

**Autokontzeptua, autoestimua eta auto motibazio hobetzen.**

|  |
| --- |
| **Pertsonen bizitzan bere burua ezagutzea, autoestimu egokia izatea eta auto motibatzea garapen helburuak lortze aldera, aspektu garrantzitsuak dira oso. Izan ere, erabakiak hartu eta helburuak finkatzerakoan, adibidez, zure alde sendoak eta ahulak ezagutzea ezinbestekoa izaten da . Bestetik, *autoestimu baxuaren ondorioak* ez dira batere makalak .Gizarte harremanei kalte egiten die pertsonak mesfidatiak, jeloskorrak...bilakatuz eta bere adierazpen gaitasuna , erantzukizunak eta kritikak onartzeko ahalmena murrizten dituelarik. Akademiko arloan ere autokontzeptu negatiboak, guztizko eragina kalterako izaten du, zeren eta eginkizun berrien aurrean blokeoak eta berehalako amore ematea sortzen dituen. .Aitzitik, Autoestimu altua duten ikasleek ikasketarekiko motibazio eta emaitzak hobeagoak *,* sormena eta ekimena altuagoa , laguntzeko eta erantzukizunak onartzeko joera handiagoa… erakusten dituzte.** |

**SINTONIA**

Jarduera hau egin baino lehen, komeni da Sintonia ataleko <https://youtu.be/ddyalsyF5l8> ***-***bost edo hamar minutuetan -ariketa egitea, gelan giro lasaia egon dadin eta ikasleek horrelako ariketak egiteko ohitura har dezaten.

**HELBURUA**

1. Ikasleek, neurri handiago batetan, bere autokontzeptu mota ezberdinak ezagutu ditzaten.
2. Ikasleen autoestimua hobetzea estrategia ezberdinak erabiliz.\* .
3. Ikasleei tresna bat ematea bere motibazioa areagotu dadin garapen pertsonalari dagokienean.

**GARAPENA**

***Lehenengo jarduera.***

**Bakarreko lana**

Autokontzeptuari buruzko galdesorta bat bete ondoren, zeinetan nortasun, harremanak, itxura eta trebezia fisikoak, buru funtzionamendu eta eskola- atarramentuarekin zer ikusia duten galderak egiten zaizkien, hasiera batean, ikasleek ze erantzunak autoestimu positibo batekin erlazionatuta dauden eta zeintzuek autoestimuari kalte egiten dioten zehaztuko dute. Jarraian, ikasleek konfinamendu aldian ea autokontzeptu ezberdinetan -fisiko, gizarte, akademiko, nortasun eta intelektual-aldakuntza esanguratsuak nabaritu dituzten eta, baietz esatekotan, zeintzuk izan diren aldaera horiek. Amaitzeko, hobetu nahi duten aspektu bat hautatu, eta berari dagokion plangintza sortu, gida moduan emango zaien dokumentu bati erreparatuz.

**Talde handia**

Irakasleak erantzunen eragina autoestimuan eta zergatik autoestimu positiboa izatea guztiz komenigarria den azalduko die. Ikasleek, alde batetik eta nahi izanez gero, konfinamenduak bere autokontzeptuetan eta autoestimuan ze eragina izan duen agertuko dute eta bestetik, bere hobekuntza planaren inguruko zehaztasunak aditzera emango dute. Bere ikaskideek iradokizunak egin ahalko dituzte, gainerakoen hobetze egitasmoak osotze aldera.

**Oharra.**

Irakasleak ea taldeko kohesioa eta giroa egokiak diren baloratuko du. Bere epaiketaren arabera, talde handian egiten diren iradokizunen artean, zeintzuk aurrera eraman daitezkeen eta zeintzu ez erabakiko du.

\* *Helburuak.* Bere ikaskideen iritziak ezagutzea haren buruari buruzkoak; hobetze plan pertsonalen bidez; eta pentsamendu ezezkorrei aurre ematen ikastea, esaterako .

