

LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA

2021/2022 ikasturtea

**IDAZKETA, HAURRENTZAKO ARNASGUNE ETA
GARAPENEAN BIDELAGUN**

Egilea: Ainhoa Zubizarreta Zurituriza

Zuzendaria: Gorka Roman Etxebarrieta

Leioan, 2022ko ekainaren 5ean

AURKIBIDEA

1. LABURPENA	3
2. SARRERA.....	4
3. ESPARRU TEORIKO ETA KONTZEPTUALA	5
3.1. Idazketaren onurak eta garrantzia	5
3.2. Idazketa historian zehar	7
3.3. Idazketa Lehen Hezkuntzako ikasgela batean. Zer dio Curriculumak idazketaren inguruan?	9
3.4. Idazketa eta enpatia.....	10
3.5. Idazketa eta asertibitatea	12
3.6. Idazketa eta autokontzeptua.....	13
4. METODOLOGIA.....	14
5. EMAITZAK	15
6. ONDORIOAK ETA EZTABAIDA	21
7. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	26

1. LABURPENA

Gradu Amaierako Lan honek, idazketa, empatia, asertibitatea eta autokontzeptua ditu ardatz. Hau da, idazketak hiru ezaugarri hauetan izan dezakeen eragina ikertzea du helburu. Izan ere, idazketa pertsonalerako ohitura ia ikusezina da Lehen Hezkuntzan, nahiz eta onura anitzak ekar ditzakeen. Horretarako, gai honen inguruko informazio teorikoa eta burututako ikerketa mistoa elkarlotuz, idazketari merezi duen aipamena eta zor zaion garrantzia eskaintzea da asmoa. Aipatutako ikerketa 199 pertsona ezberdinen bitartez burutu da. Hain zuzen ere, idazteko ohitura Lehen Hezkuntzatik sustatzeak dituen onurak mahaigaineratzen dira, gaiaren inguruko kontzientzia garatzeko asmoz.

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en la escritura, la empatía, la asertividad y el autoconcepto. Es decir, tiene como objetivo principal investigar la influencia que la escritura puede tener en estos tres aspectos. Si bien es cierto que puede ofrecer múltiples beneficios, el hábito de la escritura personal en la Educación Primaria es casi invisible. Por ello, se tratará de brindar a la escritura la mención y la importancia que merece, enlazando la información teórica sobre este tema con las respuestas de la encuesta realizada. La investigación mencionada se ha llevado a cabo a través de 199 personas diferentes. Se plantearán los beneficios de fomentar el hábito de escribir desde la Educación Primaria, con el fin de desarrollar la conciencia sobre dicho aspecto.

This Final Degree Project focuses on writing, empathy, assertiveness and self-concept. In other words, its main aim is to research the influence that writing can have on these three features. Although it is true that it can provide multiple benefits, the habit of personal writing in Primary Education is almost invisible. Therefore, an attempt will be made to give writing the mention and importance it deserves, linking theoretical information on this topic with the responses of the survey conducted. The above-mentioned research has been carried out among 199 different people. Indeed, the benefits of encouraging the habit of writing from Primary School onwards will be discussed in order to develop awareness of such subject.

Hitz-gakoak: *Idazketa, empatia, asertibitatea, autokontzeptua.*

Palabras clave: *Escritura, empatía, asertividad, autoconcepto.*

Key words: *Writing, empathy, assertiveness, self-concept.*

2. SARRERA

“Idazketa, haurrentzako arnagune eta garapenean bidelagun” GRALak idazketa prozesua du oinarri. Ibilbide akademikoan zehar, idaztera behartuta egoten gara, baina ez guretzako edo gugatik idaztera, baizik eta edukiak barneratzeko erreminta bezala. Gradu Amaierako Lan hau haurtzaroko etapan zentratuko da, sei urtetik hamabi urtera bitartean alegia. Barnean zerbait sorrarazten duen gauza oro paperera pasatzeak dituen onurak ikertzea da asmoa, ez du axola haserrea sortu duen, edota poza, agian tristura. Lehen Hezkuntzan ardaztuz, demagun jolas-orduan bi ikasle haserretu direla, edota hirugarren ikasle baten amona gaixo dagoela; zergatik ez ditugu haien sentimenduak idaztera animatzen? Uste baino onura gehiago ekar ditzakeela deritzot: sentimenduen adierazpena garatzea, zentzu terapeutikoa, auto-ezagutza, asertibitatea, enpatia, autokontzeptua, etab. Guzti hau soilik papera eta arkatza lagun izanda, idatzi beharrekoa haurrek daramate barnean, baita irudimena ere. Kontua da beldurrez, lotsaz eta segurtasun ezaz osatuta dugun pareta sendoa bota beharra dagoela, barruan dugunari lorez beteriko bidea eraiki ahal izateko. Hala ere, Gradu Amaierako Lan honek, enpatia, asertibitatea eta autokontzeptua ditu oinarrian, zehatzagoak izateko, idazketak hiru hauen garapenean duen eragina.

