

# AUTOESTIMUA ETA ERREFORTZUA

## HAURRENGAN

### IKERKETA DISEINUA

Gizarte Orientazioa

2. maila / III. modulua



#### MIMAU TALDEA:

Aira Calero, Ainhoa  
Beitia Letamendi, Unai  
Txintxurreta Maiztegi, Maddi  
Usandizaga Altube, Mainer

## **AURKIBIDEA:**

1. Oinarriztapen teorikoa .....	1
1.1. Autoestimuaaren definizioa .....	1
1.2. Autoestimua profesionala: zer da eta bere dimentsioak .....	2
1.3. Autoestimua eta errefortzua: zer dira errefortzu positibo eta negatiboa? .....	4
2. Helburuak .....	5
2.1. Helburu orokorrak .....	5
2.2. Helburu zehatzak .....	6
3. Metodoa .....	7
4. Lagina .....	7
5. Tresnak: testa edo galdetegia .....	7
6. Prozedura .....	8
7. Bibliografia .....	8
8. Eranskinak .....	9

## **1. Oinarritapen teorikoa**

Lan honekin hasi ahal izateko, beharrezkoa da lehenik autoestimua-ren testuinguraketa bat egitea kontzeptu eta azalpen guztiak ulertzeko.

Sarrera honetan, autoestimua-ren definizio orokorra emateaz gain, autoestimu profesionalaren definizioa eta honek barnebiltzen dituen dimentsioak ere azalduko ditugu. Azkenik, gure gai espezifikoan zentratuz hezitzaileek erabiltzen dituzten metodologia pedagogikoek, hau da, errefortzu positibo eta negatiboen kudeaketak, haurren autoestimuan duten eragina aztertze-ko ezinbestekoa dugu autoestimu eta errefortzuaren arteko loturak ezartzea.

### **1.1. Autoestimua-ren definizioa**

Haurren autoestimuaz aztertzen aditua den Stanley Coopersmith-ek (1981) dion moduan, “autoestimuaz norbanako bakoitzak bere buruarekiko harremanetan etengabe egin eta mantentzen duen ebaluazioa da. Honekin onarpenerako edo errefuserako jarrera bat adieraz dezake, eta norbanakoa gaitua, garrantzitsua, arrakastatsua edo baliotsua zer mailatan sentitzen den adierazten du. Are gehiago, autoestimuaz norberak bere buruarekiko egiten duen epaiketa pertsonal bat da, non, norbanakoak hitzen edota bestelako jarreraren bidez esperientzia subjektibo hori bere inguruneari komunikatzen dion.”.

Honetaz gain, autoestimuak gure egunerokoan azaltzen zaizkigun hainbat egoerei aurre hartzerako orduan gizabanako bakoitzak duen autonomian eragin zuzena du. Hau da, gure autoestimua-ren araberrakoak izaten dira gure bizitzan zehar hartzen ditugun erabakiak, ematen ditugun erantzunak, helburuak kudeatzeko moduak, geure emozioen kontrola, edota estres-, frustrazio- eta mehatxu-egoerak jasateko ditugun gaitasunak (Castanyer, 2007, aipatua de la Caba, D.G).

Laburbilduz, geure buruari ematen diogun balioak eta gure “nia” ikusteko moduak hainbat egoerei aurre egiteko errendimendua eta moduak baldintzatzen ditu, bai eta harremanetarako gogobetetze-maila eta taldeetako integrazioa ere. Aldi berean, autoestimuak gure pentsamenduak esaterako eta gatazkak nahiz beste pertsonetikiko desberdintasunak kudeatzeko orduan ere eragina du. Honen adibide garbiak dira, autoestimu baxua duten pertsonak “ezetz” esateko zailtasunak izan ohi dituztela, eta besteetikiko intolerantzia handiago izaten dutela esaten duten ikerketak (de la Caba, D.G.).

### **1.2. Autoestimu profesionala: zer da eta bere dimentsioak**

Autoestimu profesionala norberak bere profesioan duen irudiaren ebaluazioa da. Hau da, lan eginez gustura sentitzen den, ondo egiten duela pentsatzen duen, profesioak bera asebetetzen duen eta abar. Azken finean, pertsona baten berezko autoestimuak zalantzarik gabe eragin

zuzena izango du honen profesioan, eta are gehiago, profesio hori pertsonekin etengabeko harremanetan egotean oinarritzen bada.

