

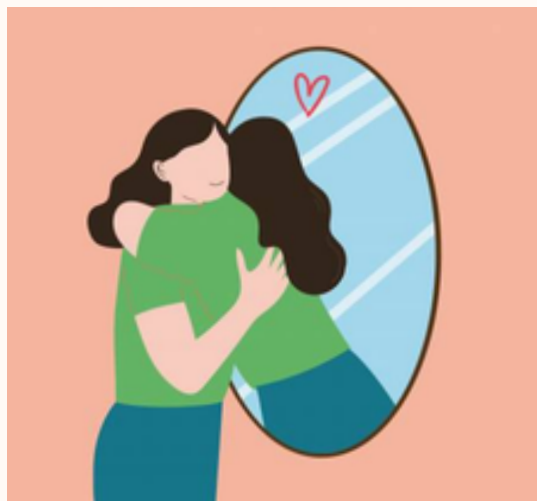
# Segurtasuna berpizten

Ezagutu nerabezaroan arrakasta eta zorientasuna bultzatzen dituen barneboterea. Indartu norberarengan duzun konfiantza, eta askatu zure potentziala mugarik gabe.

**NAIA REZOLA ETA LEIRE HERNANDEZ  
(ANDOAIN)**

Nerabeek zirrara-sorta handia senti dezakete ispilura begiratzean. Batzuk seguru eta itxurarekin gustura sentitu daitezke, eta horrek autoestimua indartzen du. Beste batzuek, ordea, segurtasunik gabe, antsietatea edo itxura fisikoarekin pozik ez egotea izan dezakete, eta horrek kalte egin diezaioke autoestimuari.

Gizarte-presioak, edertasun-estandar idealizatuak eta besteekiko alderaketak zirrara horiei laguntzen dieten faktore komunak dira.



## Nola definitzen da autoestimua gizartean?

Auto-estimatzea, norberak bere burua maitatzea da: autoestimua gutxi edukitzea beraz, norberak bere burua gutxi maitatzea da eta autoestimua handia edukitzea norberak bere burua asko maitatzea.

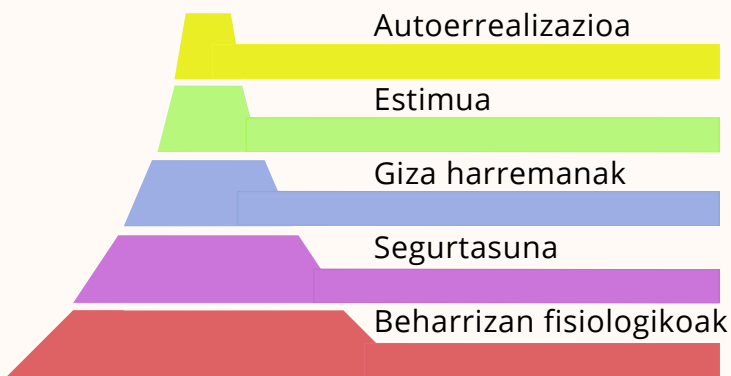
## Ona da nerabe bat ispiluan begiratzea?

Ona da nerabeak ispiluan begiratzea hobeto ezagutzeko eta beren burua zaintzeko. Hala ere, modu orekatuan egin behar dute, konparazio ez oso osasungarriak eta perfekzio fisikoarekiko obsesioak saihestuz. Garrantzitsua da gorputzarekiko eta irudiarekiko jarrera positiboa sustatzea.



Gainera, nerabezaroan gertatzen diren aldaketa fisiko eta hormonalek nahasmendua edo deserosotasuna sor dezakete islatutako irudiarekin. Garrantzitsua da laguntza ematea, norberaren onarpena sustatzea eta gorputz-irudi positiboa sustatzea, nerabeei erronka horiei aurre egiten laguntzeko.

