILIARI ARAZOAK SORTZEN DIZKIOT	BAI	EZ
15	PERTSONA SENDOA NAIZ	BAI	EZ
16	IDEIA ONAK DITUT	BAI	EZ
17	NIRE FAMILIAKO KIDE IMPORTANTE BAT NAIZ	BAI	EZ
18	OROKORREAN NAHI DUDANA LORTU NAHI DUT	BAI	EZ
19	ESKUEKIN TREBEA NAIZ	BAI	EZ
20	GAUZAK ZAILAK DIRENEAN EGIN GABE UZTEN DITUT	BAI	EZ
21	IKASTOLAN NIRE LANA ONGI EGITEN DUT	BAI	EZ
22	GAUZA TXAR ASKO EGITEN DITUT	BAI	EZ
23	ONGI MARRAZTEN DUT	BAI	EZ
24	MUSIKAN ONA NAIZ	BAI	EZ
25	ETXEAN GAIZKI PORTATZEN NAIZ	BAI	EZ
26	IKASTOLAKO LANAK EGITEN MOTELA NAIZ	BAI	EZ
27	GELAKO KIDE IMPORTANTE BAT NAIZ	BAI	EZ
28	URDURIA NAIZ	BAI	EZ
29	BEGI POLITAK DITUT	BAI	EZ
30	GELAN ITXURA ONA DAUKADALA USTE DUT	BAI	EZ
31	GELAN HODEIETAN EGOTEN NAIZ	BAI	EZ
32	NIRE ANAI/ARREBAK ZIRIKATZEN DITUT	BAI	EZ
33	LAGUNEK NIRE IDEIAK GUSTOKO DITUZTE	BAI	EZ
34	ASKOTAN ARAZOETAN SARTZEN NAIZ	BAI	EZ
35	ETXEAN TXINTXOA NAIZ	BAI	EZ
36	ZORTEA DAUKAT	BAI	EZ
37	EDOZEIN GAUZAK ASKO KEZKATZEN NAU	BAI	EZ
38	GURASOEK GEHIEGI EXIJITZEN DIDATE	BAI	EZ
39	NAIZEN BEZALA IZATEA GUSTATZEN ZAIT	BAI	EZ
40	PIXKA BAT EZ-ONARTUA SENTITZEN NAIZ	BAI	EZ
41	NIRE ILEA GUSTOKO DUT	BAI	EZ
42	ASKOTAN BOLONDRES BEZALA ATERATZEN NAIZ GELAN	BAI	EZ

43	NAIZENAREN DESBERDINA IZATEA GUSTATUKO LITZAIDAKE	BAI	EZ
44	GAUEAN ONGI LO EGITEN DU	BAI	EZ
45	IKASTOLA GORROTO DUT	BAI	EZ
46	JOLASTEKO AZKENEKOETATIK AUKERATZEN NAUTE	BAI	EZ
47	ASKOTAN GAIXO NAGO	BAI	EZ
48	ASKOTAN BESTEEKIN EZATSEGINA NAIZ	BAI	EZ
49	LAGUNEK IDEIA ONAK DITUDALA USTE DUTE	BAI	EZ
50	ZORITXARREKOA NAIZELA USTE DUT	BAI	EZ
51	LAGUN ASKO DITUT	BAI	EZ
52	ALAIA NAIZ	BAI	EZ
53	GAUZA GEHIENETAN BALDARRA NAIZ	BAI	EZ
54	POLITA NAIZ	BAI	EZ
55	ZERBAIT EGIN BEHAR DUDANEAN, GOGOTSU EGITEN DUT	BAI	EZ
56	LISKAR ASKO IZATEN DITUT	BAI	EZ
57	NESKEKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
58	JENDEA NITAZ APROBETXATZEN DA	BAI	EZ
59	NIRE FAMILIA NIREKIN ILUSIOGABETURIK DAGO	BAI	EZ
60	AURPEGI ATSEGINA DUT	BAI	EZ
61	ZERBAIT EGITEN SAIATZEN NAIZENEAN DENA GAIZKI ATERATZEN DA	BAI	EZ
62	NIRE ETXEAN NITAZ APROBETXATZEN DIRA	BAI	EZ
63	JOLAS ETA KIROLELAN HOBERENETAKO BAT NAIZ	BAI	EZ
64	BALDARRA NAIZ	BAI	EZ
65	JOLAS ETA KIROLELAN EZ DUT PARTE HARTZEN, BAKARRIK BEGIRATZEN DUT	BAI	EZ
66	IKASTEN DUDANA AHAZTEN ZAIT	BAI	EZ
67	JENDEAREKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
68	ERREZ HASERRETZEN NAIZ	BAI	EZ
69	MUTILEKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
70	ONGI IRAKURTZEN DUT	BAI	EZ
71	NAHIAGO DUT BAKARRIK LAN EGITEA, TALDEAN BAINO	BAI	EZ
72	NIRE ANAI/ARREBEKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
73	NIRE GORPUTZA GUSTOKO DUT	BAI	EZ
74	BELDURRA IZATEN DUT	BAI	EZ
75	BETI GAUZAK APURTZEN DITUT	BAI	EZ
76	NIGAN KONFIDANTZA IZAN DAITEKE	BAI	EZ
77	PERTSONA ARRARO BAT NAIZ	BAI	EZ
78	GAUZAK TXARRAK EGITEAN PENTSATZEN DUT	BAI	EZ
79	OSO ERRAZ NEGAR EGITEN DUT	BAI	EZ
80	PERTSONA ON BAT NAIZ	BAI	EZ



1.4. JARDUERA: “Egoera benetan goxoa”

Jarraian, zeure momentu goxoa marrazteko tarte zuria duzu. **Aurrera!**

2. ATALA: Munduko pertsonarik garrantzitsuen



2.1. IRAKURRI: “Azeri azkarra”

Oihan beldurgarri hartan tigrea zen jaun eta jabea. Animalia guztiak ikaratzen ziren haren atzapar izugarriak gogoratze soilarekin. Saguek, elefanteek, oreinek... denek zioten beldur eta denak ahalegintzen ziren haren bidean enbarazurik ez egiten.

Baina, egun batean, azeria aurrez aurre topatu zen tigrearekin. Azeriak alde batera eta bestera begiratu zuen: han ez zegoen inolako ezkutalekurik.

Tigreak izutzeko moduko orro bat egin zuen eta hortz zorrotzak erakutsi zizkion. Azeriak aurre egin behar zion nahita nahiez. Atzeko hanken gainean jarriz, ahalik eta gehien tentetu zuen gorputza.

- *“Ausartu zaitetz, memelo hori! Bibotearen ile bakar bat ere mugitzen baduzu jipoitu egingo zaitut! Ez duzu, ez, egun hau erraz ahaztuko!”*

Tigrea barrezka hasi zen, ozen, errime. Barre algara haiek oihan osoa beldurtzeko modukoak ziren.

- *“Inozoa! Gorotz bat baino ez zara nire aldean eta! Inurri bat tigre indartsu baten aldean! Zein kalte egin ahal didazu zuk? Gizakiak, armatuta egonda ere, ikaratu egiten dira nire aurrean”*.

- *“Bai. Baina gizakiak nirekin ikaratzen dira gehien”*.

- *“Lelokeriak baino ez dituzu esaten!”*.

- *“Ez duzu sinesten ala? Erdu nire atzetik eta ikusiko duzu”*.

Tigreak ezin zuen sinetsi ere egin. Bera baino animalia askoz txikiago batek berari hordagoka? Nola liteke?

Azeriak herrirako bidea hartu zuen eta metro batzuk atzerago tigrea abiatu zen. Belar handia zegoen inguru hartan. Herrira gerturatu zirenean, azeria oihuka hasi zen: *“Banoa, banoa ”* herritarrak izutu nahian. Belartza hartan ezinezkoa zen azeria ikustea, baina tigrea jauzika ikusi zutenean, herritarrek ihesari eman zioten izututa.

Azeria gelditu eta tigreari hurbildu zitzaion:

-“Ikusi duzu nola beldurtu ditudan? Herri batera hurbildu bezain laster, herritarrek ziztu bizian alde egiten dute. Zuri ordea inork ez dizu jaramonik egiten”.

Tigre memeloak arrazoia eman zion eta burumakur joan zen.

Azeriak, etxerantz lasai-lasai zihoala, gogoeta hau zerabilen buruan: *“Hortz zorrotzak baino askoz beldurgarriagoa eta arriskutsuagoa da jakituria”.*



2.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- ***Nor zen oihaneko jaun eta jabe?Zergatik?***
- ***Zer egin zuen azeria lehoiarekin topatu zenean?***
- ***Zergatik eramaten dio azeriak lehoiari belardira?***
- ***Zer esan nahi du azeriak azkeneko esaldian?***

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu...



2.3. HAUSNARTU: Ondorioz...

Atera ditzakegun ondorioak hausnartu eta ondoren taldearekin komentatu:

- ❖ “Min ematen dizuten konparaketak bazter itzazu”
- ❖ “Barnean ditugun gauzak, kanpotik ikusten direnak baino askoz garrantzitsuagoak dira”
- ❖ “Geure beldurrak gainditzeko modu bakarra, hauei aurre egitea da”
- ❖ “Azkartasuna, indarra baino boteretsuagoa da”

Besteren bat bururatzen al zaizue?



2.4. JARDUERA: “Aurkikuntza garrantzitsua”

Nahi izanez gero jardueraren inguruko informazioa gehitu;



3. ATALA: Ba al zenekien?



3.1. IRAKURRI: “Lapurren lapur misteriotsua”

Bazen behin Lapurtzio izeneko lapurra. Edozein gauza lapurtzen zuen, baina hura zen haren abilezia, ez zutela inoiz harrapatu. Beraz, bizitza edonork bezalako normaltasunean egiten zuen, eta saltzaile errespetagarri bat bezala ikusten zuen jendeak. Asko edo gutxi lapurtu, Lapurtzio ez zen inoiz haren biktimez arduratu; baina guzti hura aldatu zen, hari lapurtu zioten gauean.

Espero zuen azkeneko gauza zen, baina dena buruz gora eta haren gauza asko falta zirela konturatu zenean, benetan haserre jarri zen eta poliziarengana korrika joan zen.

Zelako amorrua ematen zuen lapurtua izatea, bera betidanik auzoko lapurrik handiena zelarik!

Guztienganako susmoak zituen orain. Leontzio okina izango al zen? Beharbada igande guztietan pastelak lapurtzen zizkiola jakin zuen ... Edo Arroxali anderea? Beharbada lehiotako loreak urte askoz lapurtzen zizkiola jakin zuen ... Eta honela jende guztiarekin, pertsona bakoitzaren irribarre edo agurrean lapurrak ikusten zituelarik.

Zenbait gauetan zehar ezin izan zuen amorruren ondorioz lorik egin baina pixkanaka, lasaitzen eta gertatutako ahazten joan zen. Baina haren lasaitasunak ez zuen asko iraun: hurrengo gauean, lo zegoen bitartean lapurtu zuten berriro.

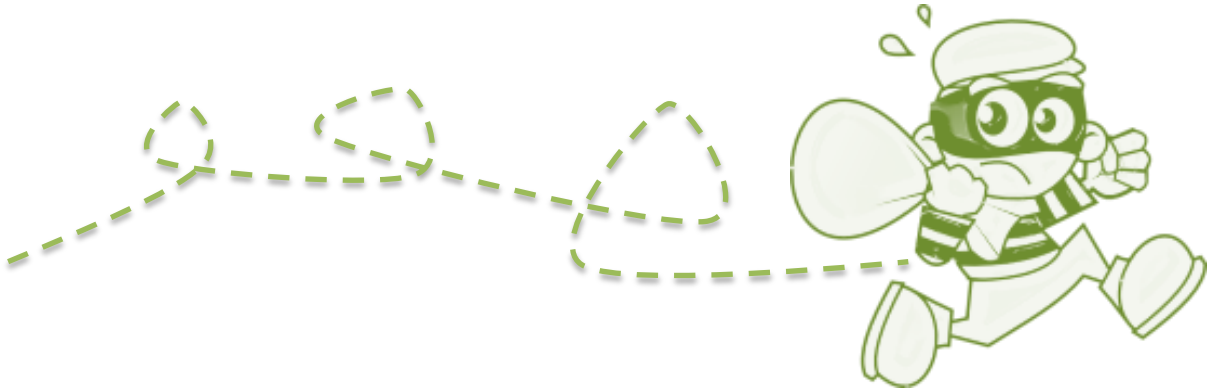
Amorruak jota berriro poliziarengana joan zen eta erruduna bilatzeko etxean kamera bat jartzea proposatu zioten. Kamera hura oso modernoa zen, mugimenduarekin aktibatzen direnetarikoak.

Egun batzuk pasata, poliziako inspektoreak deitu zuen etxera:

- Korrika etorri zaitez, lapurra harrapatu dugu eta!

Lapurtzio ohetik salto batean altxatu zen, eta harantz abiatu zen korrika. Sartu bezain laster, hamar polizia gainera bota zitzaizkion eta bilurrak jarri zizkioten

telebistari begira barrezka. Telebistan, ikusten zen, Lapurtzio lo ibiltari zegoelarik, bere etxeko gauzak hartzen eta beste gainontzeko lapurreta guztietan lapurtzen zituen gauzak eramaten zituen ezkutalekura eramaten zituela ...



3.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- *Zergatik ez zuten inoiz Lapurtzio harrapatzen?*
- *Haren biktimez arduratzen al zen?*
- *Zer gertatu zitzaion hainbeste haserretzeko egun batean*
- *Nor pentsatzen zuen zela lapurra?Zergatik?*
- *Nor zen azkenean lapurra?Zergatik?*

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu...



3.3. HAUSNARTU: Ondorioz...

Atera ditzakegun ondorioak hausnartu eta ondoren taldearekin komentatu:

- ❖ “Zuri egitea gustatzen ez zaizuna, ez egin besteei”
- ❖ “Besteak kaltetzean, zeure burua ere kaltetzen duzu!”
- ❖ “Zure ustez zerbait gaizki eginda dagoenean, ekintza kritikatu, ez pertsona”
- ❖ “Denok sartu ohi dugu hanka inoiz; onartu zure buruari akats izateko eskubidea”

Besteren bat bururatzen al zaizue?



3.4. JARDUERA: “Zeure ezaugarriak”

Nahi izanez gero jardueraren inguruko informazioa gehitu;



4. ATALA: Zeure burua hobeto ezagutzen



4.1. IRAKURRI: “Tximeleta belarriak”

- Maddi, belarri-handi!
- Ama, zuk uste duzu belarri handi eta zabalak ditudala?
- Ez, alaba. Zuk tximeleta-belarriak dituzu.
- Bai, baina, nolakoak dira tximeleta-belarriak?
- Belarri bereziak dira, buruan tximeletak bezala hegaka ibili, eta gauza itsusiak mila kolorez margotzen dituztenak.

- Maddik espartzua bezain latza du ilea!
- Bai zera! Belar moztua berria bezalakoa da nire ilea!