Autoestimua bizitzan zehar garatzen joan daitekeen zerbait da. Hezitzaileak bereziki, esku-hartzen duen pertsoneri bere gogo-aldartea islatu eta transmititzen die momentu oro, hezigaien etorkizunerako eredutzat azalduz. Inguru ezberdinetako hezitzaile guztiek (irakasle, pedagogo, familia eta abar) belaunaldi berrien izaeraren osaketaren gaineko erantzukizuna eta ardura dute eta argi dago hau ez dela ezagutzak soilik transmititzera mugatzen. Finean, autoestimua pedagogiaren antolaketa errazten duen printzipio esanguratsu bat da (Mruk, 1998, aipatua: Miranda, 2005).

Ondorioz, autoerregulazio eta garapen profesionalari begira hezitzaileen formakuntza psikosozialean autobalorazioak duen garrantzia handia da. Ezinbestekoa da hezitzaileak bere lan profesionalari buruz duen autoestimua inguruko hausnarketa egitea autoestimu positibo batekin testuinguru emozional egoki bat sortu, eta hezitzaileen nahiz hezigaien garapen pertsonal zein profesionala erraztu ahal izateko (Miranda, 2005).

Behin autoestimua definizioa jakinda, kontzeptu zabal honen barneko hainbat dimentsio ezagutzea ere garrantzitsua da. Hau kontuan hartuz eta de la Cabren autoestimua inguruko ikerketan oinarrituz, autoestimua hiru osagaiak osatzen dute azken hau jarrera bezala ulertzen badugu: kognitiboa, afektiboa eta jokabidezkoa.

- **Dimentsio kognitiboa:** Autoestimua dimentsio honek pertsona bakoitzak bere buruarekiko duen irudia edo autokontzeptua adierazten du. Hau da, bakoitzak bere gaitasunak, ezaugarriak, balioak, mugak, gabeziak, konpetentziak eta abar identifikatzen dituenean, autoestimua dimentsio kognitiboa lantzen ari dela esan daiteke. Alde kognitiboa, laburbilduz bakoitzaren izaera definitzean oinarritzen da, “nor naiz?” galderari erantzutea hain zuzen ere. Dena den, dimentsioa honek objektiboa dirudien arren, subjektiboa izan ohi da, modu batean nor bere buruaren balioespenarekin ere estuki lotuta baitago. Gure pertsonaren ezaugarriak identifikatzen dakigun arren, ezaugarri batzuk gure “ni idealarekin” konparatzean, ezaugarri negatiboak direla badakigu, eta beste batzuk berriz, positiboak.
- **Dimentsio afektiboa:** Dimentsio afektiboa behin geure buruaren irudi eta autokontzeptua finkatuta, honen ebaluazioa egitean oinarritzen da. Autobalioespen hori positiboa ala negatiboa izan daiteke, eta modu honetan neurtu dezakegu pertsona baten autoestimu maila nolakoa den. Geure buruarekiko irudi eta balioespen positiboa izateak esaterako, autoestimu orekatua izatea esan nahi du.
- **Jokabidezko dimentsioa:** Azken dimentsio honek gure autoestimua eta autobalioespenagatik baldintzatuta izaten ditugun egoera eta jarrerak biltzen ditu. Aukeratzen ditugun testuinguruak eta ekintzak gure autobalorazioaren arabera

izaten dira. Konfiantzaz jarduteak esaterako, geure gaitasunak identifikatu eta hauetan sinisten dugula esan nahi du. Geure buruarekiko autoebaluazioaz gain, gure inguruko kideek gure inguruan egiten dituzten ebaluazio eta epaiketek ere eragina dute gure jarreretan eta konfiantzan.

### **1.3. Autoestimua eta errefortzua: zer dira errefortzu positibo eta negatiboak?**

Errefortzu positiboak eta negatiboak haur edo pertsona batengan erantzun jakin bat sortzeko asmoz erabiltzen dira, hau da, nahi dugun horri eragiteko. Errefortzu positiboak dira esaterako, sariak eta goraipamenak. Errefortzu negatiboak berriz, zigorrak eta debekuak adibidez, desagertzea nahi den jarrera edo ekintza bat ezabatzeko erabiltzen dira. Finean, errefortzuak jarrera jakin batzuk sortu eta beste batzuk aldatu edo desagertzeko erabiltzen diren ohiko metodoa dira (Parra Ortiz, 2003).

Errefortzuak autoestimuekin lotzen baditugu, hauen erabilerak eragin ezberdina izan dezake haur edo pertsona baten autobalioespenean. Azkenaldian pil-pilean dagoen gai bat da esaterako goraipamenek haurren autoestimuan duten eragina positiboa edo ez izatearen inguruko eztabaida. Betidanik pentsatu izan da goraipamenak haurren autoestimua, konfiantza eta autokontzeptua indartzeko ezinbestekoak direla baina hauek eragin positiboaz gain, negatiboa ere izan dezakete.