Proposatutako lan honek hainbat helburu ditu. Hasteko, hezkuntza sistemaren partaide diren pertsona guztiei idazteko ohiturak dituen onurak erakustea gustatuko litzaidake; edozer idaztekoa, hau da, lagunekin izandako liskarrak, etxeko arazoak, egun goibelak, une laketgarriak, etab. Honen inguruko kontzientzia garatuz eta ohituraren sustapena martxan jarriz, zenbait onura edota helburu lortuko liriteke, hauen artean, enpatia, asertibitatea eta autokontzeptua garatzea. Hauek dira, hain zuzen ere, Gradu Amaierako Lan honetan jorratuko diren gai nagusiak. Bestalde, lanari dagokionez, ondorio onuragarriak izan ditzakeela iruditzen zait, hala ere, bat-batean txertatzeko ohitura zaila dela deritzot; jendarteak gure sentimenduak ezkutatzera bideratu baikaitu. Dena den, argi daukat honekin apurtzeko garaia dela, eta baita sentimenduak askatasunez adieraztekoa ere. Ikertu eta proposatuko dudana sustraituz gero, kalitatezko hezkuntzara iristeko pausu bat emango litzatekeela sinesten dut.

Azkenik, lanaren egiturari dagokionez, sarreraren ostean esparru teoriko eta kontzeptuala aurkeztuko da, azpigai ezberdinez osatuta dagoelarik. Jarraian, GRAL hau

burutzeko erabilitako metodologia azalduko da. Ostean, hurrenez hurren, lanaren garapena, emaitzak, ondorioak eta eztabaida, eta azkenik, lana ixteko, erreferentzia bibliografikoak.

3. ESPARRU TEORIKO ETA KONTZEPTUALA

Idazketa, hizkuntza idatzia eta idaztea ezberdindu beharreko hiru kontzeptu dira. Batetik, idazketa forma bezala definitzen da, hau da, notazio alfabetikoko sistema eta karaktere multzo bezala. Bestalde, hizkuntza idatzia tresna izango litzateke, eta hau, diskurtso-formek eraturako erabilera-baldintzen mende dago. Izan ere, idazketak funtzio anitzak dituen komunitate batean, idatzizko hizkuntza mota ezberdinak bereizten dira. Azkenik, idazteari dagokionez, testu idatzia sortzeko gauzatu beharreko prozesu gisa definitzen da (Fons, 2014). Beste zentzu batean, idazkera hitzen zein pentsamenduaren islada izango litzateke, zeina tresna ezberdinekin gainazal aldakorretan irudikatzen den (Santibáñez, 2012).

3.1. Idazketaren onurak eta garrantzia

Gizakiok gure bizitza besteei kontatzeko ohitura eta beharra dugu, baina askotan ez dugu jakiten nola egin; beraz, idazten ikasten dugu, bestela esanda, idatziz adierazten (Nubiola, 2013). Izan ere, ez da beharrezkoa besteekin hitz egitea inoiz kontatu gabeko istorioak azalazteko nahiz aitortzeko. Baina aurrez esan bezala, saihetsezina da pentsamenduak eta sentimenduak adierazteko beharra. Hau honela, idaztea sentipen hauek ateratzeko eta askatzeko modu gisa definitu daiteke (Pennebaker, 1994). Gainera, Infante (2017) autoreak baieztatzen duen bezala, idazketa eguneroko bizitzako jarduerak da eta une guzti-guztietan dago.

Ildo beretik jarraituz, idaztea onura ugari dituen giza jarduerak natural gisa definitzen da. Esaterako, idazketak adimena argitzen du, informazio berria eskuratzea eta gogoraraztea bermatzen du, traumak ebazten ditu eta arazoaren ebazpen aberasgarria bultzatzen du. Are gehiago, idazketa libreak idazketa formala sustatzeaz gain, gure balantza psikologikoa orekan mantentzen du (Pennebaker, 1994). Era berean, idazketa libreak norberak nahi duena idazten du, interesatzen edo kezkatzen dioten gauzak alegia.