 ***Bigarren jarduera*** .

**Bakarreko lana**

 Galdesorta bateko lau zutabetan norberaren buruari buruzko pentsamendu ezezkorrak jasoko dira: zein aukeretan sortzen diren eta pentsamendu kaltegarrien ordezkoak, berari eta bere taldekideei bururatutakoak, Ikasle bakoitzak bigarren eta hirugarren zutabeak beteko ditut. Irakasleak *izenik gabek*o galdesortak jaso, galdeketari orori marka bat jarri, gero identifikatu ahal izateko, eta poltsa batetan sartuko ditu.

**Talde txikia**

Talde txikiak antolatu ostean, poltsan dauden galdetegi guztiak beraien artean bananduko dira .Burutuko den eginkizuna pentsamendu ezezkorrak ordezkatzea izango da , pentsamendu egokiagoez baliatuz. Bukatzeko, irakasleak galdeketaren 2º eta 3º zutabeak bete dituen ikasleari itzuliko dio tresna delakoa.

**Talde handia**

Azkenean gauzatuko den hausnarketa ondoko puntu hauen ingurukoa izan daiteke:

* Ikaskideek emandako iradokizunek ikuspegi berri bat suposatzen dute ?
* Bere kasuan aurrera eramatekoak dira?
* Beraien ustez zeintzuk dira pentsamendu ezezkor horien ondorioak?(Lortu informazio gehiago:[www.berritzeguneak.net/Berritzegune](http://www.berritzeguneak.net/Berritzegune)Nagusia/Aholkularitzak/Aniztasuna-Elkarbizitza/Autoestimuaren garrantzia).

***Hirugarren jarduera.***

**Talde handia**

Irakasleak arbelean edo, autokontzeptu mota ezberdinak- lehen jardueran esandakoak- idatzi eta adibide moduan, atal bakoitzean mezu positibo batzuk ipiniko ditu.

**Talde txikia**

Segidan , ikasgela bi zatitan edo banatuko du, 7-8 kideko taldeak eratuz. Borobilean jesarri ondoren, zirkuluren erdian ikasle bat kokatu eta koaderno batetan, eskerretik eskumarantz mugituko dena, erdigunean dagoen ikaskideari buruzko mezu positiboak(bat edo bi) idatziko dituzte bere taldekideek. Horrela, talde txiki osoa erditik pasatu arte.

**Bakarreko lana**

Ikasle bakoitzak berari dagokion orria hartu ostean, xafla batetan itsatsi eta marko bat ipiniko dio. Marko delakoa bere logelako toki ikusgarri batetan lekutuko du egunero irakurtzeko eran. Baita xaflaren kopiak egin eta askotan erabiltzen duen koaderno bati erantsi ere. Beste aukera argazki bat ateratzea da sakeleko telefonoa baliatuz.

**Talde handia.**

Behin talde txikietako kide guztiak borobilaren erdigunetik igaroz, konfinamendu aldian zehar eta ikaskideekiko, zein lehenagoko ezaugarri positiboak eta berriak sumatu dituzten aipa ditzaten eskatuko zaie.

**BALORAZIO**

**Ikasleen aldetik**

Honako galderak eginez :

* Zer ikasi duzu?
* Zailtasunak izan dituzu?
* Zer hobeto behar dugu?

Irakasleak jasoko du ikasleek esaten dutena eta hurrengo saioan gogoraraziko die.

**Irakaslearen aldetik**

Aspektu hauen inguruko informazioa jasoz:

**●** *Komunikatzeko era* .Adierazpen eta entzutea.

● *Parte hartze* maila.

●*Taldearen giroa*. Errespetua. Jarraibideen betetze maila. Aditasun maila. Portaera disruptiboak…

●*Helburuen lortze* maila.

Balorazio honen ondorioak gogoan eduki beharko dira hurrengoko saioa diseinatzerakoan.

**DENBORA**

Bi saio.