# Maslownen piramidea



Maslow piramidea, Abraham Maslow psikologoak 1940ko hamarkadan garatutako **giza behar eta motibazioen teoria** eta eredu da. Motibazio horietan **lehentasun-mailak** edo eskema hierarkikoa ezartzen ditu, hala nola piramide baten mailak. **Beharrak asetzea da giza motibazioaren helburua**, Maslow-en arabera.

## 5 zati ditu:

### BEHARRIZAN FISIOLGIKOAK

Pertsona orok berez dituen bakarrak dira, gizabanakoaren biziraupenerako oinarrizkoak. Arnasa hartzea, elikatzea, hidratatzea, janzteia, sexua, etab.

### SEGURTASUNA

Bizitzako ordena- eta segurtasun-egoera sortu eta mantendu nahi da. Segurtasun fisikoa (osasuna), ekonomikoa (diru-sarrerak), etxebizitza-beharra, etab.

### GIZA HARREMANAK

Talde sozial, familia, lagun, bikote, lankide eta abarretako kide sentitzea.

### ESTIMUA

Aitorpen-beharrak dira, hala nola konfiantza, independentzia pertsonala, ospea edo finantza-xedeak.

### AUTO-ERREALIZAZIOA

Bizitzako ordena- eta segurtasun-egoera sortu eta mantendu nahi da. Segurtasun fisikoa (osasuna), ekonomikoa (diru-sarrerak), etxebizitza-beharra, etab.



## Ondorioz:

Maslownen piramidea ekarpen handia izan zen, guztien onerako izan zelako. Gogo biziz hartu zuen, eta ez zituen pertsonak jarrera patologikoak besterik ez zituzten izaki pasibotzat hartzen.

# “Autoestima aldatu baino, landu daitekela esango nuke”



**ENARA BUJANDARI ELKARRIZKETA,  
LA SALLE BERROZPEKO  
PSIKOLOGOA**

1

**Denok zer den sumatzen dugun arren, zer da autoestimua profesional batentzako?**

Autoestimua gure buruaz egiten dugun balorazioa da. Autoestimua hitza erlazioa zuzena du autokontzeptuarekin. Lotuta doaz baina ez dira nahastu behar. Autokontzeptua gure buruaz daukagun ezagutza da (subjektiboa da guztiz), eta honen arabera gure autoestimua eraikitzen da besteak beste. Guk gure buruaz dugun kontzeptua eta balorazioa (zenbat maite dugun) eskutik datoz.

2

**Garrantzi handia duela uste duzu?**

Guztiz. Autoestimua gure izaera erabateko eragina du: besteekin harremantzako orduan, bizitzan helburuak ezartzeko orduan... autoestimua gure indargune eta ahulezien pertzepzioan indarrean handia du.

3

**Nerabeekin lan egiten duzunez, askotan autoestimuari buruzko kasuak izango dituzu, beraz, nola sentitzen da normalean jendea autoestimuari buruz hitz egitean?**

Nerabezaroa adin tarte intentsu eta gorabeheratsua da, non nerabearen bizitzan aldaketa handiak ematen dira, psikologikoki, fisikoki baita harreman arloan ere bai.

Adin honetan norberaren identitatea planteatzen eta munduan kokatzen ari dira alde batetik, nerabezaroan autoestimua norberak besteekin duen harreman pertzepzioan oinarritzen dela azpimarratu behar da ere. Laguntaldearen onarpenak eta pertenezia sentimendua garrantzia handia duelarik.

Erronka hauek autoestimua hauskorragoa edo zaurgarriagoa izatea eragin dezake, zalantza eta kezka ugartzen direlarik.

# “Autoestima aldatu baino, landu daitekela esango nuke”

**4**

## Autoestimua alda daiteke denboran zehar?

Autoestimua aldatu baino, landu daitekeela esango nuke. Fisikoa entrenatzen dugun bezala, gure burua ere entrenatzen, lantzen eta ongizaterako onak ez diren ohiturak alde batera utziz, autoestimua hobetu dezakegu.