Honek, bizitza intelektualaren muga aberasten du (Nubiola, 2013). Horretarako, norbanakoak idatzizko adierazpena barneratzeak dakartzan interes, plazer eta onurak ulertu behar ditu; hau, idazketaren prozesuan eman beharrezko pausu bat da (Monje, 1993).

Arestian aipatutako guztia oinarri hartuz, zergatik idatziz hausnartu? Hain zuzen ere, idatzi gabeko pentsamendua moldagarria eta lausoa da. Idazteak, aldiz, zehaztasun gehiago eskatzen du, hots, ideiak zehaztea eta argitzea ezinbestekoa da. Izan ere, idazterakoan pentsamenduak eta sentimenduak zintzotasunez askatzen dira. Honez gain, idazketa egintza objektibo eta materiala dela aintzat hartuz, idatzitakoaren gainera behin eta berriz itzultzeko aukera bermatzen du. Testuak, hortaz, pentsamenduan eragiten du, hau aktibatuz eta emankorrago bilakatuz. Nolabait esateko, pentsamenduak testu bihurtzeak, pentsakizun hauek zehaztea dakar, gogoeta-prozesu berriak aktibatzeaz gain (Porlán, 2008).

Gainera, Lehen Hezkuntzako ikasleak idazten tematzen direnean, artista bilakatzen dira, edo behintzat artisau; arrazoimenaren motorra irudimena dela ohartzen direlako. Hau da, idazteko bat-batekotasuna sormen bihurtzen da, eta sormena pentsatzeko eta bizitzeko estiloaren, adierazteko moduaren eta gainontzekoekin komunikatzeko eraren fruiturik onena bilakatzen da (Nubiola, 2013). Bestalde, idazketak, prozesu biologikoen bitartekari gisa, pertzepzioa, arreta, memoria eta pentsamendua garatzeko aukera ematen du; funtzio hauek idazketa-prozesuaren barnean kokatzen dira (Valery, 2000).

Idazketa-gaiari dagokionez, Pennebaker (1994) autorearen aburuz, gertaera garrantzitsuei buruz idazteak gauzak beste modu batean ikustea eta ulertzea dakar. Beraz, esan daiteke idaztea burua husteko eta oroimena ez suntsitzeko tresna ere badela. Orduan, pentsamenduak hizkuntzara itzultzea psikologikoki eta fisikoki onuragarria da. Hots, bizitzan zehar izandako gertakari garrantzitsuei buruz idazterakoan, jazoera horiek antolatzeke eta ulertzeke prozesua hasten da. Izan ere, traumei buruz idazteak onura bikoitza du: esan bezala, pertsonak gertakariak ulertzen dituzte, eta bestetik, hauen inguruan hitz egiteko zailtasunaren harresia suntsitzen da. Hortaz, Nubiolaren (2013) hitzetan, arazoa idatziz deskribatzeak barne-tentsioa arintzen du, konponbidearen bideak irekitzearekin batera. Idaztea nor bere bizitzako protagonista sentitzeko modua ere bada,

burua argitzeko, pentsamendua antolatzeko eta ideia propioak islatzeko aukera eskaintzen duelako. Aurrekoaren jarraituz, gai asaldagarrien inguruan idazteak lasaitasuna dakar berarekin; lasaitasun hau handiagoa izan ohi da gertapenek gaurkotasuna dutenean. Hala ere, nahitaezkoa da idazterako orduan alderdi deskriptiboetatik haratago joatea, hots, emozio, sentimendu eta sentsazio intimoenei ahotsa ematea (Fernández eta Ramos, 2016). Hau honela, idaztea gizabanakoak adierazteko duen funtsezko modu bat da (Pennebaker, 1994).

Aitzitik, sarritan alderdi kognitiboa ahazten da, hau da, pentsamenduaren eta hizkuntza idatziaren artean dagoen lotura zuzena. Hain zuzen ere, idazketa hausnartzeko eta munduaren inguruko ikuspegia eraikitzeko nahiz antolatzeko tresnarik zehatzena da. Dena dela, nahiz eta idazten jakitea ez den pentsatzen jakiteko beharrezkoa, pentsamendu gogoetatsua, sortzailea eta kritikoa garatzeko oso lagungarria da (Monje, 1993). Beraz, idazketa-prozesua gogoetarako erreminta gisa ulertu daiteke. Egin-eginean ere, behin idazleak testua amaituta duenean, idazten hasi aurretik baino gehiago dakienaren sentsazioa izaten du (Alvarado, 2003). Esan bezala, norberaren ideiak kritikoki islatzeko, berrikusteko eta aldatzeko aukera bermatzen delako (López, 2004).