**ALDAERA ON LINE**

**Lehenengo jarduera**

Ikasleak bere etxean *bakarreko lana* egin dezake eta betetako formularioak irakasleari bidali ahal dizkio. Talde handiko zeregina burutzeko Zoom , Meet edo Moodle... erabilgarriak dira.

**Bigarren jarduera.**

Ikasleak bere etxean galdeketaren zutabeak beteko lituzke azkenekoa izan ezik. Ondoren irakasleari igorri eta gero, honek , galdetegien egilearen izena ezkutatuz gero, lehen eratutako talde txikietara bidaliko die, multzo txiki hauek, Drive baliatuz, era partekatu batez galdetegiaren azken zutabea egiteko Talde handiko zeregina aurrera eramateko Zoom, Meet edo Moodle... erabiltzekoak dira.

**Hirugarren jarduera**

Ezer baino lehenago, irakasleak talde txikiak eratuko lituzke. Segidan , taldekideek beraien artean( E-Maila, WhatsApp, sare sozialak erabiliz), mezu positiboak eta konfinamendu aldian zehar ikaskideen jokabidean nabaritutako zehaztasunak elkar trukatuko lituzkete. Ikasleek, inprimatutako mezuen bidez, collage bat sor dezakete edo bere edukia xafla batetan kopiatu eta marko bat jarri bere logelan edo kokatzeko.

**BALIABIDEAK.**

-Sei eranskin.

-Boligrafo eta papera. Ordenadorea on-line egiten bada .

-Tresna digitalak (Drive, Zoom, Meet, Moodle, Gmail…)

- Xaflak.

- Markoak.

-Lekeda.

- Inprimagailua.

***Bibliografia***

⧫[www.berritzeguneak.net/berritzegune](http://www.berritzeguneak.net/berritzegune) nagusia/Aholkularitzak/Aniztasuna eta Elkarbizitza. Material biltoki honetan Autoestimu eta Autokontzeptuaren inguruko bost artxibategi eskegita daude 2019-2020 egindakoak.

⧫ Bizikasi programa. Eusko Jaurlaritza.2017

⧫Aierdi Gabiria, Aitziber &Bakartxo Lopetegi , Auzmendi &Goikoetxea Ezeiza, Kepa “*Adimen Emozionala”*. Gipuzkoako Foru Aldundia. 2008.

⧫Garaigordobil Landazabal, Maite “*Eskuhartz*e Psikologikoa Nerabeengan” .Argitalpen zerbitzua . Euskal Herriko Unibertsitatea.2000.

⧫Vallés Arandiga, Antonio “*Programa para aumentar la autoestima. Me gusta quien soy.”*Promolibro . Valencia . 1999.

⧫Ansa Ascunce, Ana & Begué Torres, Charo & Echauri Oscoidi, Margarita…” *Guia de Salud y Desarrollo Personal”.* Gobierno de Navarra .I.S.P.1995.Bertsio gaurkoratua badago.

⧫Brunet Gutierrez, Juan José & Negro Failde José *“Tutoría con adolescentes “.*Ediciones San Pío X. 1993.

⧫McKay Matthew&Fanning Patrick “*Autoestimua . Evaluación y mejora”*.Martinez Roca .1991.