Carol Dweck-ek egindako ikerketa batek dion moduan, bi dira hurrek garatu ditzazketen pentsamoldeak bizitzan zehar jasotzen dituzten goraipamenen arabera: pentsamolde zurruna (gaztelaniaz “mentalidad fija”) edo pentsamolde irekia (gaztelaniaz “mentalidad abierta”). Pentsamolde zurruna garatzen duten hurrek, emaitzengatik soilik zoriondu diren horiek izan ohi dira; emaitza akademikoengatik, marrazki polit bat egiteagatik, ala matematikako ariketa bat ondo egiteagatik zoriontzen direnak hain zuzen ere. Emaitzen goraipamen horien ondorioz, haur horiek gaitasunak zurrunak direla pentsatzen dute. Hau da, bakoitzak berezko eta jaiotzeko gaitasun finko eta aldaezin batzuk dituztela uste dute, adibidez matematikarako gaitasuna, gaitasun sozialak edota musikarako gaitasuna. Modu honetan, pertsonok ditugun gaitasunak garaezinak direla pentsatzen dute; bakoitza den bezalakoa da eta hori ezin da aldatu (Gurasoen Premiak Asetzeko Gunea, 2017).

Honek eragin zuzena du haur edo gazteen autokontzeptuan nahiz beraien buruarekiko egiten duten balioespenean. Baita erabakiak hartzen dituztenean edo ekintza berriak burutzean duten jarreran ere. Pentsamendu zurrunaren ondorio zuzena da haur eta gazteek gaitasun berriak garatzeko erraztasunak, motibazioa eta aukerak gutxitzea.

Burututako prozesuagatik, egindako ahaleginagatik eta aukeratutako strategiengatik zorionduak izaten diren ikasleek berriz, pentsamolde irekia garatzen dute. Hau da,

pentsamolde irekia duten hurrek gaitasunak bizitzan zehar etengabe garatzen joan daitezkeen abilezia aldakorrak direla uste dute. Pentsatzeko modu horrek beraz, gauza berriak ikasterako orduan esfortzuari, ahaleginari eta praktikari garrantzia handia ematea suposatzen du; jendaurrean gero eta gehiago hitz eginez, lotsa gutxiago eta hitz-jario hobe lortuko dugu esaterako. Guzti honi jarraiki, pentsamolde irekia duten haur eta gazteek autoestimua orekatuago bat dutela esan daiteke, erabakiak hartzerako, gauza berriak ikasteko edota esperientzia berriak bizitzeko orduan konfiantza eta motibazioz jokatzeko baitute (Gurasoen Premiak Asetzeko Gunea, 2017).

Goraipamenak utzi errefortzu negatiboetan zentratzen bagara, kontuan izan behar dugu egiten ditugun jarrerak eta esaten ditugun hitzek eragin zuzena izan dezaketela haurren autoestimuan. Gurasoen Premiak Asetzeko Guneak esaten digun moduan, etengabe hitz ez motibagarriak haserre esaten jarduten badugu hurrek zerbait gaizki egitean, seguruenik azken hauen autoestimua baxua izatea eragingo dugu. Beraz, errefortzu negatiboak ere garrantzitsuak diren arren, oso garrantzitsua da haurren gauza onak azpimarratzea, modu honetan haurren konfiantza eta zorientasuna elikatzen baiditugu. Ondorengo zazpi esaldiak esaterako, baliagarriak izango litzateke hurrek autoestimua orekatu bat garatu ahal izateko:

1. Oso berezia zara
2. Oso ondo egin duzu
3. Ondoan naukazu
4. Gai zara!
5. Harro nago zutaz
6. Zoragarria da zu pozik ikustea
7. Bakarra zara

## **2. Helburuak.**

Helburuen atalari dagokionez, helburuak bi azpi-ataletan banatu ditugu: alde batetik, helburu orokorrak eta beste aldetik, helburu zehatzak.

### **2.1. Helburu orokorrak**

Autoestimua ikasi eta garatzen den zerbait da eta autoestimua on baten garrantzia ezinbestekoa ni-idelaren bidean joateko. Autoestimua orekatu bat lortzea da helburua, autoestimua baxu batek egoera negatibo bat suposatzen du, baina autoestimua altu batek ere ondorio txarrak izan ditzake eta oreka honen bila goazen heinean hainbat faktore eta tresna daude. Autoestimuan errefortzu negatibo eta positiboek eragin zuzena dute, beste pertsonaren autoestimuan, horregatik helburu “gorena” lan honen bitartez errefortzuek autoestimuan dute eraginaz jabetzea izango litzateke.