**5**

## Txarra al da autoestimua handia izatea? Eta gutxi?

Autoestimua altua izateak guregan konfiantza, autonomia eta segurtasuna dakar. Autoestimua altua duen pertsona bat gustura sentitzen da bere buruarekin, eskuratutako lorpenak merezi dituela sentituz.

Gehiegiko autoestimua izatea beste gauza desberdina da, trastorno nartzisistaz hitz egin beharko genuke. Pertsona hauek intoleranteak, berekoiak eta ahalguztidun direnaren sinesmena dute.

Autoestimua gutxi izateak ondorio negatiboak dakar eguneroko bizitzan. Honelako pertsonek ez dute haien gaitasunetan inongo konfiantzarik, eta ezer merezi ez dutenaren sinesmena dute. Askotan soilik aspektu negatiboetan zentratzen dira, haien potentzialtasuna ahaztuz.

Honek oso eragin ezkorra du ongizate emozional eta osasun mentalean.

**6**

## Zer aholku edo jarraipen prozesu ematen dituzu zure autoestimua hobetu ahal izateko?

Autoestimua hobetzeko ezinbestekoa da gure barne-elkarrizketa positiboa entrenatu, landu eta sendotzea.

Barne-elkarrizketa gure buruarekin dugun elkarrizketari egiten dio erreferentzia.

Gure buruari ondo hitz egin behar diogu, errespetuz, goxotasunez eta modu positiboan. Gure burua zaindu behar dugu

Gure buruari ematen diogun mezuen arabera, izango dugu gure buruaren pertzepzio eta autoestimua bat edo beste.

Baina hau landu beharreko zerbait da.

## “Autoestima aldatu baino, landu daitekela esango nuke”

**7**

**Erraza al da autoestimua baxuaren ondorioz depresioa edo antsietatea bezalako gaixotasunak garatzea?**

Autoestimua baxua kasu askotan depresioaren aurrekaria izan daiteke. Hala ere, depresioa bezalako gaixotasun bat garatzeko beste zenbait “baldintza” eman behar dira.

Hala ere, egia da autoestimua baxuko jendeak depresioa pairatzeko joera gehiago duela.

**8**

**Azkenik, zer egin dezakegu gure bizi-kalitatea edo gure ekintzak ukituta ikusten badira autoestimua baxua izateagatik?**

Laguntza eskatu. Gure autoestimua gure ongizatea eta eguneroko bizitza modu negatiboan baldintzatzen badu laguntza eskatu.

Fisikoki mina dugunean espezialistengana jotzen dugun bezala, osasun mentalari dagokion garrantzia eman behar diogu.

## ESKOLAKO PSIKOLOGOA

### PSIKOLOGO BAT LAGUNGARRIA IZAN DAITEKE ZURE AUTOESTIMUA HOBETZEKO?

Erabat! Psikologo bat oso lagungarria izan daiteke zure autoestimua hobetu nahi duzunean. Haiek gaitasuna dute zurekin bakarka lan egiteko, zure autoestimu arazoaren sustraiak ulertzen lagunduz eta hori indartzeko tresnak eta teknikak eskainiz.

# Gelakideei egindako inkestaren

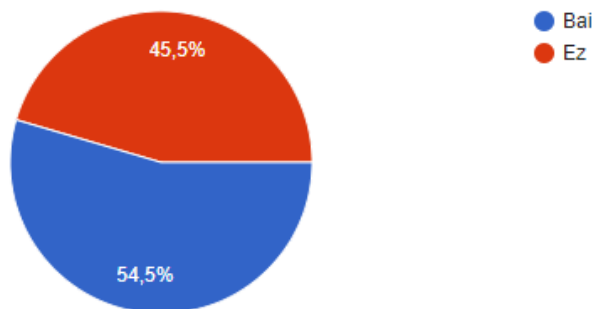
## ondorioak

Nork esan diezaguke nerabeen autoestimuari buruzko datu hobeak nerabeek eurek baino? Hori dela eta, galdera batzuk egin dizkiegu gure gelakideei eta hauek izan dira atera ditugun ondorioak eta datuak:

Lehenengo galdera honetan ea bere gorputzarekin konforme dauden edo ez izan da. Erantzunak harritu egin gaituzte, ez genuelako espero ia klase erdia bere gorputzarekin konforme ez egotea. Erantzun hau beraiek egiten dituzten konparazioengatik, sare sozialengatik eta abar arrazoiengatik izan daiteke.

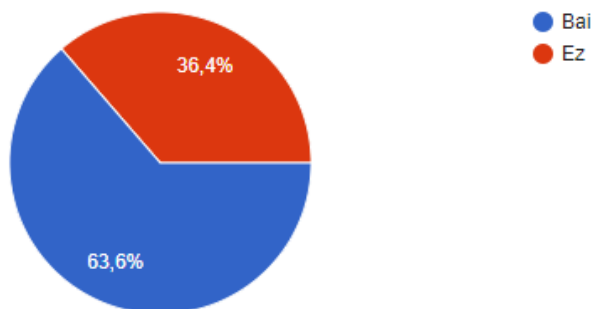
Zure gorputzarekin konforme zaude?

11 erantzun



Zure buruari buruz zerbait aldatu behar duzula uste duzu?

11 erantzun

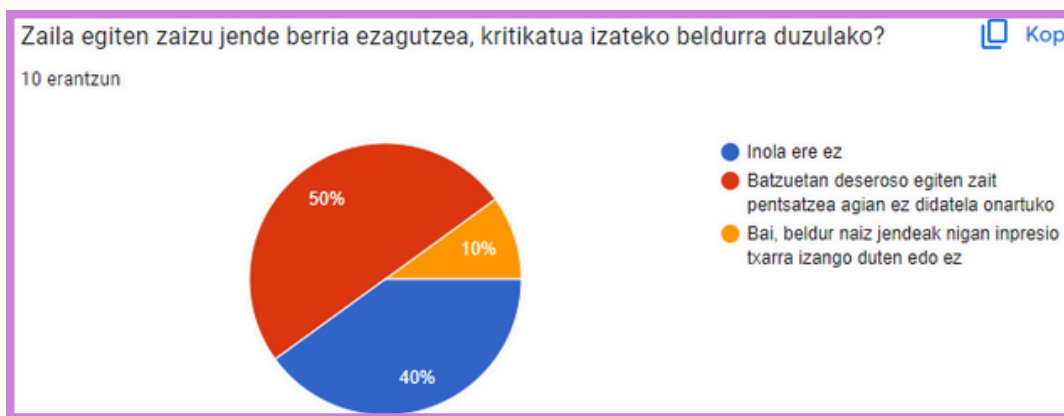


Bigarren galdera honetan, ikusten duzuen bezala, aldaketa oso nabaria da. Aurreko galdera ez bezala, galdera honetan diferentzia oso garbi dago. Gelakide gehienak, 63,6%-a zehazki, **bere buruari buruz zerbait aldatu behar dutela uste dute**. Bere izaera gustatzen ez zaielako, besteei beraien izaera gustatzen ez zaielako... izan daiteke.

# Gelakideei egindako inkestaren ondorioak



Galdera honetan ikus dezakegu ikasleen 60%a bere fisikoari buruz zerbait aldatu behar dutela uste dutela. Erantzun hau garbi uzten digu ia denok gure fisikoari buruz zerbait aldatu nahi dugula, inor ez garelako perfektuak, badirudi askok ditugula zerbait aldatzeko nahia.



Batzuetan jende berria ezagutzearen beldur direla ikus dezakegu, kritikak izateko beldurra dutelako. Gelakide erdiei batzuetan bakarrik gertatzen zaie eta beste ia erdiei ez zaie egoera hau inoiz gertatzen, seguruenik axola ez zaielako besteek zer pentsatzen duten beraietaz.