**Lehenengo jardueraren eranskinak.**

 **a)Adieraz ezazu ea beheko baieztapenekin ados zauden ala ez .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BAIEZTAPENAK** | **BAI** | **EZ** |
| **1.Nire ideiak eta sentimenduak adierazteko unean arazoak ditut.** |  |  |
| **2.Nire itxura fisikoarekin pozik nago.** |  |  |
| **3.Nire lagunek ez dituzte kontuan nire proposamen eta iritzirik hartzen .** |  |  |
| **4.Nire eskola emaitzak onak izaten dira.** |  |  |
| **5.Arrazonamenduak egiteko mementoan nahiko traketsa izaten naiz .** |  |  |
| **6.Ditudan arazoak nire kabuz bideratzen ohituta nago .** |  |  |
| **7.Nire gurasoek askotan kritikatzen eta zigortzen naute .** |  |  |
| **8.Kiroletan ondo moldatzen naiz .** |  |  |
| **9.Nekez, luzaroan aditasuna mantentzea lortzen dut.** |  |  |
| **10.Gehienetan, egiten dizkidaten kritikak oso gaizki hartzen ditut.** |  |  |
| **11.Nire buruari helburu zailak proposatzen dizkiot.** |  |  |
| **12.Ezagutzen nauten pertsonek sortzeko ahalmen handia dudala esaten didate.** |  |  |
| **13.Etxekoek nitaz ez dute askorik espero.** |  |  |
| **14.Ahal izanez gero , nire gorputzean zati ugari aldatuko nuke.** |  |  |
| **15.Oroimen ona dudala uste dut.** |  |  |
| **16.Beste guztiek nik baino onarpen handiagoa dute.**  |  |  |
| **17.Oztopoak agertu arren ,hasten dudan zera amaitzen dut.**  |  |  |
| **18.Normalean, nire burua kontrolatzeko gai izaten naiz.**  |  |  |
| **19.Nire helburuak eskuratzea espero dut.** |  |  |
| **20.Nire gurasoek gehiegi babesten naute .** |  |  |
| **21.Sarritan, pertsonekin harremanetan minduta sentitzen naiz .** |  |  |
| **22 Nahiko pertsona jeloskorra izaten naiz.** |  |  |
| **23.Nahi izanez gero, unibertsitate - ikasketa zailak amaitzeko gauza naiz .** |  |  |
| **24.Orokorrean, pertsonek nigandik paso egiten dute.** |  |  |
| **25.Ezagutzen nautenek nahiko mesfidatia naizela esaten dute .** |  |  |
| **26.Arazoak daudenean errudunak beste pertsonak izaten dira.** |  |  |
| **27.Nire lorpenak sarriagoak eta garrantzitsuagoak izan dira nire porrotak baino.** |  |  |
| **28.Nolakoa izan nahi dudan oso argi daukat.** |  |  |
| **29.Batzuetan bestelakoa izan nahi dut .** |  |  |
| **30.Nire adinekoen artean ez naiz batere ezaguna.** |  |  |

**b) Aurreko taulako baieztapen artean, zeintzuk autoestimu positiboa edukitzea bultzatzen dute eta ze baiespenek autoestimua baxua indartzen dute?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Autoestimu positiboa bultzatzen dutenak** | **Autoestimu baxua indartzen dutenak** |
|  |  |

