

## **AUTOESTIMUAREN INGURUAN**

### **1. Kontzeptua**

Poperen (1988) definizioaren arabera, autoestimua norberak bere buruaz duen iritziari buruz egiten duen ebaluazioa da. Nork bere buruaz duen iritzia, norberaren pertzepzioa da, bakoitzak bere gaitasun, ezaugarri eta bertutez duen ikuspegia. Golemanek (1998) norberaren lehentasun, gaitasun eta urritasunen barneko mapa bezala definitzen duena.

### **2. Nola eratzen da**

Autoestimua garapena, pertsonaren eraikuntzaren prozesu jarraituaren parte da. Esperientziarekin aldatzen den errealitate dinamikoa da, datu eta informazio berria gehituz (Marchago, 1991). Bizitzan zehar hartutako erabaki eta egindako aukeraketek nork bere buruari buruz duen iritzia moldatzen dute. Pertsonak edo egoerak aldatzen diren heinean, autoestimua asetzeko beharrak ere alda daitezke.

Autoestimua garapenean, faktore biologikoen (norberaren izaera), sozialek (geure buruari buruz besteengandik jasotzen dugun informazioa) eta emozionalek eragiten dute. Honek guztiak, sentimendu multzo bat sor dezake norbere buruaz, positibo edo negatiboak izan daitezkeenak. Inor ez da sentimendu hauekin jaiotzen, baizik eta bizitzan zehar eraikitzen dira.

### **3. Autoestimu altua izatearen ondorioak**

Autoestimu maila ona izatea, nork bere buruaren ikuspegi osasuntsua izatea dela kontsideratzen da. Maila hau, beren gaitasun eta mugak, bertute eta akatsak ezagutu eta onartzen dituzten eta beren buruarekiko jarrera kritiko eta konstruktiboa hartzen duten pertsonen dagokio. Autoestimu altua duten pertsonak hobekien definitzen dituen ezaugarria, beren buruarekiko eta besteekiko duten konfiantza da. Pertsona ausartak, positiboak eta asertiboak dira. Pertsona batek bere burua positiboki baloratzen duenean, bere hazkuntza pertsonalean inplikatzeko da, autoestimu altuak arazoetan zentratu beharrean posibilitateetan zentratzen laguntzen baitu.

### **4. Autoestimu baxua izatearen ondorioak**

Autoestimu baxua duen pertsonak, ez ditu bere buruaz harro egoteko alderdiak aurkitzen. Pertsona hauek, bereziki sentiberak dira beren buruaz iristen zaien informazio negatiboari dagokionez eta positiboa baztertzen dute (Epstein, 1985). Beren posibilitateak alde batera uzteko joera dute eta ahultasunetan zentratzen dira. Atsekabea eta errefusa sentitzen dute. Pertsona hauen bere buruarekiko eta besteenganako jarrera honelakoa izan daiteke: bere burua

onartu eta besteak ukatzea; besteak onartzea, baina beren burua ukatzea, edo eta mundu guztia ukatzea, beren burua barne.

## **5. Hezitzailearen papera autoestimua eraketan**

Familia, eskola eta gizarteko ingurune osasuntsuek autoestimua suspertzen dute. Eskolak, ikasleak bizi diren beste inguruneak autoestimuan duten eraginari aurre egin ezin badiot ere, lagun dezake autoestimua maila egokia sortu eta mantentzen edo eta guztiz okertzen. Hezitzaileek beren jarrerarekin, zuzenean eragiten dute haur bakoitzak bere buruaz duen irudia sortzen (Marchago, 1991). Bere buruaz ideia pobre eta berarekin bat ez datorrena sortzen duen pertsonak, bizitzaren arlo ezberdinetan arazo psikologikoak izateko aukera gehiago izango ditu, batez ere, eskolan.

*CARPENA, A. Educación socioemocional en la etapa de primaria. Octaedro, S.L. Barcelona. 2003.*