Bukatzeko, garrantzitsua da pertsona bakoitzak bere pentsamenduak zuzen eta dotore idaztea; horretarako, orri zuri asko tintaz betez, ezabatuz eta berriro betez. Hain zuzen ere, trebetasuna zailtasunekin estropezu eginez eta erorketa bakoitzean indartsuago altxatuz lortzen da (Alfonso, 2001). Hala ere, ez dago idazteko modu edo metodo bakar eta unibertsal bat, bakoitzak letrarekin eta paperarekin sortzen duen harreman emozionala pertsonala eta besterenezina da. Beraz, nahitaezkoa da Lehen Hezkuntzako ikasle bat idazten duenaz harro sentitzea eta hitzak adierazpide gisa ulertzea; gutxika, espero den horretatik eta modu tradizionaletik aldenduz (López, 2004).

3.2. Idazketa historian zehar

Historian zehar, idazketa tresna intelektual huts bezala ulertu da. Izan ere, idazteko trebetasun eta estrategiak eskuratzeko eta garatzeko ezinbestekoa da praktika sistematikoa, eskolan hasi beharko litzatekeena (Alvarado, 2003). Hain zuzen ere, eskolan idazten ikasi eta irakatsi da, baina prozesua lehenengo fasean ainguratua izan da. Hau da, eskola mekanika irakastera mugatu da, funtsezko beste alderdi batzuk ahanzturan

utziz. Gainera, ikasleak hizkuntza idatziaren kodea barneratuta izan arren, idazketaren prozesua ezin da inoiz amaitutzat eman. Are gehiago, behin puntu horretara iritsita, ikasleari benetan idazten erakutsi behar zaio, hots, bizitzarekiko motibazioa, harremana eta ulermena oinarri hartuz, idazketa-prozesuaren alderdi guztiak landu behar dira; horrela, ikaskuntza eraginkor, oso eta aberats bati atea irekiz. Errealitatea bestelakoa da: idazketaren irakaskuntzan, adierazpena, ulermena eta motibazioa erabat baztertu dira. Hau da, ikastetxeek idazten irakatsi dute, baina ez dute idazlerik sortu; hau, hizkuntza idatziaren kodea menderatzetik haratago doa (Monje, 1993).

Hala eta guztiz ere, nahiz eta idazketaren instrukzioaren inguruan ezagutza praktikoa zabala garatu den, oraindik beharrezkoak diren analisi zientifikoaren gabezia antzeman daiteke; adibidez, idazketaren garapenean ezinbestekoak diren motibazio-faktoreen isiltasuna nabaria da (de Caso-Fuertes eta García-Sánchez, 2006). Eskola tradizionalan ardaztuz, idazten irakasteko hizkuntza zatikatzen duten metodoak izan dira protagonista, zeinak soinueta, letretan eta silabetan jartzen duten arreta. Hizkuntzaren zatiketa honek, ikaskuntza mekanikoa eta motibaziorik gabekoa bultzatzen du, trebakuntza mekanikoa eta errepikakorra piramidearen oinarrian kokatuz. Horrela, idazketa eskolako lan aspergarri bihurtzen da, irakasleak inposatua eta haurren esperientzietatik zein bizipenetatik erabat urruna (Freinet, 1979, apud González-Monteagudo, 2014). Duela hamabost urtetatik, mundu akademikoa idazketa zientifiko eta objektiboa bultzatzen tematu da, garrantzitsuena bizitzeko idaztea dela ahaztuz, ez idatziak noizbait edo nolabait argitaratzeko (Rojas, 2015).

Hari berdinari tira eginez, Ferreira (2006) autoreak zera defendatzen du, kontua ez dela zaharraren ordezkotako metodo berri bat bilatzea, baizik eta dagoena aldatzea; ulertzeko eraikitzen duen subjektu aktibo, adimentsu eta sortzailea lehenengo planoan jarritz. Bestela esanda, ikasleak kultura idatziaren jardule gisa trebatzeko, beharrezkoa da irakaskuntzaren xedea berriro ere kontzeptualizatzea; horretarako, nahitaezkoa da idazketako praktika sozialak oinarritzko gako bezala ulertzea (Lerner, 2001). Gizakia bere pentsamenduak besteentzat ulergarri diren modu batean idazten eta adierazten hasten denean, hizkuntzaren helburua beteko da; pentsamendua idatzizkora transmititzea (Alfonso, 2001).