**c).Konfinamendu aldian ze aldaketak behatu dituzun zure Autokontzeptu eta Autoestimuan?**

|  |
| --- |
|  |

**d) Estrategia hobekuntza pertsonal egitasmoa diseinatzeko.**

|  |
| --- |
| **1.Urratsa .** ***Esparru ezberdinen aurre ebaluazio .***Aztertu zorrozki zure bizitzaren aspektu ezberdinak ( harremanak, ikasketak, osasuna, nortasuna... eta erabaki objetiboki ea zerbait hobetzea komeni zaizun. Bat-hamarreko bitarteko eskala erabil dezakezu horretarako. |
| **2.Urratsa.*****Alde sendoak, ahulak, aukerak eta arriskuak agerian jartzea.***Lehenengo hiru aspektuak ongi aztertuta izatea ezinbestekoa dugu helburu errealistak finkatzeko orduan. Arriskuaren kalkuluak balizko etekinak eta perilak balantzan jartzen ditu.  |
| **3 Urratsa.*****Zehaztu eskuratu nahi dituzun helburuak.***Aukeratuko dituzun helburuak zuretzako garrantzitsuak, beharrezkoak, erakargarriak, lortzeko modukoak, neurgarriak eta zehatzak -argiro denbora tarteak azaltzen dituelarik esaterako- izango dira. |
| **4.Urratsa.*****Lehenetsi helburuak.***Irizpide hauek gogoan edukitzea komenigarria izan daiteke ataza hau egiteko unean :* Helburuaren garrantzia zuretzako.
* Helburuaren premiatasuna.
* Helburu bakoitzak ze eragin positiboa duen beste aspektuetan.
* Helburuen zailtasun objektiboa eta subjektiboa.
 |
| **5. Urratsa.*****Finkatu bitarteko helburuak segida egokia mugatuz***Aipaturiko helburuek beharrezko ibilbidea seinalatzen dizute azken helburua lortzeko. Aurrerapena neurtzeko eta falta zaizunaz jabetzeko ere baliagarriak izaten dira. Daten inguruko zehaztasunak ere barne hartuko dituzte . |
| **6. Urratsa.*****Zehaztu ekintza plana.***Aukerak, alde sendoak, ahuleziak, arriskuak eta bitarteko helburuak aintzakotzat hartuz, helburu nagusia lortzeko jarduerak mugatu beharko dira. |
| **7.Urratsa.** ***Ebaluatu aurrerapena .***Egunero edo ea mugatutako plangintza gauzatzen ari zaren, zelan aurrera eramaten ari zaren eta lortzen ari zarana ebaluatzea behar-beharrezkoa da. Zure plangintza abian jarri ez baduzu galdetu zure buruari , zintzotasunez ,zergatik horrela jokatu duzun. Berdin gauzatzeko era, ez bada aurretiaz finkatutakoa. Galdera hauen erantzunek zer egin aurrerantzean markatuko dizute. Aurrerapenak ez badira espero dituzunak, ziur aski zure planaren aspekturen bat aldatu beharko duzula. Horrelakoetan, ez izan oso gogorra zure buruarekin, saiatzea berak beti ikasbide aberasgarriak ematen dituelako.  |

**Bigarren jardueraren eranskinak**

**-Bete zutabe guztiak azkenekoa izan ezik. Kontu egin inoiz horrelako pentsamenduak izan dituzula**

**-Ez jarri zure izenik.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Pentsamendu negatiboak*** | ***Zein egoeretan izan duzu?*** | ***Zure ordezko pentsamenduak.*** | ***Zure taldekideen ordezko pentsamenduak.*** |
| **1.Lagun guztiek beti arbuiatzen naute .** |  |  |  |
| **2.Ez daukat inolako trebezia fisikorik. Guztiz traketsa naiz.** |  |  |  |
| **3.Etxean gertatzen diren istiluak nire erruz izaten dira.** |  |  |  |
| **4.Ikasgelako memeloena izaten naiz.** |  |  |  |
| **5.Leirek ez du nirekin atera nahi. Betiere bakarrik egongo naiz .** |  |  |  |
| **6.Ezin dut ezer egin nire emaitza akademikoak hobetzeko.** |  |  |  |
| **7.Mutiko guztiek oso itsusia naizela pentsatzen dute.** |  |  |  |
| **8.Azterketa horretan bikain bat ez ba dut ateratzen hondamendi hutsa izango da .** |  |  |  |
| **9.Zeharo alperra naiz .** |  |  |  |
| **10.Matematiketan gutxiegi bat atera dut (Urrian).Ziur aski Ekainean ez dudala gaindituko.** |  |  |  |
| **11.Argi dago nire gurasoek gutxien maite dutena naizela.** |  |  |  |
| **12.Aurreko urteko oporraldiak guztiz negargarriak izan ziren .** |  |  |  |
| **13.Nire erruz partidua galdu**  |  |  |  |
| **14.Etorkizunean nire lagunek lanpostu hobeagoa izango dute nik baino.** |  |  |  |
| **15.Txikitatik eskolan beti be baztertua izan naiz . Ez dut inoiz lagunik edukiko.** |  |  |  |