- Maddik zulatua du galtzerdia!
- Bai zera! Behatz kuxkuxero bat daukat. Hori besterik ez.

- Maddik Zapata zaharrak ditu!
- Bai zera! Kontua da nire zapatak oso ibiltariak direla.

- Maddik liburu erabiliak irakurtzen ditu beti!
- Jakina! Horrela milaka eskuk laztandu dituzte!

- Maddi neska hanka mehe luzexka bat da!
- Baita zera ere! Hanka puntetan ilargia besarkatzen dut!

- Maddik belarri handi zabalak ditu! Zer esango diguzu orain? Tximeleta belarriak direla?
- Ez! Belarri handi eta zabalak ditut, bai, baina bost axola niri!



4.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- *Zeinek esaten zizkion Maddiri gauza horiek?*
- *Gauza atseginak al ziren?Eta Maddik nola erantzuten zuen?*
- *Inporta al zitzaion gainontzekoek ziotena?*
- *Zer egiten zuen haren akatsak beste modu batez ikusteko?*

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu...





4.3. HAUSNARTU: Ondorioz...

Atera ditzakegun ondorioak hausnartu eta ondoren taldearekin komentatu:

- ❖ “Inor ez da perfektua, denok akatsak ditugu”
- ❖ “Ez da polita guk besteen akatsez barre egitea, guk ere izango baititugu”.
- ❖ “Ezaugarri onei, akatsei baino garrantzi handiagoa eman behar zaie”
- ❖ “Geure akatsez barre egitea lortzen baduzu, zoriontsuago izango gara”

Besteren bat bururatzen al zaizue?



4.4. JARDUERA: “Nor izan daiteke?”

Nahi izanez gero jardueraren inguruko informazioa gehitu;



5. ATALA: Nire karneta



5.1. IRAKURRI: “Txorigobertoren denda”

Txorigorbeto txori denda bat zuen gizon alaiko gizontxoaren. Oso Txoridenda berezia zen, bertan, txori guztiak aske ibiltzen baitziren ihes egin Gabe eta horrela bezeroek haien kolore eta kantekin gozaten zuten. Honek, Niko txikia benetan liluraturik uzten zuen, horregatik horietako egun batean dendako izkina batean ezkutatu zen. Ezkutaturik egon zen ixteko ordura arte eta orduan saltzailea jarraitu zuen dendako atzealdera. Bertan, ehunka arrautza multzokaturik ikusi zituen kaiola txikietan.

Txorigobertok, bat-batean, momentu horretan mugitzen hasten ziren arrautza batzuegana joan zen; ez zen denbora asko pasa ireki ziren arte eta orduan haietatik urretxindor ederrak agertu ziren.

Oso polita izan zen, Niko liluratuta bezala gelditu zen, baina momentu horretan gizonaren ahotsa entzun zuen. Hitz egitean haserre eta mesprezu doinua nabaritzen zitzaion eta txoritxo jaioberriei zuzentzen zen:

“Aiii, txori kantari gaixoak... egiten ere ez dakizue, gutxienez zerbait kantatuko duzue hemen dendan!” - Askotan berdina errepikatu zuen. Eta bukatzean, urretxindorrak hartu eta ez Aurrera ez atzera joatea uzten zien kaiola estu eta luze batean sartu zituen.

Jarraian, txantxangorri mordo bat kaiola haietako batetik atera zituen. Txantxangorri haiek, handiagoak, hegan egiteko adinean zeuden, eta haien burua

libre ikusi zuten momentuan, saiatzen hasi ziren. Hala ere, Txorigobertok, haien buruetatik hurbil jarritako kristal batekin buruan kolpatu eta mahai gainera erortzen ziren.” Ikusten duzue esaten nizuena?” - errepikatzen zuen- “hegan ere egin ezin duten txori xumeak zarete. Hobe duzue kantuari ekitea ”...

Gauza bera errepikatu zen kaiolaz, kaiola, txori helduenengana iritsi zen arte. Gizonak ez zien hitz egin ere egin izan beharrik: haien begirada tristean eta ibilera traketsan, txori xume kantariak besterik ez zirela, uste zutela ikusten zen.

Nikori negar tanta bat erori zitzaion, berak orain arte hainen gustuko zuen denda hura, zenbat aldiz bisitatu zuen pentsatuz. Bertan geratu zen ezkutatuta, Txorigoberto joan zen arte.

Gau hartan, Nikok ez zion txoritxoak animatzeari utzi “Noski hegan egin dezakezuela! Txoriak zarete! Eta zoragarriak zarete!” Behin eta berriz errepikatzen zuen. Baina bakarrik etsipen eta tristetasun begiradak jaso zituen, kanta politen baten artean.

Nikok ez zuen amore eman, eta hurrengo gauean, eta askoz gehiagotan dendan ezkutatu, eta txitatxo gaixoak animatzera joaten zen. Hitz egiten zien, kantatzen zien, txistu egiten zien, eta txori hegalarien ipuin eta liburu asko erakusten zizkien.

“Aupa txikiak, zuek egin dezakezue! Inoiz ez zarete txita traketsak izan!”, esaten jarraitzen zien.

Azkenik, kanario batek, irudi haietako marrazkiak ikusiz, konbentzitu egin zuen bere burua, txita xumea izatea ezinezkoa zela. Eta saialdi gutxiren ostean, hegan egitea lortu zuen... gau hartan, ehunka txorik lehen aldiz hegan egin zuten! Eta

hurrengo goizean, denda ,lumaz eta kantu ederrez beteriko lekuan bihurtu zen. Baina horrela bakarrik minutu batzuk iraun zuten: ihes egitea lortu zuten arte.

Ordutik Aurrera, kontaktzen dutenez, askotan Niko txoriz inguratuta ikusten zen, eta haren esker oneko laguntxoak, haurra triste zegoen bakoitzean animatzera joaten ziren haien kantu ederrekin.

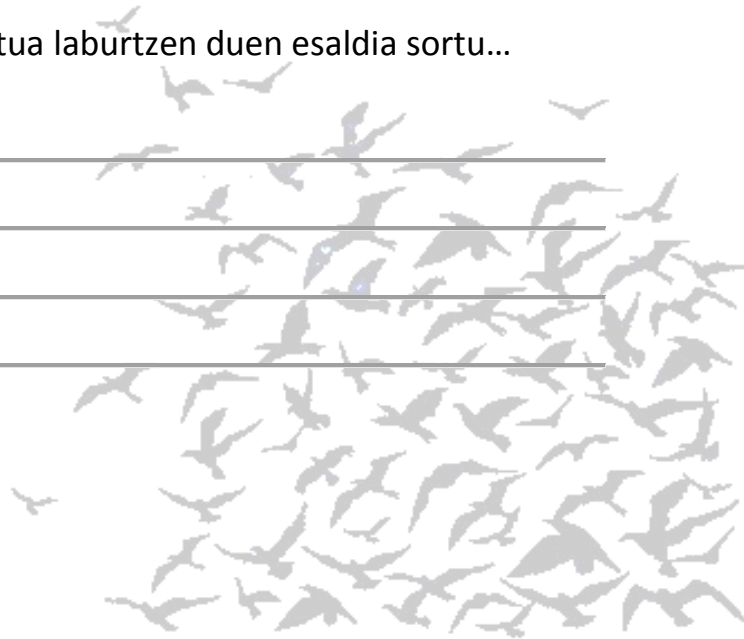


5.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- *Zergatik jartzen zien Txorigobertok kristal bat txoriei?*
- *Zergatik txoriek ere pentsatzen zuten ez zirela hegan egiteko gai?*
- *Hori aldatzeko zer egin zuen Nikok?*
- *Beraz, nolako jarrera izan behar dugu, zaila den zerbait lortu nahi dugunean?*
- *Zergatik ikusten zitzaion Nikori txoriz inguraturik triste zegoenean?*

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu...





5.3. HAUSNARTU: Ondorioz...

Atera ditzakegun ondorioak hausnartu eta ondoren taldearekin komentatu:

- ❖ “Ez utzi inori zerbait egiteko gai ez zarelaz konbentzitzen”
- ❖ “Zerbait nahi izatekotan, saiatu beharra dago lortu arte”
- ❖ “Askotan besteengan eskaintzen duguna, aurrerago modu batean edo bestean jasotzen dugu, bai txarra, bai ona delarik”

Besteren bat bururatzen al zaizue?



5.4. JARDUERA: “Karnetaloa”

Nahi izanez gero jardueraren inguruko informazioa gehitu;


Hatz marka:

Izena:

Adina:

Nire ezaugarri onak:

Nire izaeraz gustatzen zaidana:



6. ATALA: Taldea, petaloz beteriko lorea



6.1. IRAKURRI: “Ilargi triste dago”

Elefanteak gustura emango lioke ilargiari musu, baina ez da haraino iristen.

– Itxaron elefante- dio Hartz Polarrak- ni lagunduko zaitut!

Orduan Hartz Polarra Elefanteren bizkarrera igotzen da!

Baina biak batera ere ezin iritsi ilargirengana

– Ba al daukat laguntzerik? - Tigrek galdetzen du.

Tigre Elefanteren bizkarrera igotzen da aurrena, Hartz Polarraren bizkarrera hurrena.

Baina hirurak batera ere, ez dira Ilargiri musu emateko bezain gora iristeko gauza.

Orduan krokodilo agertzen da. – Nahi al duzue nire laguntza? – Esaten die.

Krokodiloa Elefanteren bizkar gainera igotzen da, Hartz Polarraren bizkarrera eta

Tigreren gainera... Baina elkarrekin ere, ez dira ilargirengana iristeko gauza!

– Nahi al duzue nire laguntzatxoa? – Esaten die Saguk.

Sagu elefanteren bizkarrera igotzen da, handik Hartz Polarraren bizkarrera, gero Tigreren gainera eta, azkenik, krokodiloren bizkarrera.

Kontu handiz, Krokodiloren muturrean zutitzen da.

Eta horrela, ozta-ozta iristen da Ilargiri masailean musu samur bat ematera.

-Eskerrik asko! – Dio Ilargik. Eta irri egiten du ostera!

-Ez horregatik. – Erantzuten dio Elefanteak ere irrika.

– Guztion izenean emandako musua izan da!



6.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- *Zergatik behar zuen Ilargik musu bat?*
- *Elefante, hainen animalia handia eta indartsua izanda, zergatik behar izan zuen beste animalien laguntza?*
- *Nork lortu zuen azkenik Ilargiri musu ematea?*
- *Animalia bakar batek, lortuko al zuen Ilargiri musu ematea?*

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu...



6.3. HAUSNARTU: Ondorioz...

Atera ditzakegun ondorioak hausnartu eta ondoren taldearekin komentatu:

- ❖ **“Bai zuretzako, bai besteentzako ere, gauza atseginak, gogokoa eta esatea merezi dutenak aipa itzazu”**

- ❖ “Beti aurkituko dituzu, besteek ez dituzten gauza onak zeure barnean”
- ❖ “Gauzak laguntzaren bidez lortzea, errazagoa da”
- ❖ “Laguntza eskatzeak ez du ahultasuna islatzen”

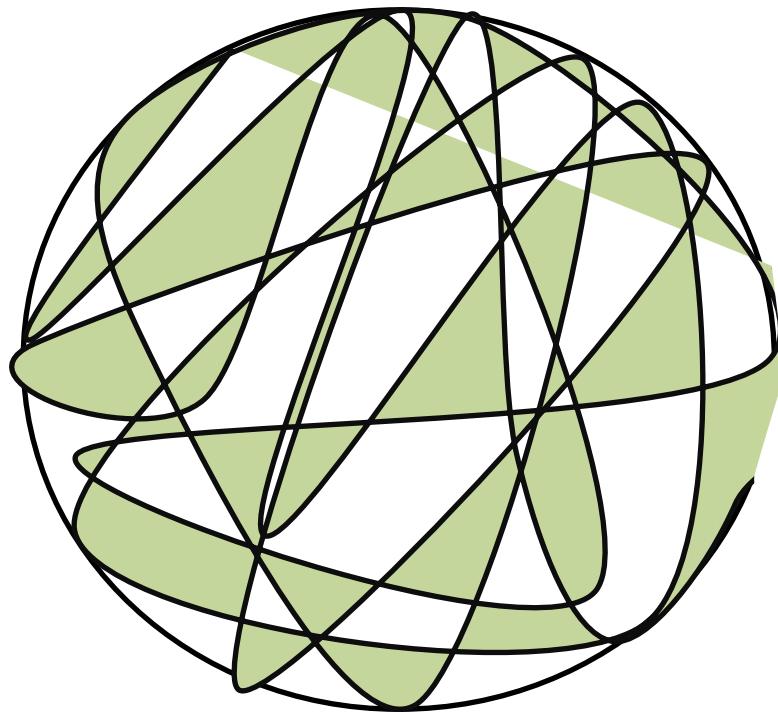
Besteren bat bururatzen al zaizue?





6.4. JARDUERA: “Geure lorea”

Nahi izanez gero jardueraren inguruko informazioa gehitu;



7. ATALA: Edozein gauza lortzeko saiatu beharra dago



7.1. IRAKURRI: “Otsoaren ogia”

Bazen behin otso nagi bat, otso alfer hutsa. Beti zegoen etzanda, aharrausika. Eta, jakina, ehizarik egiten ez zuenez, beti zegoen gosez.

Egun batean hamarretakoa jaten zegoen nekazari batekin egin zuen topo. Baserritarraren ogia ikusirik, adurra zerion otsoari. Nekazariak ogia eskaini eta otsoak jan. -*“Uhhh, ederra dago. Aizu, zer egin behar da ogia egunero jateko?”*

- *“Garia erein. Erraza da. Ogia egiteko lehenengo eta behin lurra landu...”*

- *“Ogia lurrean hazten da?”*.

- *“Eeeepa! Ez hain azkar joan. Lurra landu ondoren, hazia erein behar da...”*.

- *“Eta ogia sortzen da!”*.

Otsoak nekazariaren hitza entzuteko pazientziarik ere ez zuen eta behin eta berriro mozten zuen haren jarduna:

- *“Eta ogia sortzen da!”*

- *“Eeez!. Gero udaberrira arte itxaron egin behar da, hazia erne arte”*.

- *“Eta orduan ogia jateko prest dago?”*.

- *“Ezta! Garia heldu egin behar da, eta udan, helduta dagoenean, moztu egiten da”*.

- *“Eta orduan ogia jateko prest dago”*.

- *“Oraindik ez. Eguzkitan lehortu ondoren, ganbarara eraman behar da alea bereizteko, gero errotara...”*.

- *“Eta horren ondoren bai, ogia jateko prest egongo da, ezta?”*

- *“Oraindik ez. Ogia egiteko masa egin behar da, legamia bota, egosi...”*.

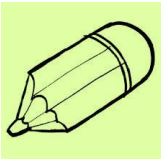
- *“Aizu, orain bai, ezta?. Ogia jateko prest egongo da”*. – Otsoa neka-neka eginda zegoen.

