

8. Kapitula - Autoestimua eta konfiantza hobetzea

Nola garatzen da gure autoestimua? Zer aldatzen da garunean geure buruarengan konfiantza handiagoa edo txikiagoa dugunean? Zerbait gertatzen da?

How to change self-esteem?

STEP 1: You need to understand how the brain works.



This is the **neuron**. Neurons (or nerve cells) are the fundamental units of our brain.

Neurons send information to each other through **synapses**.

When we learn something new, neurons send this information through synapses. When we practise something, the same information is sent repeatedly, letting the brain know that it is important.

In the same way that you can learn a new language, for example, **you can learn positive self-esteem**.

Using **affirmations**, we can teach our brains what we think about ourselves. Based on our thoughts, the brain will look for evidence of them in the external environment. Our inner thoughts will be reinforced by this evidence.

→ To summarise: **inner thoughts** are an important part of our self-esteem, and we have the power to direct them.

Arreta EMATEA (autoestimua baxuko zeinu posibleak):

- Besteei beren akatsen errua egozteak,
- Umore-aldaketak maiz,
- Porrotaren beldur,
- Jarduerak saihestea edo beren buruari buruz hitz egitea,
- Jarduera desberdinekiko motibazioerik eza,
- Norberari buruz negatiboki hitz egitea,
- Beste guztiak hobek direlako sententzioa



Kontutan hartu:

- *Ikasleek ba al dute eskolako eta aisialdiko denbora bereizita ikaskuntza digitalean?*
- *Nola ematen dira zure eskola digitalak? Iruzkirik jasotzen duzue?*
- *Ikaskuntza digitalekin zerbaite berria ikasi duzuela sentitzen duzue?*

GURASOENTZAKO ARIKETA PRAKTIKOA:

Egunero, galdetu zuen seme-alabei zer sentitzen diren harro egun horretan. Galdetu ea lan jakin bat ondo egin duten, zerbaite berria ikasi duten, etab.

Egun osoan zehar akatsen bat egin dutela sentitzen badute ere, beraienezako ikaskuntza-erperientzia ere bada. Harro egon zaitezke.

Egunkari bat egin dezakezue zure semearen harrotasun uneak erregistratzeko eta hilabete amaieran erakusteko.

¡GOGORATU!

- Ez goraiatu zuribiderik gabe. Haien ahalegina goraiatzen du, eta ez bakarrik "onak", "Adimentsuak" eta abar izatea.
- Ez GUZTIAREN AHALMENA: ikasleak zerbaite egitea lortu ez dutelako kezkatzen direnean, "Oraindik" gehitzen du. Horrek konfiantza handiagoa eta etorkizunerako bide bat emango die, iraunkortasun handiagoa sortuko duena.



Motibazioa sustatzeko ideia gehigarri bat

(Ikasleen konfiantzarekin lotzen da)

Ikasleekin esaldi motibatzaile batzuk asma ditzakezu (adibidez, akatsei, ahaleginari, iraunkortasunari eta abarri buruzkoak), ohar itsaskorretan idatzi eta ordenagailuaren ondoan itsatsi.



P.D. Batzuetan, baliteke autoestimua edo bere buruarekiko konfiantza gutxitzea eskolarekin lotuta ez egotea. Sare sozialek ere eragin dezakete. Garrantzitsua da horretaz jabetzea eta hazkunde-mentalitatearekin aurre egitea (feedback konstruktiboa emanaz, akatsetatik ikasiz, egoera bati aurre egiteko estrategia desberdinak bilatuz...).

INFORMAZIO GEHIAGO:

Self Esteem and Your Brain: <https://www.youtube.com/watch?v=q-GTvAADkWM>

The power of yet: <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

Lessons on Self Confidence from a Teenager: <https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>

The Confidence Project: <https://www.youtube.com/watch?v=S43i0SCYw74>

Infografikoaren testua:

Hau neurona da. Neuronak (edo nerbio-zelulak) gure garunaren funtsezko unitateak dira.

Neuronek informazioa bidaltzen dute sinapsiaren bidez.

Zerbait berria ikasten dugunean, neuronek sinapsien bidez bidaltzen dute informazio hori. Zerbait praktikatzan dugunean, informazio bera behin eta berriz bidaltzen da, burmuinari garrantzitsua dela jakinaraziz.

Hizkuntza berri bat ikas daitekeen bezala, adibidez, autoestimu positiboa ikas daiteke.

Baieztapenen bidez, gure burmuinari geure buruaz pentsatzen duguna erakuts diezaiokegu. Gure pentsamenduetan oinarrituta, garunak horien frogak bilatuko ditu kanpoko ingurunean. Froga horiek gure barne-pentsamenduak indartuko dituzte.

Laburbilduz, barne-pentsamenduak gure autoestimua zati garrantzitsu bat dira, eta horiek zuzentzeko ahalmena dugu.



This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the project partners, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)