**-**

**Hona hemen, adibide moduan , ordezkapenezko pentsamendu batzuk.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Pentsamendu negatiboak*** | ***Zein egoeretan izan duzu?*** | ***Zure ordezko pentsamenduak*** | ***Zure taldekideen ordezko pentsamenduak.*** |
| **1.Lagun guztiek beti arbuiatzen naute .** |  |  | **Beti? Guztiek ?** |
| **2.Ez daukat inolako trebezia fisikorik. Guztiz baldarra naiz .** |  |  | **-!Etiketa orokor negatiboak amaitu dira!.****-Zehaztu behar zertan hobetu beharra dudan eta zertan ez.**  |
| **3.Etxean gertatzen diren istiluak nire erruz izaten dira.** |  |  | **-Neu bakarrik erruduna izan naiz?.****-Nire jokabideen erantzukizuna bereganatzea ondo dago. Aitzitik, behin eta berriz erruduna sentitzea ez.** |
| **4.Ikasgelako memeloena izaten naiz.** |  |  | **-!Geldi. Ez egin konparaketarik!.****-Guztiok alde ahulak eta sendoak ditugu.****- Guztiok noiz behinka okertzen gara .** |
| **5.Leirek ez du nirekin atera nahi. Betiere bakarrik egongo naiz .** |  |  | **-Aztia ez naizenez gero ezin dut etorkizunik asmatu.****-Lehen aldian Begoñarekin irten nintzen.** |
| **6.Ezin dut ezer egin nire emaitza akademikoak hobetzeko.** |  |  | **-Nola azaltzen ari naiz nire buruari emaitza txarren zergatiak?. Era txarrez ziur aski .****- Ze beste azalpen egokiagoak egon daitezke?.****- Azalpena aldatzen ba dut konponbideak topatuko ditut.** |
| **7.Mutiko guztiek oso itsusia naizela pentsatzen dute.** |  |  | **-Telepata ez naizenez ezin dut jakin benetan ze pentsatzen duten.****-Zertan oinarritzen naiz ondorio horretara heltzeko?.****-Ez jo ezer !Egiaztatu!.** |
| **8.Azterketa horretan bikain bat ez ba dut ateratzen hondamendi hutsa izango da .** |  |  | **-Beste nota baxuagoak (6-8) ondo daude ere .****-!Utikan muturreko pentsamendu hori! Mundua ez da zuria edo beltza. Grisak ere daude.** **-Nire buruari gehiegi eskatzea kaltegarria izan daiteke oso.** |
| **9.Zeharo alperra naiz .** |  |  | **-Hori ez naiz ni, etiketa hutsa baizik.****-Jarduera bat interesatzen zaidanean guztiz langilea izaten naiz .** |
| **10.Matematiketan gutxiegi bat atera dut (Urrian).Ziur aski Ekainean ez dudala gaindituko.** |  |  | **-Nola bidera dezaket arazo hau?.****-Lehenaldian antzeko arazoak ongi konpondu ditut.** |
| **11.Argi dago nire gurasoek gutxien maite dutena naizela.** |  |  | **-Zertan oinarritzen naiz hori baieztatzeko?****-Ondo ulertzen ari naiz bere portaeren zergatiak?.** |
| **12.Aurreko urteko oporraldiak guztiz negargarriak izan ziren .** |  |  | **-!Zabaldu fokoa!. Une dibertigarriak eta interesgarriak ere izan ziren .** |
| **13.Nire erruz partidua galdu genuen .** |  |  | **-Nire jolas kideek ere huts egiteak burutu zituzten.****-Ia guztion artean partidua galdu genuen.****-Etorkizunean hobeto jolasten ahaleginduko naiz . Ez naiz erruduna sentituko.** |
| **14.Etorkizunean nire lagunek lanpostu hobeagoa izango dute nik baino.** |  |  | **-Aztia ez naizenez ezin dut etorkizunik asmatu.****-Nahiko datu ditut ondorio horretara heltzeko?. Zalantzan jartzen dut hori.** |
| **15.Txikitatik eskolan betiere baztertua izan naiz . Ez dut inoiz lagunik edukiko.** |  |  | **-!Ba nago berriz geroaldia iragartzen!****-!Ez da egia! Jon eta Iker nire lagunak dira.** |