- *“Bai, lan guzti horren ondoren ogia jateko prest dago”* , esan zion gizonak irribarre eginez.

- *“Pena galanta!”*- Hasperen egin zuen piztiak, tristuraz-. *“Nik ezingo dut inoiz egin. Niretzat lan gogorra da. Ez dago janari errazagorik? Berehala jateko gauzaren...?”*.

- "Ez". – Moztu zion oraingoan nekazariak, otso alferraren galdera zoroekin aspertuta- *"Guk ere lan asko egin behar dugu jan ahal izateko. Ogirik ez baduzu nahi, badakizu... basora itzuli eta hor konpon Marianton!"*.

Hori esan ondoren, sega lepoan hartu eta gari moztera joan zen gizona. Otsoa, bestalde, basora joan eta ehizan hastea erabaki zuen.



7.2. ERANTZUN: Zer ulertu dugu?

Testua irakurri eta gero, zer ulertu duzula esan dezakezu? Irakaslearekin batera testuaren inguruko hausnarketa egin;

- *Zergatik zegoen otsoa gose?*
- *Nondik uste zuen otsoak ogia hazten zela?*
- *Zergatik mozten zion otsoak nekazariari behin eta berriz?*
- *Zer azaltzen zion honek?*
- *Zer iruditu zitzaion otsoari nekazariak azaldutakoa?*
- *Azkenik, zer egitea erabaki zuen otsoak?*

Ondoren, ideia garrantzitsuenekin, testua laburtzen duen esaldia sortu ...

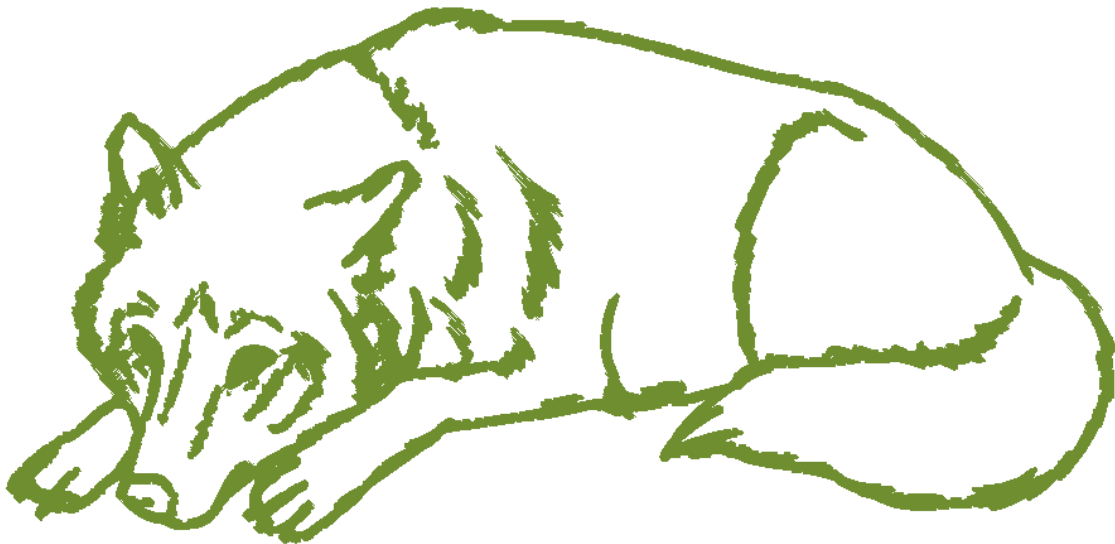


7.3. HAUSNARTU: Ondorioz...

Atera ditzakegun ondorioak hausnartu eta ondoren taldearekin komentatu:

- ❖ “Edozein gauza lortzeko, esfortzuaren beharra dago”
- ❖ “Geure esfortzuaren bidez lortutakoak, atsegin handia ematen dute”
- ❖ “Besteek geure lan guztiak egingo balizkigute, ez ginateke baloratuta sentituko”
- ❖ “Gainontzekoekin geureak konpartitzeak, handiago egiten gaitu”

Besteren bat bururatzen al zaizue?



8. ATALA: Edozein gauza lortzeko saiatu beharra dago



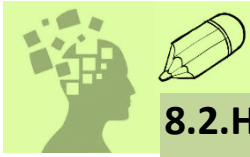
8.1. ERANTZUN: Eta orain, nolakoa naiz?

Oraingo honetan, programa bukatzeaz dagoelarik, zeure autokontzeptua aldatu den ikusteko aukera proposatzen zaizu. Horretarako, aurrekoan bezala, hurrengo esaldiak irakurri, lasai pentsatu, eta nolakoa zaren jakiteko serio erantzuten saia zaitez. **Aurrera!**

1	NIRE GELAKIDEEK BURLA EGITEN DIDATE	BAI	EZ
2	PERTSONA ZORIONTSU BAT NAIZ	BAI	EZ
3	LAGUNAK AURKITZEA ZAILA EGITEN ZAIT	BAI	EZ
4	ASKOTAN TRISTE NAGO	BAI	EZ
5	AZKARRA NAIZ	BAI	EZ
6	LOTSATIA NAIZ	BAI	EZ
7	IRAKASLEAK GALDETZEN DUENEAN URDURI JARTZEN NAIZ	BAI	EZ
8	NIRE AURPEGIA EZ DUT GUSTOKO	BAI	EZ
9	HELDUA NAIZENEAN PERTSONA IMPORTANTE BAT IZANGO NAIZ	BAI	EZ
10	AZTERKETA BAT DUGUNEAN ASKO KEZKATZEN NAIZ	BAI	EZ
11	GELAN, GELAKIDEEK EZ NAUTE GOGOKO	BAI	EZ
12	GELAN GAIZKI PORTATZEN NAIZ	BAI	EZ
13	ZERBAIT GAIZKI DOANENAN NIRE ERRUA IZATEN DA	BAI	EZ
14	NIRE FAMILIARI ARAZOAK SORTZEN DIZKIOT	BAI	EZ
15	PERTSONA SENDOA NAIZ	BAI	EZ
16	IDEIA ONAK DITUT	BAI	EZ
17	NIRE FAMILIAKO KIDE IMPORTANTE BAT NAIZ	BAI	EZ
18	OROKORREAN NAHI DUDANA LORTU NAHI DUT	BAI	EZ
19	ESKUEKIN TREBEA NAIZ	BAI	EZ
20	GAUZAK ZAILAK DIRENEAN EGIN GABE UZTEN DITUT	BAI	EZ
21	IKASTOLAN NIRE LANA ONGI EGITEN DUT	BAI	EZ
22	GAUZA TXAR ASKO EGITEN DITUT	BAI	EZ
23	ONGI MARRAZTEN DUT	BAI	EZ
24	MUSIKAN ONA NAIZ	BAI	EZ
25	ETXEAN GAIZKI PORTATZEN NAIZ	BAI	EZ
26	IKASTOLAKO LANAK EGITEN MOTELA NAIZ	BAI	EZ
27	GELAKO KIDE IMPORTANTE BAT NAIZ	BAI	EZ
28	URDURIA NAIZ	BAI	EZ
29	BEGI POLITAK DITUT	BAI	EZ
30	GELAN ITXURA ONA DAUKADALA USTE DUT	BAI	EZ
31	GELAN HODEIETAN EGOTEN NAIZ	BAI	EZ

32	NIRE ANAI/ARREBAK ZIRIKATZEN DITUT	BAI	EZ
33	LAGUNEK NIRE IDEIAK GUSTOKO DITUZTE	BAI	EZ
34	ASKOTAN ARAZOETAN SARTZEN NAIZ	BAI	EZ
35	ETXEAN TXINTXOA NAIZ	BAI	EZ
36	ZORTEA DAUKAT	BAI	EZ
37	EDOZEIN GAUZAK ASKO KEZKATZEN NAU	BAI	EZ
38	GURASOEK GEHIEGI EXIJITZEN DIDATE	BAI	EZ
39	NAIZEN BEZALA IZATEA GUSTATZEN ZAIT	BAI	EZ
40	PIXKA BAT EZ-ONARTUA SENTITZEN NAIZ	BAI	EZ
41	NIRE ILEA GUSTOKO DUT	BAI	EZ
42	ASKOTAN BOLONDRES BEZALA ATERATZEN NAIZ GELAN	BAI	EZ
43	NAIZENAREN DESBERDINA IZATEA GUSTATUKO LITZAIDAKE	BAI	EZ
44	GAUEAN ONGI LO EGITEN DU	BAI	EZ
45	IKASTOLA GORROTO DUT	BAI	EZ
46	JOLASTEKO AZKENEKOETATIK AUKERATZEN NAUTE	BAI	EZ
47	ASKOTAN GAIXO NAGO	BAI	EZ
48	ASKOTAN BESTEEKIN EZATSEGINA NAIZ	BAI	EZ
49	LAGUNEK IDEIA ONAK DITUDALA USTE DUTE	BAI	EZ
50	ZORITXARREKOA NAIZELA USTE DUT	BAI	EZ
51	LAGUN ASKO DITUT	BAI	EZ
52	ALAIA NAIZ	BAI	EZ
53	GAUZA GEHIENETAN BALDARRA NAIZ	BAI	EZ
54	POLITA NAIZ	BAI	EZ
55	ZERBAIT EGIN BEHAR DUDANEAN, GOGOTSU EGITEN DUT	BAI	EZ
56	LISKAR ASKO IZATEN DITUT	BAI	EZ
57	NESKEKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
58	JENDEA NITAZ APROBETXATZEN DA	BAI	EZ
59	NIRE FAMILIA NIREKIN ILUSIOGABETURIK DAGO	BAI	EZ
60	AURPEGI ATSEGINA DUT	BAI	EZ
61	ZERBAIT EGITEN SAIATZEN NAIZENEAN DENA GAIZKI ATERATZEN DA	BAI	EZ
62	NIRE ETXEAN NITAZ APROBETXATZEN DIRA	BAI	EZ
63	JOLAS ETA KIROLETAN HOBERENETAKO BAT NAIZ	BAI	EZ
64	BALDARRA NAIZ	BAI	EZ
65	JOLAS ETA KIROLETAN EZ DUT PARTE HARTZEN, BAKARRIK BEGIRATZEN DUT	BAI	EZ
66	IKASTEN DUDANA AHAZTEN ZAIT	BAI	EZ
67	JENDEAREKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
68	ERREZ HASERRETZEN NAIZ	BAI	EZ
69	MUTILEKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
70	ONGI IRAKURTZEN DUT	BAI	EZ
71	NAHIAGO DUT BAKARRIK LAN EGITEA, TALDEAN BAINO	BAI	EZ
72	NIRE ANAI/ARREBEKIN ONDO ERAMATEN NAIZ	BAI	EZ
73	NIRE GORPUTZA GUSTOKO DUT	BAI	EZ
74	BELDURRA IZATEN DUT	BAI	EZ
75	BETI GAUZAK APURTZEN DITUT	BAI	EZ
76	NIGAN KONFIDANTZA IZAN DAITEKE	BAI	EZ

77	PERTSONA ARRARO BAT NAIZ	BAI	EZ
78	GAUZAK TXARRAK EGITEAN PENTSATZEN DUT	BAI	EZ
79	OSO ERRAZ NEGAR EGITEN DUT	BAI	EZ
80	PERTSONA ON BAT NAIZ	BAI	EZ



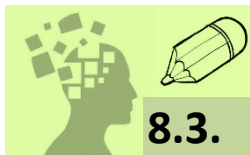
8.2.HAUSNARTU ETA ERANTZUN: Nolakoa izan nahi dut etorkizunean?

Azkeneko jarduera honetan, eta orain arte ikasi duzun guztia kontutan hartuz, honako galdera hauei erantzutea eskatzen zaizu bukaera emateko:

- **Nolakoa gustatuko litzaidake izatea etorkizunean?**

- **Nire helburu horiek lortzeko, zer hobetu edo landu beharko dut?**





8.3. HAUSNARTU ETA ERANTZUN: Gustatu al zaizu programa honetan ikasitakoa?

- Lagunduko al diguzu geure programa hobetzen, beste batean lagungarriagoak izateko?

Horretarako, segituan datozen galderak bakarka eta isilean erantzun:

- *Programa hau interesgarria iruditu al zaizu? -----*

- *Zerbait bereziki gustatu zaizu? -----*

- *Zuretzat baliagarria izango dela uste al duzu?-----*

- *Idatz ezazu emandako gauza guztietatik gogoratzen dituzunak-----*

- *Idatz itzazu zuretzat lagungarrien iruditu zaizuna. -----*

- *Zerbait falta dela uste eta gehituko zenioke?-----*

Hauek berriz, taldean komenta ditzakezu:

- *Orain arte zer izan da programatik gehien lagundu diguna?Eta gutxien?-----*

- *Zer egingo dugu ikasitako gure eguneroko bizitzan aplikatzeko?-----*

- *Guztion artean ez al da errazago bihurtuko?-----*

Eskerrik asko zure laguntzagatik!



CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

El hecho de interesarse por el autoconcepto supone pensar en la idea que cada uno tiene de sí mismo como persona, y ello conlleva plantearse qué se entiende por el yo, por el self, o por la identidad personal.

El autoconcepto personal, en tanto que conjunto de percepciones o cogniciones que cada cual tiene de sí mismo, implica un cierto grado de auto-conciencia, dado que supone el hecho de definirse a sí mismo.

Respecto al primer apartado, donde se han recogido los aspectos históricos y conceptuales más importantes del autoconcepto, queda claro que desde los comienzos de la utilización de éste término, ha habido grandes interesados en él y en su análisis (W. James, Mead, Combs...) pero ha sido recientemente cuando realmente ha surgido un especial interés por la investigación en éste campo, lo que ha permitido alcanzar un conocimiento más detallado de los componentes y dimensiones que conforman el autoconcepto.

Como consecuencia de ello, se han podido establecer los aspectos más importantes a la hora de proporcionar una definición del término: en primer lugar, sería una representación de la realidad desde diferentes dimensiones, la cual se forma mediante diversas estructuras cognitivas; además es importante mencionar la variabilidad o la posibilidad de cambiar durante la vida y que toda persona puede tener varias formas diferentes de autoconcepto, estructuradas jerárquicamente y pudiendo así, aplicarlas indiferentemente y según el contexto.

Con referencia a su formación y a los aspectos que más influyen en él, es necesario considerar los ambientes más relevantes: la familia, el centro escolar y los amigos. Sin dejar de mencionar al papel que juega la figura del profesor, su comportamiento y su propio autoconcepto.

Se exponen las diferentes dimensiones que conforman el autoconcepto: La dimensión social, que se relaciona directamente con la responsabilidad, la estabilidad emocional y la sociabilidad. La dimensión personal, en cambio, se relaciona con diversos conceptos y abre un amplio abanico de posibilidades de investigación entre

las cuales se mencionan los trastornos de dependencia, las fobias sociales, la ansiedad, la depresión, etc.