# Gelakideei egindako inkestaren ondorioak



Nahiko erantzun parekatuak atera dira galdera honetan. 40%-ko portzentuarekin ia beti **bere burua baliozko pertsonatzat hartzen dutela** izan da eta beste 30-ko portzentaiarekin gutxitan edo beti hartzen dutela balioztat. Datu hauekin ikus dezakegu egoeraren arabera kostatzen dela geure burua balioztatzea.



Bi egoera desberdin daude galdera honekin: **besteek pentsatzen dutena axola zaienei eta ez zaienei axola**. Gaur egun, besteek pentsatzen dutena asko hartzen dugu kontuan, agian beraiekin bat egiteko edo ondo erortzeko.



# Gelakideei egindako inkestaren ondorioak



Gure gelakide gehienak bere sentimenduen buruz hitz egitean ez direla seguru sentitzen ikus dezakegu galdera honekin. Sentimenduak, pentsaera moduak bezala, ez dira pertsona guztiekin hitz egingo genuen zer bait.



Galdera honekin, poztu egin gara erantzuna ikusterako garaian. Oso ondo iruditzen zaigu gure gelakideak **beraien buruari buruz zer bait aldatzeko beharra badutela beraiek nahi dutelako izatea eta ez besteek hala uste dutelako**. Oso garrantzitsua iruditzen zaigu nor berak nahi duena egitea beraien iritzia gabe.

# Gelakideei egindako inkestaren ondorioak



Galdera honako erantzunak nahiko antzekoak izan dira. Gelakideen erdia baino gehiago ezetz esatea ez zaiela ezer kostatzen edo batzuetan bakarrik kostatzen zaiela esan dute. Ondorio hau atera dezakegu bere buruaz oso seguru sentitzen direlako edo bere erantzunak oso garbi dituztelako.

## *Aurreko guztia kontuan izanda*



**ERANTZUNDAKO GALDEREI ESKER, ATERATAKO ONDORIOA IZAN DA, NERABE GEHIENAK EZ DAUDELA KONFORME HAIEN GORPUTZA ETA IZAERAREKIN, SARE SOZIALEN EDO KRITIKA EZBERDINEN ONDORIOZ.**

# Espainiako autoestimua

Hona hemen Espainiako autoestimuari buruzko datu zehatzagoak:

1

## *Autoestimuari buruzko inkestak :*

Espainian Ikerketa Soziologikoen Zentroak (CIS) egindako inkesta baten arabera, espainiarren %60 inguru pozik daude beren bizitzarekin, oro har, eta horrek autoestimua- eta ongizate-maila nahiko handiak adierazten ditu.

2

## *Krisi ekonomikoaren eragina :*

2008 eta 2014 artean Espainiari eragin zion krisi ekonomikoan, herritarren autoestimua jaitsi egin zen, batez ere beren lanpostuak galdu edo finantza-arazoak izan zituztenen artean. Hala ere, ekonomia berreskuratu ahala, autoestimua-mailak pixkanaka hobetu dira.

3

## *Autoestimua gazteengan :*

Espainiako Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Erakundeak (OCU) egindako azterketa batek ikusi zuen espainiar gazteek autoestimua txikiagoa dutela beste belaunaldi batzuekin alderatuta. Presio soziala, gaitasun akademikoa eta komunikabideen eta sare sozialen eragina bezalako faktoreei zor zaie hori.

4

## *Autoestimua eta gizentasuna :*

Espainiako Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioaren datuen arabera, obesitateak eragin negatiboa izan dezake autoestimuan, bereziki gazteen artean. Kalkuluen arabera, Espainiako haurren eta nerabeen %18k obesitatea dute, eta horrek eragina izan dezake haien gorputz-irudian eta autokontzeptuan.