Beste helburu orokor batzuei helduz, hezitzaile bezala guk zer jarrera hartu behar ditugun ikustea da, erabiltzailaren autoestimua orekatua izan dadin eta bere hiru osagaietan (kognitibo, afektibo eta jokabidezkoa) orekatua. Horretarako lan honek hainbat ate irekitzen digula uste dugu, gehien bat, errefortzuek begi bistatik, hau da, errefortzuak ea egin behar diren, nolako errefortzuak, non izan behar diren, nola eta hauek zer unetan erabili behar diren.

Guretzat interesgarria nolako errefortzuak erabili behar diren da eta hauek zalantzan jartzea, erantzun bat aurkitzeko asmotan.

Gaur egungo arazoetako bat umeen autonomia falta da eta hau garatzeko tresnak falta dira edo tresna hauen erabilera okerra egiten dugu. Autoestimua gaiaren barruan autonomia dugu, papel handia jokatzen duen faktorea. Autonomian eragin handia dute: helburuak, hartutako erabakiak, emozioen erregulazioa, frustrazio eta estres egoerei tolerantzia. Hori horrela izanik autonomia honen garapena nola gauzatzen den jakitea beharrezkoa da, ea soilik autoestimua on baten produktu den edo beste hainbat faktore kontuan hartu behar diren autoestimua gain. Esan beharrik ez dago, gizabanakoen funtsean autonomia garatzea beharrezkoa den zerbait dela eta ez autoestimua ikuspegitik soilik, bizitzaren alderdi guztietatik begiratuta. Autonomia egoki bat hezkuntzaren erronkatarako bat dela esan genezake.

Azkenik, lan honen bitartez autoestimua esku hartzerako beharrezkoa da aurretiko faktoreak zeintzuk izan ohi diren aztertzea eta patroia finkaturik dagoen ikustea. Ondoren esku hartze berria disenatzerakoan, funtsezkoa da aurrekariak ondo aztertuta izatea.

Hauek guztiak helburu orokorrak dira. Agian lan honen bitartez helburu hauek denak lortzea zaila den zerbait da, baina gutxienez hauen inguruan arakatzea espero dugu eta ondorengo helburu zehatzen bitartez, gaiaren inguruko azterketa baliogarri bat egiten gustatuko litzaziguke beharrezkoak diren tresnak erabiliz.

## **2.2. Helburu zehatzak**

Helburu zehatzeri dagokionez, hainbat ditugu, horien artean, garrantzitsuena irakasleek zer motako errefortzuak erabiltzen dituzten ikustea eta ondoren hauek egokiak edo desegokiak diren aztertzea. Horri hertsiki lotua irakasleen autoestimua orekatua den jakitea beharrezkoa da, azken batean, hezitzailea une oro eredu den figura baita erabiltzaileentzat eta autoestimua baxua baldin badu eragin zuzena izango du ikasleengan.

Irakasleen inplikazioa nolakoa den jakitea beharrezkoa den zerbait dela uste dugu, horrekin batera, hauen helburuak zeintzuk diren jakitea, betiere autoestimua errefortzu negatibo, zein, positiboetatik begiraturik. Irakasleen jarrera aztertzen baldin badugu, ikasleen artean autoestimua inguruan patroia finkaturik dagoen ikus dezakegu, horrela baldin bada, irakaslearen papera errefortzuen inguruan zalantzan jarri beharko genuke. Patroi batek suposatzen du irakaslearen metodoak, izateko erak, heitzeko moduak... ez dituela ongi betetzen bere eginkizunak.

Ikasleei dagokionez, lehenik hauen jarrerak aztertu beharko lirateke, baina hori inkesta edo galdetegi baten bitartez egitea nahiko zaila ikusten dugu eta zailtasuna alde batera utzita, ez litzateke egokia izango jarrera pertsonalak bere osotasunean galdetegi edo inkesta baten bitartez aztertzea, objektibotasuna bilatzea eta jeneralizatzea baldin bada helburua. Irakasleen barnean 2 gauzei emango genieke garrantzia, lehenik eta behin beraien autoestimua nolakoa den ikustea eta zer erlazio dagoen beste ikasle eta irakasleen arteko artean. Bigarrenik, ea hauen autonomia garatzen den eta autonomia hau nola garatzen den. Erlazio zuzena du

helburu orokorrekin, baina inkesten bitartez jarraipen zuzenago bat egitea ahalbidetzen dugu, gutxienez arlo honetan. Azpimarratzeko, irakasleen eta ikasleen arteko jarrerak zelakoak diren ikustea ezin bestekoa da, hor ematen baitira garapen edo atzerapen gehien autoestimuan.