Respecto a la dimensión física del autoconcepto, se expone una clara conclusión que relaciona el autoconcepto con la actividad física y los beneficios que suponen para ello el mantenerla con una mínima constancia. De igual manera ocurre con el la dimensión académica del autoconcepto, la cual se relaciona directamente con el rendimiento académico y a su vez, con la inteligencia emocional.

En referencia a la evolución del autoconcepto, cabe mencionar que se va creando a medida que la vida del sujeto va avanzando, esto es, mediante sus situaciones personales, mediante las relaciones que mantendrá con el resto de personas a su alrededor, y que tendrá la posibilidad de variar según los diferentes roles que adquiera la persona.

A la hora de medir el autoconcepto, hasta el momento no se ha podido dar un resultado específico que solucione a la perfección los problemas de exactitud de los procedimientos de medida y su fidelidad respecto a los resultados, pero entre los procedimientos de más utilización, se encuentran las técnicas autodescriptivas, las técnicas inferenciales, las entrevistas y las técnicas proyectivas.

Finalmente, al analizar diversos programas de intervención realizados para incidir en el autoconcepto y teniendo en cuenta sus características y sus aspectos mas importantes, se finaliza ofreciendo un nuevo programa de intervención para el análisis y la mejora del autoconcepto en la etapa de la educación primaria, programa dirigido, por un lado, al docente o tutor (con una guía didáctica para su aplicación en el aula) y, por otro, al alumnado (con los materiales de trabajo necesarios para el trabajo en clase).

ERREFERENTZIAK:

Añorga, P; Zubizarreta, I; Carrere, J; Martínez, M; Amestoy, K. Teatro testuak. Recuperado el 8 de diciembre de 2013 de <http://www.teatro-testuak.com/ipuinak.html>

Arocas, B. (2011). Intervención en Convivencia Escolar: Agresión escolar entre iguales y autoconcepto en adolescentes canarios. *Trabajo de fin de master*.

Arocas, E; Martínez, P; Martínez, M.D; Regadera, A. (2002). *Orientaciones para la evaluación psicopedagógica del alumnado con altas capacidades*, 82-89. Valencia.

Axpe, I. (2011). Diseño y un programa para la mejora del autoconcepto físico. *Programa de doctorado*. Universidad del País Vasco: Bilbao.

Cedillo, E.B.; Cid, D.D.; (2006). *Gizartearen aldeko jokabidea, garapen emozionala eta haurren sormena bultzatzeko jolas programak*. Tesis profesional. Mexico D.F

Elxepuru, I.; Garma, A.; Villa, A.; (1992). *Autoconcepto y educación: teoría, medida y práctica pedagógica*. España: Gobierno Vasco, Servicio Central de Publicaciones.

Esnaola, I.; Goñi, A.; Madariaga, J.M. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 179-194, 13(1).

Facultad de Psicología y Educación, Deusto. Aldagai Pertsonalak. Recuperado el 5 de noviembre de 2013, de <http://www.slideshare.net/jmancisor/aldagai-pertsonalak>

Gallego, J.; Arráez, J.F.; Justo, E.; (2003). *Incidencia de un programa de intervención motriz en el autoconcepto de niños con parálisis cerebral*. Universidad de Almería: Servicio de Publicaciones.

Garaigordobil, M. (2003). Gizartearen aldeko jokabidea, garapen emozionala eta haurren sormena bultzatzeko jolas programak. *Tantak*, 39-62, 3Garmendia, I.

(2008). Adimen emozionala Lehen hezkuntzan 1.go zikloa. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Gil, P. (2007). Hezkuntzaren Psikologiari buruzko hainbat galdera. *Euskeraren errektoreordetzaren sare argitalpena*. EHU.

Goñi, A; Zulaika, L.M; Rodriguez, A; Esnaola, I; Infantes, G; Iturriaga, G; Ruiz de Aza, S; Goñi, E; Fernandez, A; Axpe, I. (2005). *Pozik zure itxurarekin*. Vital Kutxa. Alava.

Goñi, E. (2009). EL autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad. *Programa de doctorado: Psicodidáctica*. Vitoria: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.

Hernández, P; García, M.D. (1997). *PIELE Hezkuntza eta askapen emotiboa bultzatzeko Heziketa-programa*. Madrid. Tea Ediciones, S.A.

López, Y. (2008). Gizartearen aldeko jokabidea, garapen emozionala eta haurren sormena bultzatzeko jolas programak. Proyecto de acción docente. México D.F

Míguez, R.; Redondo, C.; Fabregat.; E. (2012). *Cuentos para fortalecer la autoestima y los derechos de las niñas y los niños (6-12 años)*. Madrid: CEAPA.

Oñate, M.P; (1989). *El autoconcepto : formación, medida e implicaciones en la personalidad*. Madrid: Narcea.

Ramírez, M.I; Herrera, F. Autoconcepto. Recuperado el 17 de octubre de 2013 de <http://www.ugr.es/~iramirez/Autoconcepto.htm>

Ramos, D.A. (2009). Autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes Universitarios inscritos en la Licenciatura de Psicología de la Facultad de ciencias sociales de la universidad Francisco Gavidia, en el ciclo I-2008. Trabajo de graduación para optar al grado de licenciado en Psicología. San Salvador.

Saura, P.; (1996). *La educación de autoconcepto: Cuestiones y propuestas*. Universidad de Murcia: Editum.

Zubiria, X. Zientzia eta Teknologiaren bilgunea, Autoestima. Recuperado el 11 de octubre de 2013 de <http://zientzia.net/artikuluak/autoestima/>

Zulaika, L.M. (1999). Heziketa fisikoa eta autokontzeptua: Erlaziozko analisisa eta autokontzeptu fisikoaren hobekuntzan eskuhartze egitarau baten efikazia. Euskal Herriko Unibertsitatea.

ERANSKINAK ***/ANEXOS***

1. Eranskina/1º

Anexo:

Piers Harrisen autokontzeptuaren eskala

ESCALA DE AUTOCONCEPTO (PIERS-HARRIS)

NOMBRE:CURSO: FECHA:

1	MIS COMPAÑEROS DE CLASE SE BURLAN DE MÍ	SI	NO
2	SOY UNA PERSONA FELIZ	SI	NO
3	ME RESULTA DIFÍCIL ENCONTRAR AMIGOS	SI	NO
4	ESTOY TRISTE MUCHAS VECES	SI	NO
5	SOY LISTO/A	SI	NO
6	SOY TÍMIDO/A	SI	NO
7	ME PONGO NERVIOSO CUANDO PREGUNTA EL PROFESOR	SI	NO
8	MI CARA ME DISGUSTA	SI	NO
9	CUANDO SEA MAYOR VOY A SER UNA PERSONA IMPORTANTE	SI	NO
10	ME PREOCUPO MUCHO CUANDO TENEMOS UN EXÁMEN	SI	NO
11	CAIGO MAL EN CLASE	SI	NO
12	ME PORTO MAL EN CLASE	SI	NO
13	CUANDO ALGO VA MAL SUELE SER POR CULPA MÍA	SI	NO
14	CREO PROBLEMAS A MI FAMILIA	SI	NO
15	SOY FUERTE	SI	NO
16	TENGO BUENAS IDEAS	SI	NO
17	SOY UN MIEMBRO IMPORTANTE EN MI FAMILIA	SI	NO
18	GENERALMENTE QUIERO SALIRME CON LA MÍA	SI	NO
19	TENGO HABILIDAD CON LAS MANOS	SI	NO
20	CUANDO LAS COSAS SON DIFÍCILES LAS DEJO SIN HACER	SI	NO
21	HAGO BIEN MI TRABAJO EN EL COLEGIO	SI	NO
22	HAGO MUCHAS COSAS MALAS	SI	NO
23	DIBUJO BIEN	SI	NO
24	SOY BUENO PARA LA MÚSICA	SI	NO
25	ME PORTO MAL EN CASA	SI	NO
26	SOY LENTO HACIENDO MI TRABAJO EN EL COLEGIO	SI	NO
27	SOY UN MIEMBRO IMPORTANTE DE MI CLASE	SI	NO
28	SOY NERVIOSO/A	SI	NO
29	TENGO LOS OJOS BONITOS	SI	NO
30	DENTRO DE CLASE PUEDO DAR UNA BUENA IMPRESIÓN	SI	NO
31	EN CLASE SUELO ESTAR EN LAS NUBES	SI	NO
32	FASTIDIO A MIS HERMANOS/AS	SI	NO
33	A MIS AMIGOS LES GUSTAN MIS IDEAS	SI	NO
34	ME METO EN LIOS A MENUDO	SI	NO
35	SOY OBEDIENTE EN CASA	SI	NO
36	TENGO SUERTE	SI	NO
37	ME PREOCUPO MUCHO POR LAS COSAS	SI	NO
38	MIS PADRES ME EXIGEN DEMASIADO	SI	NO
39	ME GUSTA SER COMO SOY	SI	NO
40	ME SIENTO UN POCO RECHAZADO/A	SI	NO

Autokontzeptuaren azterketa eta hobekuntzarako interbentzio proposamena Lehen Hezkuntzan

41	TENGO EL PELO BONITO	SI	NO
42	A MENUDO SALGO VOLUNTARIO/A EN CLASE	SI	NO
43	ME GUSTARÍA SER DISTINTO/A DE CÓMO SOY	SI	NO
44	DUERMO BIEN POR LA NOCHE	SI	NO
45	ODIO EL COLEGIO	SI	NO
46	ME ELIGEN DE LOS ÚLTIMOS PARA JUGAR	SI	NO
47	ESTOY ENFERMO FRECUENTEMENTE	SI	NO
48	A MENUDO SOY ANTIPÁTICO/A CON LOS DEMÁS	SI	NO
49	MIS COMPAÑEROS PIENSAN QUE TENGO BUENAS IDEAS	SI	NO
50	SOY DESGRACIADO/A	SI	NO
51	TENGO MUCHOS AMIGOS/AS	SI	NO
52	SOY ALEGRE	SI	NO
53	SOY TORPE PARA LA MAYORÍA DE LAS COSAS	SI	NO
54	SOY GUAPO/A	SI	NO
55	CUANDO TENGO QUE HACER ALGO LO HAGO CON GANAS	SI	NO
56	ME PELEO MUCHO	SI	NO
57	CAIGO BIEN A LAS CHICAS	SI	NO
58	LA GENTE SE APROVECHA DE MÍ	SI	NO
59	MI FAMILIA ESTÁ DESILUSIONADA CONMIGO	SI	NO
60	TENGO UNA CARA AGRADABLE	SI	NO
61	CUANDO TRATO DE HACER ALGO TODO PARECE SALIR MAL	SI	NO
62	EN MI CASA SE APROVECHAN DE MÍ	SI	NO
63	SOY UNO/A DE LOS MEJORES EN JUEGOS Y DEPORTES	SI	NO
64	SOY PATOSO/A	SI	NO
65	EN JUEGOS Y DEPORTES, MIRO PERO NO PARTICIPO	SI	NO
66	SE ME OLVIDA LO QUE APRENDO	SI	NO
67	ME LLEVO BIEN CON LA GENTE	SI	NO
68	ME ENFADO FÁCILMENTE	SI	NO
69	CAIGO BIEN A LOS CHICOS	SI	NO
70	LEO BIEN	SI	NO
71	ME GUSTA MÁS TRABAJAR SOLO QUE EN GRUPO	SI	NO
72	ME LLEVO BIEN CON MIS HERMANOS/AS	SI	NO
73	TENGO UN BUEN TIPO	SI	NO
74	SUELO TENER MIEDO	SI	NO
75	SIEMPRE ESTOY ROMPIENDO COSAS	SI	NO
76	SE PUEDE CONFIAR EN MÍ	SI	NO
77	SOY UNA PERSONA RARA	SI	NO
78	PIENSO EN HACER COSAS MALAS	SI	NO
79	LORO FÁCILMENTE	SI	NO
80	SOY UNA BUENA PERSONA	SI	NO

2. Eranskina /2º

Anexo:

I PROGRAMA :

II Autokontzeptua

*(P. Hernández Hernández eta
M^a D. García Hernández 1997.)*

PIELE - 2 UNITATEA Koadernotxo

II: Autokontzeptua

Gai honetan AUTOKONTZEPTUAZ arituko gara. AUTOKONTZEPTUA norberak bere buruaz duen irudia dela esan daiteke. Denok dugu gure buruaren irudiren bat. Hori da gure AUTOKONTZEPTUA.

1-NIRE BURUAZ DUDAN IRUDIA EZINBESTEKOA DA ZORIONTSU IZATEKO



A.- IRAKURTZEKO

- Baina nolakoa naiz ni? Erantzutea ez da erraza. Zaila zaigu gure burua ezagutzea.
- Ispiluaren aurrean jartzean, gure burua ikusten dugu eta jakiten dugu gure gorputza nolakoa den.
- Baina gure izaera ikusteko ispilurik ez dago.
- Hala ere hitzetan oso ondo adierazten ez jakin arren denok dakigu gutxi gora behera nolakoak garen.



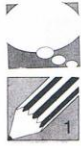
B.- TALDEKA KOMENTATZEKO

Ezagutzen al duzu zure burua? Irudikatzen al duzu nolakoa zaren? Nolakoa zaren jakiteko zailtasun edo oztoporik ba al duzu?



Egileak: P. HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ ETA M^º D. GARCÍA HERNÁNDEZ - Irudiak: LUIS S.G. CAÑETE
Euskarazko bertsioa: J.L. MARAÑÓN OLARRA.
Copyright © 1992, by TEA Ediciones, S.A. - Debekaturik kopia partziala edo osoa. Eskubide guztiak erreserbatuak.
Argitaratzailea: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24, 28036 Madrid - Printed in Spain. España
Aguirre Campano inprimatua; Daganzo, 15 dpdo., 28002 Madrid - Legezko gordailua: M - 24.344 - 1997.
Euskarazko bertsioaren babeslea IKASTOLEN ELKARTEA, Anoeta Pasealkua, 22, 20014 Donostia.





C.- BAKARKA HAUSNARTZEKO eta IDAZTEKO

* Zure buruaz pentsatzen duzuna *Erantzun-Orrian* idatz ezazu

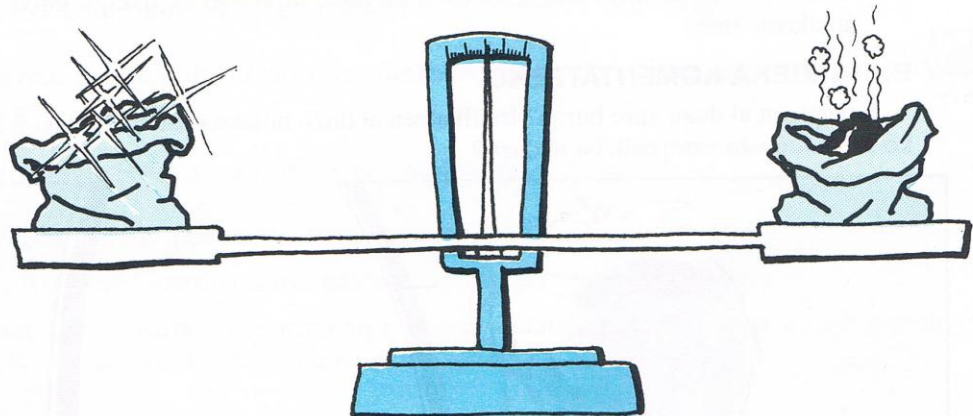
- Nire izaeran gogokoen ditudanak
- Nire izaeran hain gogoko ez ditudanak



* Aipatutakoetatik:

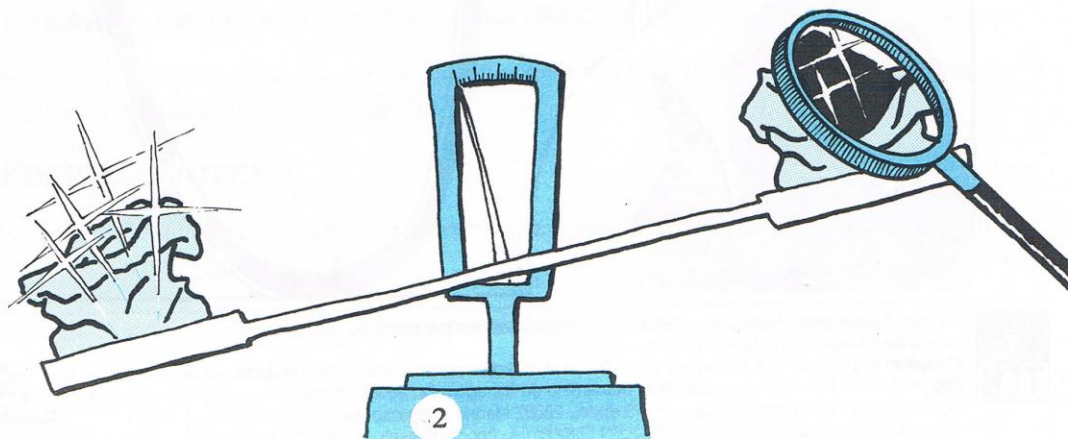
• a) Zenbat dira onak?

• b) Zenbat dira txarrak?



Ditudan gauza onei garrantzi handiagoa eman behar diet.

Nik uste baino gauza on gehiago ditudanaz jabetu behar dut, txarrak ere baditudala jakin arren.



2- PERTSONAK BERE BURUAZ USTE DUTENA IZATERA IRISTEN DIRA



A.- ENTZUTEKO

Istoria

Iker beti goibel dagoen mutiko bat da. Dena aspergarria iruditzen zaio. Beti jende berbera, kotxe berberak, gauza berberak ikusten ditu leihotik begiratzean. Ikasketetan ez dabil ondo. Sarritan suspentsoak izaten ditu. Lagunekin ez du harremanik eta bakarrik ibiltzen da. Desastre hutsa dela uste du. Dena gaizki irteten zaio! Ezertarako ez duela balio uste du. Askotan horrelakoa izateak nazka ematen dio.

“Pertsonak uste dutena izatera iristen dira”



B.- BAKARKA HAUSNARTZEKO eta IDAZTEKO

Istorian pentsa dezagun eta ondoren *Erantzun-Orrian* idatzi:

- Ikerrek ba ote du horrela jokatzeko arrazoirik?
- Zergatik iristen ote da jendea horrelakoak pentsatzera?
 - Benetan desastre hutsa delako.
 - Atsekabetu eta gauza txarrak besterik ikusteko gai ez delako.
 - Benetan gauzak erabat oker irteten zaizkiolako.
 - Bere buruarengan konfidantzarik ez duelako.
 - Norengan fidaturik ez duelako.
 - Beste arrazoi batzuk.
- Zuetako inori gertatu ohi zaio horrelakorik?
- Gertatu al zaizu inoiz Ikerri gertatzen zaiona?



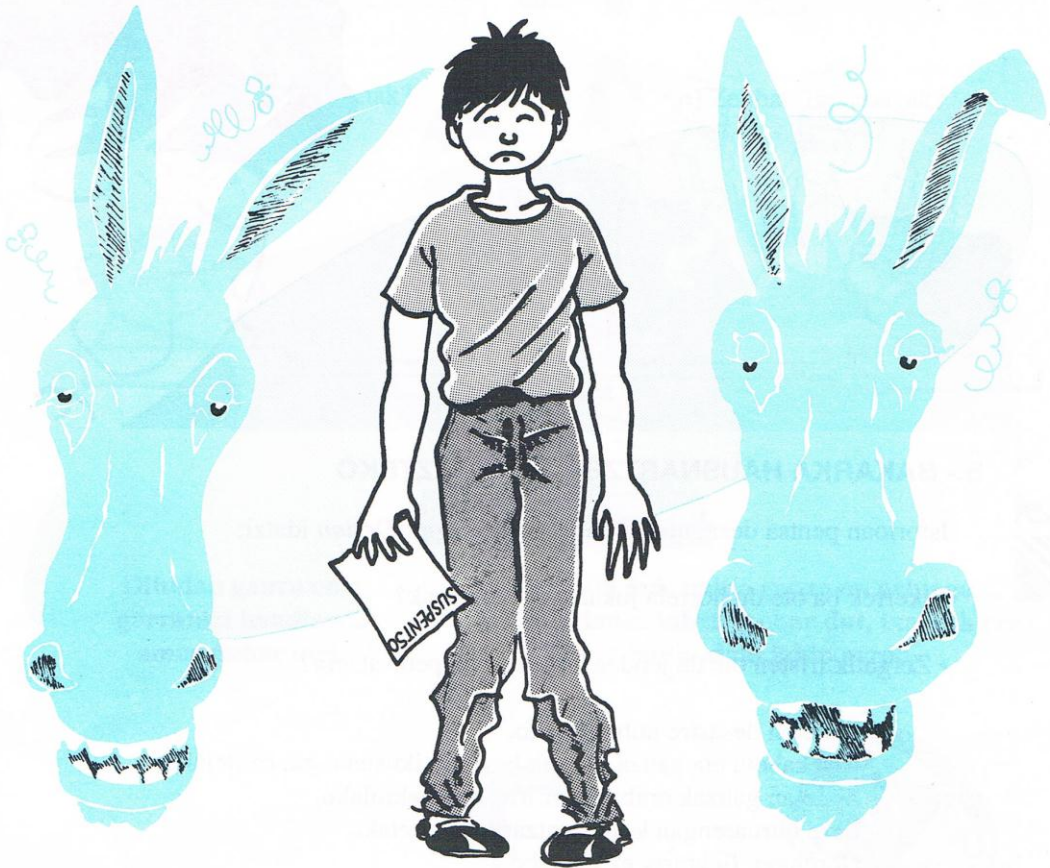
C.- IRAKURTZEKO eta KOMENTATZEKO



Ondorengo esaldi hauek arretaz irakurri eta ados zauden ala ez taldekideekin eztabaidatu.

IDEIAK.

- Ezertarako gauza ez naizela uste badut, inutil bihurtuko naiz.
- Suspenditu egin behar dudala uste badut, suspenditu egingo dut.
- Antipatikoa naizela uste badut, antipatikoa izatera iritsiko naiz.
- Alperra naizela uste badut, alperra izatera iritsiko naiz.
- Denok dugu iritziren bat geure buruaz. Hori barneratzen goazen eran iritzi horrekin bat datozen jokabideak izaten ditugu.



D.- TALDEKA KOMENTATZEKO

Gauza ez naizela, ez dudala ezertarako balio, arazoei aurre egiteko ausardia falta zaidala... sentitu nahi ez badut, Zer egin beharko nuke lehenbizi? Nola gaindi ditzaket oztopo hauek?

3-PERTSONAK BESTE EK HAIETAZ USTE DUTENA IZATERA IRISTEN DIRA

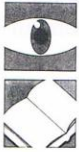


A.- ENTZUTEKO

Istoria

Iker ezertarako balio ez zuela uste izatera iritsi zen, dena gaizki irteten zitzaiola, inutila zela. Bere lagun, irakasle eta gurasoak ere uste horretan zeuden.

“Pertsonak besteek haietaz uste dutena izatera iristen dira”



B.- BEHATZEKO eta HAUSNARTZEKO

Besteen iritzi eta jarrerak gugan eragina dute



C.- GELAN EZTABAIDATZEKO

Benetan pentsatzen al duzu Iker ez dela ezertarako gauza?

Inutila deituz lagunduko ote zaio arazoa gainditzen?

Nola utziko ote dio inutila izateari?



D.- BAKARKA HAUSNARTZEKO eta zeure Erantzun-Orrian IDAZTEKO

• Zutaz besteek zer ote diote?

Alproja naizela

Arduratsua naizela

Alferra naizela

Sinpatikoa naizela

Itsusia naizela

Antipatikoa naizela

Azkarra naizela

Beste zerbait

• Besteen iritziak ba ote du eraginik zure izaeran?



E.- IRAKURTZEKO eta TALDEKA KOMENTATZEKO

Ondorengo esaldiak arretaz entzun eta sarritan gertatzen ohi diren taldekideen artean komentatu:

IDEIAK.

- Besteek ni alperra, inozoa, antipatikoa,... naizela uste izateak, alperra, inozoa, antipatikoa... izatera narama.
- Gu nolakoak garen nork bere iritzia badu. Eta hori nola edo hala aditzera eman ohi da.
- Gaiztoak, arduragabeak, traketsak... garela aditzera eman diezagukete. Agian ez digute hitzez esango, bai ordea keinu, tonu edota bestelako adierazpenen bidez. Eta azkenean entzunaren entzunez arrazoia dutela pentsatzera iritsiko gara.
- Horrela besteek diotena izatera iritsiko gara.



F.- BEHATZEKO eta TALDEKA HAUSNARTZEKO

- Zein ondorio atera daiteke orain arte landutakotik?
- Zer ikas dezaket hitzegintatik?
- Ba ote dago baliagarria izan dakidanik?



Besteek nitaz iritzi txarra izan arren, nire buruaz ongi pentsatu beharra daukat.



Denboraren poderioz, besteak ere nitaz iritzi ona izatera iritsiko dira.

4- BEREN BURUA BALORATZEN EZ DAKITEN PERTSONAK EZ DIRA ZORIONTSU IZATEN

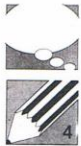


A.- ENTZUTEKO

Istoria

Ikerrek antipatiko eta inutila zela uste zuen. Horregatik ez zen ausartzen inorekin hitzeginen. Baztertuko zuten, hanka sartuko zuten edota bere kontura parre egingo ote zuten beldur zen. Beti goibel eta isilik egoten zen, ez lanerako eta ez ikasteko gogorik ez zuela. Beti pentsatzen zuen ezertarako gai ez zela.

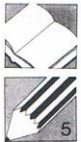
“Beren burua baloratzen ez dakiten pertsonak ez dira zoriontsu izaten”.



B.- BAKARKA HAUSNARTZEKO eta IDAZTEKO

Istoria zure bizipenekin lotu eta *Erantzun-Orrian* idatzi.

- Ikerren pentsatzeko erak ez du zoriontsu eginen. Zure pentsatzeko erak zoriontsu egingen al zaitu? Zergatik diozu hori?



C.- IRAKURTZEKO eta ERANTZUTEKO

Arretaz irakurri eta ondoren ados zauden ala ez zure *Erantzun-Orrian* adierazi.

IDEIAK.

- Gure buruaz iritzi ezkorra badugu, ezin izango gara zoriontsu izan.
- Ez naizela ezertarako gai, lagunak ez nautela onartzen uste badut ezin izango naiz zoriontsu izan. Beti goibel eta dohakabe sentituko naiz.
- Eta dohakabe sentitzen banaiz, ikastolan, lagunak artean, familia artean... gustora sentitzeko eragozpenak izango ditut.



5- NIRE GOGOETEK NIRE JARRERA ETA IZAERA ALDA DITZAKETE



A.- ENTZUTEKO

Istoria

Eneko Iker ez bezala, mutil langilea da, eskolan emaitza onak lortu ohi ditu, horrez gain bere izaera alaia dela-eta lagunek oso gogoko dute eta edozein ekintzatarako kontutan izaten dute. Hau horrela da Enekok, egunero erabili ohi duen “truku” bat aurkitu duelako. Bere buruari etengabe honela esaten dio “Gauzak ondo egiteko gai naiz” “Badakit balio dudala” “Nire lagunekin pozik eta gustora egiteko gai naiz”.

Enekok Ikerri “truku” hori erakutsi zionetik, honek egunero bere buruari gauza berberak errepikatzen dizkio. Eta... ba al dakizue zer gertatu zen azkenean? Lagun guziak Ikerren-gan izandako aldaketaz erabat harrিতa zeudela. Ez zegoen lehen bezain goibel, beste jarre-ra bat zuen denerako, orain pozik zegoen. Guraso eta irakasleak ere iritzi berekoak ziren.



B.- IRAKURTZEKO

- Ikerrek bere buruari hitz egiten ikasi zuelako aldatzea lortu zuen.
- Ikerrek gizakiok dugun ahalmen preziatuenaz baliatzea ikasi zuen, pentsamenduez, alegia.
- Zer da egin behar dena ahalmen hori aurkitu eta erabiltzeko?
 - Gure buruaz **zer** pentsatzen dugun deskubritu behar dugu.
 - Gure buruari hitzegin eta oso **gauza onak** ditugula esan behar diogu.
 - Gure buruaz gaizki pentsatzen ari garela konturatzen garenean, zera esan behar dugu: **EZ!** nire buruaz ongi pentsatu behar dut.



C.- TALDEKA KOMENTATZEKO

- Pentsamenduak zure izaera alda dezakeela uste al duzu? Zertan datza pentsamendua-ren indarra?



D.- BAKARKA HAUSNARTZEKO eta IDAZTEKO



Erantzun-Orrian adierazi orain zure gaitasun fisiko, intelektual, sozial eta autokontrol-ahalmenari zein puntuazio ematen diezun.



E.- KONPROMETITZEKO



Zure izaeraren alde batzuk **gehiago baloratzeaz** benetan arduratuta bazaude, ez da nahikoa nahi izatea, ekin egin behar diozu!

Erantzun-Orrian adierazi zure izaeraren zein alde baloratuko duzun aurrerantzean.