Azkenik, esan beharra daukagu helburu zehatzagoek ikasgelako ikuspegi doi batera joatea ahalbidetzen digutela eta askotan zubi bezala erabili ohi direla, helburu orokorrak lortzeko.

### **3. Metodoa**

Ikerketa hau aurrera eramateko, erabiliko dugun metodologia kuantitatiboa izango da. Izan ere, test edo galdetegian oinarrituko gara autoestimua eta errefortzuaren inguruko emaitzak jasotzeko. Alde batetik, ikasleei bideraturiko testa burutuko dugu. Test hau LH 3. mailako ikasle guztiei banatuko diegu, guztien iritziak jasotzeko. Beste aldetik, irakasleei eta orientatzaileari bideraturiko testa prestatuko dugu, hauek ikasleengan duten eragina ikusteko.

Behin test edo galdetegiak banatuta eta erantzunak jasota, emaitzen analisia egingo dugu, ondorio batzuk atera ahal izateko.

### **4. Lagina**

Ikerketa hau aurrera eramateko, erabiliko dugun lagina Txantxiku Ikastolako LH 3. mailako ikasleak dira, hau da, 8-9 urte bitarteko haurrak. Ikerketa, bertako haur guztiekin eramango dugu aurrera, guztira 50 ume direlarik.

Haurretaz gain, beraien irakasleak ere barnebilduko ditugu ikerketa honetan. Hala, bi ikasgeletako tutoreak, musika irakaslea, ingeleseko irakaslea eta gorputz hezkuntzako irakaslea ere hartuko ditugu kontuan. Beraz, 5 irakasle. Haurretaz gain, gure laginean orientatzaileak ere parte hartuko du, izan ere, oso garrantzitsua iruditzen zaigu bere ikuspegia ere kontuan izatea. Orientatzailearen ikuspegia autoestimua eta errefortzuaren inguruan beharrezkoa ikusten dugu, azken batean, beraiek baitira eremu ikastetxe askotan autoestimua hobetzeko aholkuak ematen dituztenak eta esku hartzeak prestatzen dutenak.

### **5. Tresnak: testa edo galdetegia (2 galdetegi)**

Errefortzuak haurren autoestimuan duen eragina ikertzeko burutuko dugun ikerketan tresna bezala testa edo galdetegia erabiliko dugu. Horretarako bi galdetegi erabiliko ditugu; batetik, ikasleei egingo diegu test bat eta honetarako Rosemberg-en autoestimua taula erabiliko dugu. Bestetik, irakasleek errefortzuaren inguruan egiten duten erabilera eta iritzia jasotzeko beste galdetegi bat erabiliko dugu. Bi galdetegi hauek eranskinean aurkituko dituzu.



## **6. Prozedura**

Ikerketa honetan erabiliko dugun prozedura zehatza izango da, hau da, testa edo galdetegia izango da erabiliko dugun tresna. Bi galdetegi erabiliko ditugu: bat ikasleei bideraturikoa eta bestea irakasle eta orientatzaileari bideraturikoa.

Lehenik eta behin, LH 3. mailako ikasleei pasako diegu testa eta jarraian, irakasle eta orientatzaileari. Honen segidan, test hauen emaitzak analizatuko ditugu. Behin analisisa eginda, ondorioak aterako ditugu.

## **7. Bibliografia:**

de la Caba-Collado, M. (D.G.) . Autoestima eta gaitasun soziopertsonalak. Euskal Herriko Unibertsitatea-UPV/EHU.

Miranda, C. (2005). La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 3(1).

Parra Ortiz, J. M. (2003). La Educación en valores y su práctica en el aula.

Gurasoen Premiak Asetzeko Gunea (2017). Goraipamenak. Zerbaitetarako balio al dute?. Arrasate: *Guraso.eus*.

Eskuratua: <http://www.guraso.eus/goraipamenak-zerbaitetarako-balio-al-dute/>

Verduzco Alvarez-Icaza, M.A. ; Lara Cantú, M.A. ; Lancelotta, G. & Rubio, S. (1989).Un estudio sobre la autoestima en niños en edad escolar: datos normativos. *Salud Mental*, 12 (3), 50-54.

Gurasoen Premiak Asetzeko Gunea (2017). Gure hitzek botere handia dute, kontuz zer eta nola esaten dugun. Arrasate: *Guraso.eus*.

Eskuratua:

<http://www.guraso.eus/gure-hitzek-botere-handia-dute-kontuz-zer-eta-nola-esaten-dugun/>