3. Eranskina /3º

Anexo:

II PROGRAMA :

PSIKOR

**Interbentzio
programaren
eredua.**

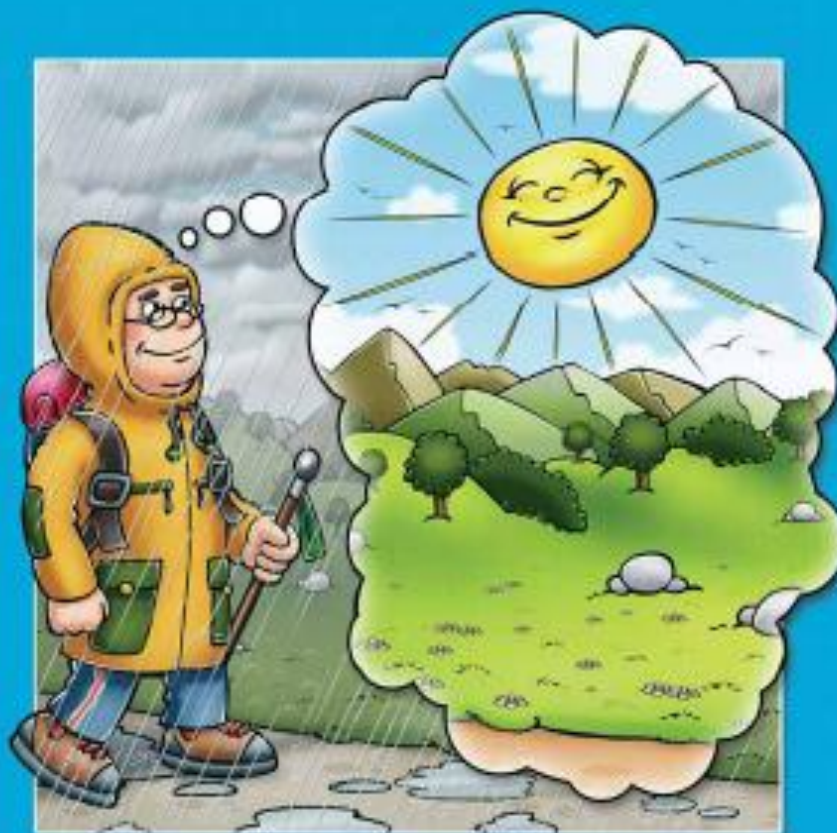
“Zure burua hobeto ikusi, zutaz harro sentitu”.

1. ETAPA



ZURE BURUA HOBETO IKUSI, ZUTAZ HARRO SENTITU

Autokontzeptu fisikoa eta ongizate
psikologikoa hobeto daitezke



Etapa hau eginaz ondorengoak ikasiko duzu:

1. Autokontzeptu fisikoa hobeto daiteke.
2. Autokontzeptu fisikoa ona izateak abantaila ugari ditu.

1

EZ IZAN AHATETXO ITSUSIA

Bizitzan zehar denok inoliz ahatebix itsusi gisa senti izan dugu geure burua. Denok pentsa dezakegu nolzbait ez garela oso ederrak eta erakargarriak, gizenak gaudela, nahiz baino baxuagoak garela, ez garela kirolean trebeak, osasun eskasa dugula, jarduera fisikoan berehala nekafzen garela, edo gure gorputzeko atalen bat nahikoa itsusia dugula.

Geure burua gaizki ikusten badugu, besteena ere hala-moduz ikusten ditugu, eta ondorioz, gaizki sentitzen gara geure buruarekin.

Bestalde, zeure buruaz ikuspegi ona jasotzeak bizitzaren aurrean ikuspegi baikorra izatea dakar.

Eta ez ahaztu. Kontu hauetan: "zuk erabiltzen dituzun betaurrekoen koloreak baldintzatzen du errealitatea".

Bestela, zer dela eta hain ilrainak diren emakumeek beralen gorputza onartzeko arazoak dituzte? Eta gol mallako kirolariek beralen emaitzak onartzeko? Eta zergatik muga fisiko nabarmenak dituzten beste batzuk bere burua pozik onartzen dute?

Erantzuna garbia da: zenbait jendeak "badakilako"; eta beste zenbaitek "ez" ordea.



2

BA AL DAKIZU...?



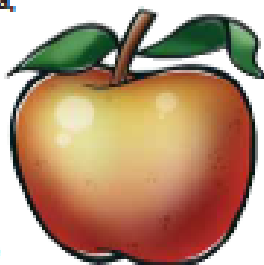
1. ...zer den autokontzeptu fisikoa?
2. ...autokontzeptu kaskarrak zein eragozpen sortzen dituen?
3. ...autokontzeptu fisiko onak zein abantaila eraghen dituen?
4. ...autokontzeptu fisikoa hobe datskeela?

1. ...zer den autokontzeptu fisikoa?

Bakoltzak bere buruaz (arfo fisikoari dagokionez) duen ikuspegiari deitzen diogu autokontzeptu fisikoa. Lau azpitemuren baturaz osatzen da balorapen hori: trebetasun fisikoa, gaitasun fisikoa, edertasun fisikoa eta Indarra.

Autokontzeptu fisikoak garrantzia handia du, bai maila pertsonalean (poztasuna, oreka emozionala...) bai eta besteekiko harremanetan ere (trebetasun sozialak...).

2. ...autokontzeptu kaskarrak zein eragozpen sortzen dituen?



Elikadura ohiturekin lotutako nahasteak

Nahaste hauek bereziki Ameriketako Estatu Batuetan eta Europan agertzen dira, ekonomikoki garatutako lurraldeetan, alegia.

Emakumezkoen artean gizonezkoen artean baino 9 aldiz ugariagoak dira, azkenaldian gizonezkoen porzentajala handiuz badoa ere.

Anorexiaren jatorriak adierazgarriena norbere gorputza onartzeko zailtasunetan datza.

Era berean, autokontzeptu fisiko eskasa izatea da elikadura nahasteak auresateko adierazierik nabarmenena. Erabakitorra ez da

4



nolakoak garen; geure gorputza nola sentitzen dugun, noia jasotzen dugun batziki. Gorputzaren pisu objektibo eta errealak baino eragin handiago du eskuratzen dugun pertzepzioa. Geure gorputzarekiko dugun ikuspegi ezkorra (nahiz eta horretarako arrazoi objektiborik izan ez) elikadura ohituren nahasteen jatorria bihur daiteke.

Antzietatea (herstura)

Autokontzeptu fisiko baxuko pertsonak besteek baino antzietate maila altuagoa dute, hau da, errealizazio emozional desatsegina dute eta nerbio sistema oso aktibatua. Jarduera fisiologiko handiaz gain, beldur eta tentsio handiko portaerak dituzte.

3. ...autokontzeptu fisiko onak zein abantaila eragiten dituen?

Egun bizi dugun ongizatearen kultura honetan, inoiz baino garrantzia handiagoa eskaintzen zaio ongizate subjektiboari eta bizitzarekiko poztasuna mailari. Biz-kaltatearen adierazie hauek bizitza modu positiboan ikusteko dugun gaitasunaren menpe daude.

Autokontzeptu positiboa norberaren poztasun eta asebetiaz gain, jendarleko elkar-bizitzarako ere oinarritzailea da. Hain zuzen ere, esan daiteke autokontzeptu fisiko ongizate psikologikoaren adierazie ona dela bizitzaren edozein unetan.

4. ...autokontzeptu fisiko hobea daterkeela?

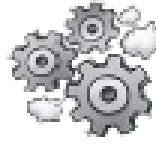
Nire adiskide batek ez du esaldi hau onartzen. Berak honela dio: "Hara, ni itsusia naiz. Ederra eta ibura onakoa banintz, nire buruaz ikuspegi positiboa izango nuke. Baina ispluak ez du iruzurrik egiten. Indarra eta sasola landu badaldezte ere, edertasuna ezin daiteke hobetu. Beraz... jai daukat!".

Nire adiskideari agenda honen aie bat opartu diot. Lasai irakurrita gero bertiz elkar ikuslekotan gelditu gara. Hurrengo orrialdean irakurri ahal izango du frogatua dagoela autokontzeptu fisiko moidagarria dela eta hobea daterkeela.



Froga ezazu ea zenbat dakizun

Behin aurreko testua irakurrita, ondorengo galderak erantzun itzazu.



1. Bakotzak bere buruaren egoera fisikoaz ikuspegi orokorra du. Balorapen hori 4 azpiarremuk osatzen dute: indarra, itxura, trebetasuna eta... Zein da laugarren osagaia?

2. Elitadura ohturekin lotutako nahasteak ugariagoak dira emakumezkoen artean gizonezkoen artean baino. Baina zenbat aldiz?:

- a) 1a bikoitza.
- b) Bi aldiz baino gehiago.
- c) 1a 10 aldiz gehiago.

3. Ondorengo aldagaien artean azal ezazu zein den elitadura nahasteekin harreman handiena duena:

- a) Norbere pisua.
- b) Gorputza onartzeko zailtasunak.
- c) Itasketa maila.

4. Autokontzeptu fisikoa:

- a) Sendi bakoitzeko kontua da.
- b) Itxura oneko jendearentzako kontua da.
- c) Nortasuneko beste hainbat ezaugarriren moduan hau ere landu daiteke.
- d) Hau hobetzea 1a ezinezkoa da.

* Galdera hauen erantzun zuzenak agende honetako 42. orrialdean aurki ditzakezu.

3

ZEURE BURUA HOBETO EZAGUTZEN



Ondorengo galdesora bere ezazu:

- Zeure buruaz usie duzunera gehien hurbiltzen den esaldian X (p/n) ezazu.
- Berehala erantzun, ez luzatu galdera bakoitzean.

1. Gal naiz gelditu gabe ibilbide luzeak egiteko.
2. Nire adinako gehienak baino poiltagoa naiz .
3. Zama astunak jasotzen ona naiz.
4. Nire gorputzaren mugimenduak erraz kontrolatzen ditut.
5. Indartsua naiz.
6. Kroletan trebea naiz.
7. Itxusia naiz.
8. 5 km jarraian korrika egiteko gai naiz.

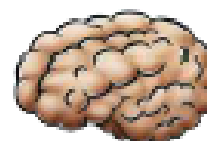
ERABAT GELURRA	OSAZOTAN GELURRA	ERDOKIA	OSAZOTAN DIA	ERABAT DIA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Niretzako ondorioak

Konpara itzazu zure erantzunak beste batzuk emandakoekin.

Ohar hauek jaramuz, zure erantzunak zeuk zuzen ditzeazu:

1. Puntuak ordina honetan eman behar dira: 1, 2, 3, 4 edo 5 azkararik eskainera. Lehenengo iturrian badago X (gazuma= 1); azkenekoan badago (egle=5).
2. 7. galdaren ordea, alderantziz puntuatzen da: 5, 4, 3, 2 eta 1. Hau da (gazuma= 5); (egle=1).
3. Ondoren autokontzeptuaren azpiarazo bakoitzaren batua bila azazu:



ITEMETAKO PUNTUAK	BATURA	AUTOKONTZEPTUAREN AZPIEREMUA
4 + 8 =		Trebetasun fisikoak
1 + 8 =		Sasoi fisikoak
2 + 7 =		Edertasun fisikoak
3 + 5 =		Indarra

Zure erantzunak besteak emandakoekin konpara itzazu.

LORTUTAKO PUNTUAK	ONDORIOA
1 - 2 artean	Akuluaren beharra dut nire autokontzeptua hobetzeko. Nibaz oso balorpen eskasa dut.
3 - 5 artean	Oraindik nire autokontzeptua hobetu behar dut, ez baitut nire burua behar adina baloratzen.
6 - 8 artean	Nire autokontzeptua nahikoa ona da, baina oraindik zerbat hobeto dezaket.
9 - 10 artean	Autokontzeptu fisko bikaina dut.

Emaitza hauek balora itzazu.

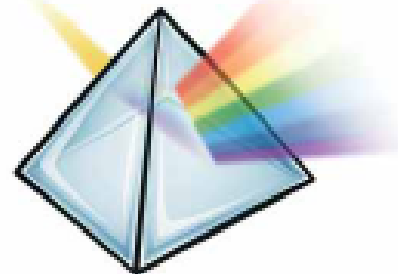
- Autokontzeptuaren Edertasun edo Itxura fisikoaren atalean jasotako emaitzak, zuki duzun iritziarekin bat al datoz?
- Autokontzeptuaren Trebetasun fisikoaren atalean jasotako emaitzak, zuki duzun iritziarekin bat al datoz?
- Autokontzeptuaren Sasoi fisikoaren atalean jasotako emaitzak, zuki duzun iritziarekin bat al datoz?
- Autokontzeptuaren Indarra atalean jasotako emaitzak, zuki duzun iritziarekin bat al datoz?
- Desadostasunik izanez gero, zure ustez zelan da horren arazola?

4 BEGIRATZEKO ERABILTZEN DUGUN KRISTALAREN KOLOREA



Zure burua begiraterakoan, baikorra al zara?

Esan daiteke **ETIKETA OROKORRAK** errealitatea desburtatzen duten lenteen antzekoak direla. Gure edo pertsona baten ezaugarri guztiak bakar batean laburbiltzen ditugunean etiketa horietaz ballatzen gara. Emaitza gisa bizitzaren iluspegil desegotida, okerra eta kaltegarria dugu. Hau gertatzen da, esate baterako, multko batek maite duen neskearekin hitz egiteko arazoak dituenear. "Laisatia naizenez, hau gertatzen zaiz" dio bere buruari.



Idatz itzazu autokontzeptu fisikoaren ediziotan orokor gisa edierazgarriak izan daitezkeen bi esaldi; paretan zure urteaz aldatutako egoera izan daitezkeen ordezkoak.

ESALDI ADIERAZGARRIAK	ESALDI ALTERNATIBOAK
Nik ez dut borondate inder handirik; beraz, ez naiz aldatzeko gauza izango.	Benetan gustuko ditudan zenbait gauza lortzeko bai dudala kimen handia.

5 DENOK DUGU HARRO EGOTEKO MODUKO EZAUGARRIEN BAT

Gogoeta egizu ondoren datorrenaz... eta euzki golari!

• Jose Manuel Moyak "Mortadeto eta Filemon" filmean Danino politzia antzestu zuen. Urteetan zehar hainbat eta hainbat pertsona itsusi antzestu behar izan ditu. Ziurtasun osoz eta imitamea espalmetan duela: dagoen bezala ondo dagoela dio. Bere gorputz baldarrak eta ibura aldrebesak ate asko ireki zituen lanean. "Pozik nago nire ibura fisikoaz, lagundu egin dit lanean". Ez luke bere gorputzeko ezer aldatuko, nahiz eta onartu, askotan entzun duela inguruan: "a zer belarri, sudur..." eta antzekoak. Hala ere, berak inoiz ez omen die jaramonik egin.

• Matidek dio gizena egoteak ez diola arazo handirik sortu. Nahiz eta jabetu modan zeuden ereduekin bat ez zetomela bere gorputza, bere burua onartzen eta zainzen jarraitu zuen. "Zeuk zeure burua onartzen ez baduzu, besteek ez zaituzte onartuko. Zenbaitetan gizenak ez daude prest neuri zorrotzel eusteko, edo pozik daude dauden bezala. Bultzatzen beste ballo batzuk dituzte. Kanpora iritea eta jatea gogoko badituzu, eta gizenitzeko joera; horrek ez du esan nahi zainzen ez zarenik". Onartzen du



bitan egon dela elikatze dieta zorrotzak jarraituz, baina, oso gogorra zen, eta emaitzak ez ziren espero bezain onak. Operatu? Osasuna ariskuan badu bakarrik; bestela ez.

"Neuri Handiko Erregina" Sarria irabazi izanak moda eta edertasunaren eremuan bere lekua eskuratzen lagundu zion (30 urte bete eta gero). "Autoestimua hobetzen lagundu zidan". Apaintzeko gogoak sortzen zitizitu. Gail-pisua eta edertasuna bateragarriak direla erakusteko ballagarria izan da." Berezkiat ohore bat da emaitume gizenen modan aritzea, neuri handiak badirela onartzea baita. "Modu honetan jende gehiago lagundu dezaket, pozik egoteko argala izatea ezinbesteko ez dela aldarrikatuz. Pozik egoteko duguna batoratzen ikasi behar dugu: ondo bizi, adiskideak izan, eta gaitri izan bakarrik garelako, errepika ezinik".

6

ZEURE ETORKIZUNA DISEINA EZAZU



Aipaturako 4 azpiheremutan zure autokontzeptu fisikoa hobetzeko zer egiteko prest zauden idatz ezazu.

4. Eranskina /4º

Anexo:

III PROGRAMA :

PSIKOR

**Interbentzio
programaren
eredua.**

*“Nola ikusten dut nire burua?
Nola ikusten naute?...”.*

4. ETAPA



**NOLA IKUSTEN DUT NIRE BURUA?
NOLA IKUSTEN NAUTE?
NOLA NAHI NUKE IKUSI NIRE BURUA?
NOLA NAHI NUKE BESTEEK NI IKUSTEA?**

Ingurutik jasotzen dugun presioa



Laugarren etapa honetan ondorengo gaiak landuko ditugu:

1. Inguruak nola bultzatzen gaituen gorputz liraina lor dezagun.
2. Inguruko presio horretaz jabetzen ote garen.
3. Zein portaera diren artetikutsu osasunarentzat.
4. Nola galditu presio hori.

Caja Vital  Vital Kutxa

1

LEHOIA ETA IGELAREN ALEGIA

Igela batek aintziran ura edaten ari zen lehol bat ikusi zuen, eta oihaneko erregaaren edertasunaz trundituta gelditu zen.

- "Zein abere ederra, handia eta indaritsua! Ni bertiz, Igel ziztrin bat besterik ez naiz... Zer egin dezaket nik bera bezain handia eta ederra izateko?"

Orduan igela, bere indar guztiekin puzten hasi zen, eta alboan zegoen beste igela bati galdetu zion: "Ihola bezain handia eta ederra al naiz?"

- "Ez, oraindik ez".

Igelak orduan aire gehiago hartu zuen eta gehiago puztu zen. Amasa eutsiz galdera bera egin zion beste igelari.

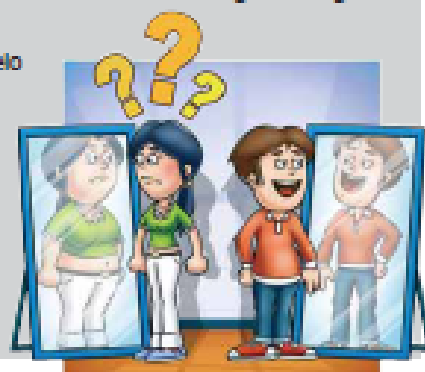
- "Ez. Oraindik ez", erantzun zion bertiz ere beste igelak.

Eta horrela, gehiago eta gehiago puzteari ekin zion igelak, eta azkenean... pof!: lehertu egin zen.

Dagoen abererik edemerenaren antza eskuratu nahi izateak, behar ez diren gauzak egitera bufzatu dute igela eta amalera ituna izan du: heriotza.

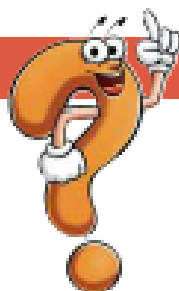
Askotan inguruak antzeko eragina sortzen digu. Modelo profesionalak eta gol-mallako kirolariak imitatu beharreko eredu gisa aurkezten dizkigu. Halen antzeko ibura fisikoa eskuratzen salatzen gara horretarako elikadura dieta edo entrenamendu saio zorrotzegiak eginaz.

Dena den, ez digute esaten horrelako gorputzak berezkoak direla eta osasunarentzat arriskutsua izan daitekeela horrelako gorputza lortzen salatzea.



2

BA AL DAKIZU...?



1. ...gorputzarekin pozik ez egotearen jatorria zein den?
2. ...inguruak nola presionatzen gaituen modako eredu estetikokoak lortzeko?
3. ...zenbat eta presio soziokultural apalagoa jasan, orduan eta autokontzeptu hobea izaten dela?

1. ...gorputzarekin pozik ez egotearen jatorria zein den?

Gure gizartean gorputz argala da edertasunaren eredu, arrakasta, autokontrola eta hainbat abantailaren iturria. Dena den, eredu hori lortzea ia ezinezkoa da. Ondorioz, jendea bere gorputza izan nahi lukeenarekin erkatzen

duenean, noski, atsekabeko sentimenduak sortzen zaizkio. Bere gorputza moldatzeko neurri kanpoko gogoak sortzen zaizkio. Nahigabe honek (zenbait kasutan) arazo psikikoak eragin ditzake, benetan gauden baino gizenagoak ikusten garela, edo geure gorputzaren balorapen negatiboegia egiten dugulako.

Gustura ez egote horrek jatorri ugari izan ditzake: presio kulturala, gorputz perfektua eskuratzeko gogoia, emozio negatiboak (depresioa, herstura...), ohitura osasuntsuen gabezia (elikadura ohitura desorekatuak...) gorputzari buruzko eredu desagokiak... Dena den, presio soziokulturala nabarmenduko genuke. Nagusiki emaitumeengan zuzendu bada ere, aspaldian gizonetakoengan ere zabaldi da. Bilei edertasuna eta sasolan egotea eskatzen zale, gizonetakoel gainera indartsu eta trebe izatea.

2. ...inguruak nola presionatzen gaituen modako eredu estereotipoak lorzeko?



Gorputz perfektuaren inposaketa soziokultural honetan 3 presio mota beretzien dira: publizitatea, informazioa eta inguru soziala.

Publizitatearen presioa: Komunikatibideek saltzen dituzten gorputz idealak kalte handia egin dezake (argalegi eta sasolan). Eredu hori bameratzen dutenek beraien atsekabea handitu egingo dute, oso urun baitaude eta horra iristeko herstura aragotu egingo zale. Askotan ez gara ohartzen irudi horiek ballabide informetikoel esker moldatuak izan direla (argalagoak edo muskulatuagoak bihurtuz), ez direla errealak, alegia.

Informazioaren presioa: Irrati eta prentsaren bidez jasotako edukiet ere autokontzeptu fisikoaren eraketan eragiten dute. Hala ere, eragin hau eta publizitatearena ez dira berdinak, izan ere, modako aldizkariak eta gorputzaren edertasunari buruzkoen irakurketa zeuk hala erabakita egiten dira (informazioa sakontzeko gogoia duzualako); telebistako iragankiak, berriz,



zeuk nahi gabe ere jasaten dituzu. Horregatik da kaltegarriagoa telebistaren eragina.

Hurbileko inguru sozialaren eragina: Gurekin egunero harremana duten pertsona kulturek osatzen dute: guraso, seme-alaba, adiskide, lankide... Gure sasola edo ibura gorailpatzen dutenean, gure autokontzeptuak goraka egiten du; gure gorputzari buruz adierazpen negatiboak egitean, ordea, jaitsi egiten da.

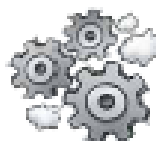
3. ...zenbat eta presio soziokultural apalagoa jasan, orduan eta autokontzeptu hobea izaren dela?

Inguruko presioa hainbestekoa izanik, posible izango al da gorputzarekin pozik egotea ibura edo sasola hobetzera behartuta egon gabe? Garbi dago jarduera fisikoak eta ohitura osasuntsuek gure autokontzeptua hobetzen lagunduko digutela. Hala ere, garrantzitsua da publizitatearen mezu hauen aurrean jarrera kritikoa izatea, ikastea beretzien alpatutako 3 eragileetako zelan den gure kasuan indar gehien duena, nola eta zer egin berari aurre egiteko.



Froga ezazu ea zenbat dakizun

Behin aurreko testua irakurrita, ondorengo galderak erantzun itzazu.



- 1. Autokontzeptu fisikoak 3 eragin soziokultural hauek jasaten ditu:**
 - a) Publizitatea, gurasoak eta adiskideak.
 - b) Aldizkariak, telebista eta Irratia.
 - c) Publizitatea, Informazioa eta Ingunua.
- 2. Gure gorpuzarekin pozik ez egoteko arrazoiak ondorengoak dira:**
 - a) Eragin soziokulturala da autokontzeptu fisiko eskasaren jatorri bakarra.
 - b) Arrazoi ugari izan daitezke, baina nagusiena gizartearen eragina da.
 - c) Ohitura osasuntsuen gabezia eta emozio negatiboak dira bi nagusiak.
- 3. Ze alde dago informazio eta publizitate baliabideak eragiten dutenaren artean?**
 - a) Informazioa ez du norberak bilatzen; eta publizitatea, aldiz, bai.
 - b) Informazioaren kasuan zeuk erabaki duzu bila joatea; publizitatearen kasuan, ordea, eskatu gabe ere iristen zaizu.
 - c) Ez dago alderik, bietan eragin berbera dute.

* Galdera hau erantzun zuzenak agenda honetako 42. orrialdean aurki ditzakezu.

3

ZEURE BURUA HOBETO EZAGUTZEN



Ondorengo galdesora bete ezazu:

- Zeure buruz usae duzunera gehien hurbiltzen den esaldian X ipin ezazu.
- Berekala erantzun, ez itzazu galdera bakoitzean.

	NOB IE	OUTOTAN	TARTERA	ASKOTAN	IA BETI
1. Modelo profesional bat ikusten dudanean berea bezalako gorputza lortzeko asmoa sortzen zait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Zenbait kirolariren gaitasun fisikoel buruzko erreportalik entzun edo irakurtzea atsegin dut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nik baino sasoi hobea dutenel inbidia diet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gorputz oneko modelo baten iragarria ikusten dudanean, gorputz hori nota lortu pentsatzen dut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kirol batean onak diren pertsonen inguruko erreportalik erakartsi egiten naute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nire iburagatik ingurukoengandik mezu negatiboak jasotzen ditut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Moda desfileetan agertzen direnen gorputzak miresten ditut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kirol trebetasuna hobetzeari buruzko erreportalik atentzioa ematen didate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ebrean nire sasola hobetzera bultzatzen naute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

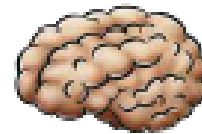
Geldesorte zeuk zuzen dezakazu. Horretarako:

1. Erantzun bakoitzari 0, 1, 2, 3 edo 4 puntu eman, degoen lekuan arabera, ezkeretik eskuinera. 0 "inola ez"; 4 "ta bedi".
2. Bateu puntuazio bakoitza bere aldeki:

ITEMAK	BATURA	PRESIO SOZIOKULTURAL MOTA
1 + 4 + 7 =		Komunikabideak
2 + 5 + 8 =		Informazioa
3 + 6 + 9 =		Ingurunea

Niretzako ondorioak

Konpara itzazu zure erantzunak beste batzuk emandakoeekin.



LORTUTAKO PUNTUAK	ONDORIOA
0 - 3 artean	Autokontzeptua salbu: ez du eragin soziokulturalik jasaten.
4 - 6 artean	Autokontzeptua erisku txiki: presio soziokulturalak zerbeit eragiten dit.
7 - 9 artean	Autokontzeptua eriskutsua: presio soziokulturalak asko eragiten dit.
10 - 12 artean	Autokontzeptua erisku larria: presio soziokulturalak gehiegi eragiten dit, hobe nuki jarrera kritikagoa izan eta nire faltsua hobeto onartzea.

Emaitza hauek balora itzazu.

1. Ados al zaudete jasotako emaitzekin?
2. Ez bazaudete ados, zeren ondorio ore da alde horri?
3. Eragin haueraz jabetzen al zinen?
4. Uste duzue oharzen zarela noiz ari diren zuretzako gehiegizkoa den sasola edo gorputza kontrolatzeko presionazten?
5. Nolako gorputza izan nahi zenuke?, publizitateko modeloen edo goi-mailako kirolarien ereduekin bar al dator?

4 BEGIRATZEKO ERABILTZEN DUGUN KRISTALAREN KOLOREA



Zure burua begiratzekoan, baskorra al zara?

IKUSPEGI KATASTROFIKOA errealtatea desitburatzen duen lente bat da. Ondoren gertatuko dena auresaten da, beti norberarentzat aukerarik beltzenera pentsatuz, oiterrena gertatuko dela,

ategia. Esate baterako, lagun batek besteari esaten dio ez duela azafata gisa lan egiteko lanpostua lortu bere iburragatik. Ondoren besteak pentsatzen du hori bera gertatuko zaiola aurkeztuko den lanpostu guztietan.

Idatz izazu norberrentzat ikuspegi katastrofiko gisa adierazgarriak izan daitezkeen bi esaldi; parean zure ustez alfermeribe egotia izan daitezkeen ordezkoak.

ESALDI ADIERAZGARRIAK	ESALDI ALTERNATIBOAK
Modeloek duten bezalako gorputza lortu ezean, ez dut arrakastarik izango bizitzan.	Beste munduko gorputzik izan gabe, oso zoriontsu izan daiteke.

5 DENOK DUGU HARRO EGOTEKO MODUKO EZAUGARRIREN BAT



*Gogoeta egizu ondoren datorrenaz...
era eutsi goiari!*

- Dendetako manikiak benetako emakumeak ballira, hilekoa izateko argategiak lirateke.
- 10.000 emakumeek supermodeloen gorputza dute; beste 3.000 milioiek EZ ordea.
- Marilyn Monroek 44 zenbakitako talla erabiltzen zuen, eta hala ere askorentzat inoliz izan den emakumerik ederrena da (zorionez). Norik emeparatu dio bere neurtari?.
- Barbie benetako emakumea balitz, lau oinetara (katukia) ibili behariko litzateke bere zangoak ez bailirateke gai izango bere pisua eusteko.
- Emakumeen batez-besteak 65 kg pisatzen ditu eta 42-44 neuriko arropak erabiltzen ditu.
- Unibertsitateko 4 emakume bakoitzeko batek elitadura nahasteak bizit ditu.
- Aldizkarietako modeloen argazkiak ordenagailuz iburaidatuak izan dira.
- 1995ean egindako ikerketa batek azaldu zuen modako aldizkari bat 3 minututan ikusleak emakumeen %70ari depresio, lotsa eta emudun sentimenduak eragiten zitziela.
- Duela 20 urteko modeloek emakume amurrik baino %8 gutxiago pisatzen zuten; egungoak %23 gutxiago.

6 ZEURE ETORKIZUNA DISEINA EZAZU



Eragin soziokulturaleri aurre egiteko duzun gaitasuna hobetzeko zer egiteko asmoa duzun idatz ezazu. 41 orrialdeko hutsuneak osa izazu.

5. Eranskina /5º

Anexo:

IV PROGRAMA :

PSIKOR

**Interbentzio
programaren
eredua.**

*“Zure burua begi onez ikusteko gai
izan”.*

6. ETAPA



ZURE BURUA BEGI ONEZ IKUSTEKO GAI IZAN

Autokontzeptu fisiko onerako estrategiak



Ibilbideko azken etapa honetan autokontzeptu fisiko ona eskuratzeko hainbat neurri eta trikimaflu ezagutuko dituzu.

Dena den, aurretik autokontzeptuaren eraketan parte harzen duen 3 eragile nagusiak aztertu behar ditugu:

1. Arrakasta eta porroteko esperientziak.
2. Besteengandik jasotako balorazioa.
3. Adimena, norberari gertatutakoa Interpretatzeko ardura duena.

Caja Vital  Vital Kutxa

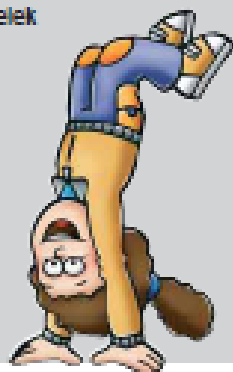
1

BA NIK EDERRA IKUSTEN DUT NIRE GORPUTZA!

Agian gogoan izango duzu telebistako iraganki bat non neska batek bere lagun batekin hizketan honela zion: "Mikerek dio butar bakiak ditudala... eta ipurdia handia!".

Lagunak, iribarrez, erantzuten dio: "Mikerek? Eta nor da ba Mikel hor?"

Hasierako lagunak, galdera zuzenean erantzun gabe, honela erantzuten du: "Ba hara, nahi duena esango



dute, baina nik neure gorputza oso ederra ikusten dut".

Atal honetan gure autokontzeptuaren antolaketan parte hartzen duten 3 mekanismo aztertuko ditugu:

- Batetik, eragin soziala, kasu honetan neskaen mutil-lagunarena.
- Bestetik, besteen iritzien garrantzia erabiltzeko gaitasuna: "Nor da Mikel - zergatik du horrelako pisua bere iritziak?"
- Azkenik, norberak nola ulertzen duen: "Garrantzitsuen?... nik neure gorputza nola ikusten dudan"

2

BA AL DAKIZU...?

1. ...nola eragiten duen gizarteak autokontzeptuan?
2. ...autokontzeptua pixkanaka eraltzen dela?
3. ...badirela 5 estrategia autokontzeptua hobetzeko?



1. ...nola eragiten duen gizarteak autokontzeptuan?

Bizitzan zehar denok izaten ditugu arrakastak eta porrotak. Jasotako arrakastak esker ondorio hauek eskuratzen ditugu: gure buruz errealitateko sentimendua, ikuspegi positiboa, arazoak gainditzeko gaitasuna... eta helburu altuagoak ezartzen ditugu. Ondorioz, norbaiti autokontzeptua hobetzen laguntzeko, arrakastarako eta aldeko emaitzak eskuratzeko aukerak eraztu behar dizkiongu (porrotak jasotzekoa gubdituz).

Baina kontuz: arrakastak beti ez darama lotuta autoestima positiboa. Bada, lanean eta lagunartean arrakasta izan arren, autoestima baxua duen jendea. Beraz, autokontzeptu

positiborako eskola, laneko edo gizarteko arrakastaz gain zerbait gehiago behar da: portaerarekin batera doazen hainbat auto-ebaluazio prozedura. Autobalorazio hauek kanpoko ebaluazioek baino eragin handiagoa dute. Horregatik da hain garrantzitsua baruko erreferentzi eredu hau, emaitzen arrakasta edo porrota malla (eta kanpotik jasotako mezuak) patroi honekin parekatuta erabakitzen baita.

Eragin sozialeko teoriak ikuspegi desberdina du ordea: harreman zuzena dago besteek gutaz duten balorapena (heteroestima) eta gure autokontzeptuaren artean. Ingaratzen gaituzienek isplu lana egiten dute, (beraien adierazpen, balorazio eta jarrerekin) bertatik jasotzen dugu besteek



34



gutaz duten ikuspegia.

Baina azalpen hau ez da erabat zuzena. Beste onespenez eraginik badu ere, ez dute nahita ez autokontzeptu positibo edo negatibo aumetsalen kasu guztietan. Kontuan izan behar da hartzaileak nola interpretatzen duen jasotako informazioa, bizi izandako esperientzien aurrean nola jotatzen duen. Beste onspena eta sarri ezinbestekoak dira haurtzaroen (12 urte inguru arte edo), baina horiek aurrera autoestima gero eta gehiago bereizten da heteroestimagandik.

2. ...autokontzeptua pixkanaka eraltzen dela?

Esandakoaren arabera: autokontzeptua ez da mugatzen besteek adierazitakoaren isla izatera, baina eta bakoitzari gertatutikoa interpretatzeko erabilgarri irizpideen biltan dago. Garrantzitsua da zer gertatzen zaigun bizitzan, besteek zelan irizki duten gutaz; baina are eta gehiago: gure arrakasta eta porrotak nola interpretatzen ditugun, gure usiez besteek nola ikusten gaituzten. Esanguratsua da altuera jautsian zenbat zentimetro gailditzan ditugun; baina gehiago oraindik, zerekin konparatzen garen eta gure helmuga zelan den. Letaik dion bezala: "garrantzitsua ez da zer gertatu zitzaigun bizitzan; nola kontatzen dugun baidik".

Hala ere, nola preziatu gure burua (autoestima) besteek ez bagaituzte maila (heteroestima)? Heteroestima autoestimaren oinarrian badago ere, behin 12 urtez geroztik gauzak aldatzen hasten dira: ez da kanpoko onspena soilik blitzen. Pertsona hasten da bere buruaren irudia eratzen berezko

balorapenaren arabera. Aurreko urteetan gurasoen babesa bere gaitasuna baino eragin-garriago zen; gazte eta heldutasun garailan ordea, berak ezarritako irizpideen arabera baloratzen hasten da, kanpoko pisua pixkanaka gutxituz. Norberaren interpretazio eredu hori esker autoestima ez da ibiltzen dantzan batetik bestera garailko moda desberdinen arabera.

3. ...baitreia 5 estrategia autokontzeptua hobetzeko?

Autoestima hobetze aldera, norberak estrategia hauek erabili ditzake (era kontzientean edo ez). Batzuk senez, berez, erabili ohi dituzte; beste batzuk ordea, ikasi egiten dituzte.

BAT: Zure buruari galdetu: "nor da ni epaitzen ari den hori?"

Denen irizkiak ez dute eragin bera gure autoestimarengan. Esanguratsuenak guretzat pertsona kulturak direnengandik jasotakoak dira: lagunak, lankideak, pertsona bereziak... Baina eragin horiek gehiegi baldintzatzen bagailu, onartu behar, aurre egin diezaloketu, ondorioak nabarmen apalduz. Inoiz esan daiteke jasotako iraina, kontuan izanik nori bota duen, laudorio gisa har daitekeela.

BI: Ondo aukeratu zerekin (norekin) konparatu.

Bakoltza jende ezberdinarekin erlatzen da



(partalde izan nahi duen taldeakoa). Zenbaitak nahiago du saguaren buru izan; lehoi isatsa baino. Batzuk, gabezi intelektual, fisiko edo emozionalak izan arren, ez dute autokontzeptu negatiborik, erreferentziatzko pertsona egokiak dituztelako. Asmatu egin behar da konparake-



tarako taldeak aukeratzekoan! Beti ario guztietan nabarmendu nahi izatea oso arriskutsua izan daiteke (kontuz gehiegizko perfekzionismoarekin).

HIRU: Autokontzeptuko gure eremu onenei garrantzia handiagoa eskaint.

Autokontzeptuak ez du baloratzen gure ahalmena pertsona orokor gisa; baizik eta zenbait eremutan (eskolakoa, soziala, pertsonala, fisikoa) moldatzeko dugun gaitasunari buruzko pertzepzioa, bai eta ario zehatzagoei buruzkoa ere: sasola, indarra, edertasuna... Autoestima baxua izango dugu esikasak garen eremuei garrantzia handia ematen badiegu, eta biktia nagusitasuna dugunel. Pertsona batek, nahiz eta itsusia dela pentsatu autokontzeptu orokorra altua izan dezake, edertasunari garrantzirik ematen ez diolako; ibura fisikoari garrantzia handia ematen dion beste batek ordea, zortibarrekoa



Froga ezazu ea zenbat dakizun

Bohin aurreko zestua irakurrita, ondorengo galderak erantzun itzazu:

1. Inguruko zenbait pertsonen zureganako jarrera kritiko eta negatiboa izan arren, posible al da zuek autoestima ona izatea?

2. Zergatik da garrantzitsua haurtzaroan ingurukoan onespren, maiztasun eta estimua jasotzea?

3. Nola azalduko zenuke ondorengo esaera?: "Esaldazu zertaz zabitzen harrokeriatan eta esango dizuz zain gabetia duzun".

* Galdere hauen erantzun zuzenak agenda honetako 42. orrialdean aurki ditzakezu.

3

ZEURE BURUA HOBETO EZAGUTZEN



Ondorengo galdesorta bete azazu:

- Zeure buruaz usie duzunera gehien hurbiltzen den esaldian X ipin azazu.
- Berehala erantzun, ez luzatu galdere bakoitzean.

1. Nire familakoek niaz duen iritzik gehiegi kezkatzen nau.
2. Inguruko jendeak niaz duen iritzik gehiegi eragiten dit.
3. Besleen onspren eta laudorioen behara dut.
4. Kritikak ez ditut onartzen.
5. Oso lehlakorra eta perfektionista naiz.
6. Ez dudan ezaugarriez harrokeriatan aritzen naiz.
7. Nire nortasuneko ezaugarri positiboak ez ditut behar bezala baloratzen.
8. Ezagutzen ditudan gauza onak zorlari esker gertatzen zizkirit.
9. Oso zoroita naiz nire buruarekin.
10. Ez dut nahikoa nire markak hobetzea, ez badiut besteak atzerago uzten.

OCULIVA	ZEHETAN OCULIVA	BAGUTAN OCULIVA TESA	OHINETAN ODA	ODIA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ohar hauek jarraituz, zure erantzunak zeuk zuzen ditzakezu:

1. Puntuak ordena honetan eman behar dira: 5, 4, 3, 2 edo 1 azharatik eskutik. Lehenengo lekuetan bedago X (guztira= 1); azkenekoan bedago (egia=5).
2. Ondoren erabateko betara bila azazu.

Niretzako ondorioak

Konpara itzazu zure erantzunak beste batzuk emandakoekin.

LORTUTAKO PUNTUAK	ONDORIOAK
1 - 12 artean	Oso gaizki estrategiar dagokionez: esnetu behara dut eta nire burua baloretzeko estrategiak hobetu behar ditut (errestian alperutako 5 horiek kontuan hartuz).
12 - 25 artean	Gaizki estrategiar dagokionez: ez nago hain gaizki, baina nire estrategiak hobetu behar ditut.
26 - 38 artean	Ondo estrategiar dagokionez: maila onean nago, baina neurri berririk ikas ditzaket.
39 - 50 artean	Oso ondo estrategiar dagokionez: gai naiz nire autokontzeptua babesteko.

Ematza hauek balora itzazu.

1. Estrategia horien artean, zeinetan duzu arazo guztiak eta zergatik?

.....

2. Estrategia horien artean, zeinetan duzu arazo gehien eta zergatik?

.....

3. Zure ustez, hobetu al dezakezu eta aipaturako estrategiak gehiago erabili?

.....

.....

4 BEGIRATZEKO ERABILTZEN DUGUN KRISTALAREN KOLOREA

Zeure burua begiratzerakoan, baikorra al zara?



IRAGAZTEA (filtratzea) da errealtatea eraldatzen duten lenteetako beste bat. Egoera orokor baten aurrean ezaugarri bakarrera mugatzen dira, besteak baztertuz. Esate baterako: Aspaldiko lagun batekin topo egiten du eta gauza atsegin ugariel buruz mintzatu ondoren politikaz eztabaldutzen dute. Etxera bidean hasere doa, gai atsegin guztiak ahaztuz, kritika politikoak bakarrik dituelako buruan. Mezu negatiboak soilik gordie ditu, positiboak ahaztuz.

Idatz itzazu autokontzeptu fisikoaren inguruko iragazpen gisako adierazgarriak izan daitezkeen bi esaldi; pertsonek zure ustez alternatiba egokirik izan daitezkeen ordezkoak.

ESALDI ADIERAZGARRIAK	ESALDI ALTERNATIBOAK
Nire ilea ezin-itsulagoe da.	Nire ilea ez da dotoreina; baina begi paregabeak ditut.

5 DENOK DUGU HARRO EGOTEKO MODUKO EZAUGARRIEN BAT

Gogoera egizu ondoren datorrenaz... eta euzki gotarri!

- Inor ez da perfektua; eta zer esanik ez arlo guztietan.
- Jon zoratur zegoen azterketa galditu zuelako; Galzka lur jota zegoen 10 atera ez zuelako.
- Zoriontsuago izango nintzateke dudana gozatuko banu; falta dudana amesten egon ordez.
- Garrantzitsuago da bakoitzak bere burua galditzea, besteak galditzea baino.
- Hain garrantzitsua al da besteek nitaz duten iritzia (bereiziki niki dakidan batek)?



6 ZEURE ETORKIZUNA DISEINA EZAZU



Idatz ezazu zure autokontzeptu fisikoaren zaintzarako estrategiak hobetzeko zer egiteko prest zauden. 41. orrialdeko galdetarak bete itzazu.

ZEURE ETORKIZUNA DISEINA EZAZU

Hartutako konpromisoak eta hauen betetze mailaren jarraipena

Ondorengo koadroan hartzen dituzun konpromisoak apurta ditzakezu, bai eta zein neurritan betetzen ari zaren ere. Honetaz zure lorpenaz eta aurrerakuntzaz jabetzen lagunduko dizu. Konpromiso guztiak ez dituzu lehenengo egunean bete behar, aldaketa pausoz pauso ematen da. Ekintza posible eta errealistak soilik aukeratu. Ez etsi lehenengoan lortzen ez baduzu; jarraitu ohitura bihurtu arte. Eta... EUTSI GOIARI!

BIZI-OHITURAK	ASMOAK	BETE AL DUT?	GOGOETA	EMOZIOA
Elkadura orekatua	Afarlan gozokirik ez jan	BAI	Ez nuen uste lortzeko gai izango nintzatekeenik	Nire buruz harro nago
Elkadura dieta orekatua izan				
Tabako gubriago erre				
Edari alkoholdun gubriago hartu				
Lo ordutegia gehiago zaindu				
Telebista aurrean ordu gubriago igaro				