3.3. Idazketa Lehen Hezkuntzako ikasgela batean. Zer dio Curriculumak idazketaren inguruan?

XX. mendearen zatirik handiengan, hezkuntza munduan idazketaren papera eztabaidagai sendoa izan da (Pennebaker, 1994). Hau honela, idazketaren prozesuak ikerketa-galdera ezberdinak planteatzea ahalbidetzen du; izan ere, eskolak, denborarekin eta esperimentazioarekin, testu-ekoizle eraginkorrak sortzen lagundu beharko luke (Giraldo, 2011). Alvarado (2013) autoreak dioenez, nahiz eta idazketak trebezia espezializatua eta garestia eskatu, eskola da trebakuntza hau garatzearen arduradun. Hain zuzen ere, idazketa lan bat proposatzen duen irakaslea erronka bat planteatzen ari da, eta honek eragin zuzena du motibazioaren areagotzean. Dena dela, idazketarekiko jarrera baikorra ez da berezkoa; hortaz, nahitaezkoa da irakaslea biziki inplikaturik egotea, ikasleari bere interesak bilatzen lagunduz (Monje, 1993). Hau honela, irakasleak idazketaren inguruko ekintza parte-hartzaileak sustatu behar ditu, ikasleek prozesua esperimentatu, ulertu eta barneratu dezaten (Valery, 2000).

Goikoa aintzat hartuz, pentsa liteke arazoetako bat motibazio falta dela, eta beraz, hau indartu beharko litzatekeela. Izan ere, motibazio-aldaketa bat emanez gero, idazketaren onurak begi bistan geratuko liriateke. Hortaz, garrantzitsua da ikasleek idazketa zentzua duen zerbait bezala ikustea, esaterako komunikazio tresna gisa ulertzea. Baina kasu honetan ere, irakasleen papera ezinbestekoa da ikasleek ikuspegi hau garatu dezaten (de Caso-Fuertes eta García-Sánchez, 2006). Gakoa ikuspegi horretan dago, hau da, idazketarekin erlazio bizigarri eta aberasgarria sortu behar da; ikasteko, ondo pasatzeko eta gustura sentitzeko idatzi dezaten (López, 2004). Esaterako, Pennebaker (1994) autorearen aburuz, ideia ona litzateke pertsonak egunero hamar minutuz idaztea, onurak antzeman eta ulertu ahal izateko.

Honetaz aparte, Nubiola (2013) autoreak etorkizunaren inguruan idaztearen abantailak aipatzen ditu. Hau da, etorkizuna gai bezala hartzea idazten hasteko abiapuntu ezinhobea da, idazketa sentitzeko eta pentsatzeko tresna bihurtu daitekeela sinisteko alegia. Bestalde, idatzi nahi edo behar duenarentzat, baina zer edo non ez dakienarentzat, eguneroko bat idaztea sormen-gune paregabea izan daiteke. Era berean, Porlán (2008) autoreak defendatzen duenez, egunerokoa idazteak helburu bikoitza du. Batetik, ikasgelako egunerokotasunari buruz hausnartzeko aukera bermatzen du, zehatzagoak

izateko, ikusten denaz haratago hausnartzekoa. Bestetik, epe luzeagoko esperientzien inguruan erreflexionatzeko ere balio du, ezagutza kontzienteagoa eraikitzea ahalbidetuz. Hortaz, testu librea onuraz beteriko hitz eta esaldi multzoa da, haurraren bizitzaren ezagutza sakona eskaintzen duena. Gainera, ikaslearen pentsamendua modu aske eta sortzailean garatzeko aukera bikaina da. Izan ere, komunikatzeko beharra naturalki lantzen da, hots, ahoz kotasunetik idazketarako zubia igarotzen da (González-Montegudo, 2014).

Curriculumean ardaztuz, etapako helburuetan, ahoz zein idatziz komunikatzeko eta suerta daitezkeen premiei aurre egiteko gaitasuna aipatzen da. Edukiei dagokienez, 3. multzoa “Idatzizko komunikazioa: irakurtzea eta idaztea” deitzen da eta bertan idazketaren inguruko aipamen batzuk egiten dira. Batetik, hedabideetan eta literaturan agertzen diren euskarri eta estilo anitzeko idatzizko testuak sortzea. Bestetik, idatzizko testuak sortu ahal izateko informazioa biltzea eta antolatzea. Testu hauek burutzeko idatzizko estrategiak erabiltzea eta transferitzea, baita arauak barneratzea ere. Azkenik, idatzizko adierazpenarekiko interesa eta konfiantza erakustea (Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura saila, 2015).

3.4. Idazketa eta enpatia

Enpatia kontzeptua nahiko berria kontsideratzen da, Theodor Lips psikologoa izan zen aitzindaria 1903. urtean. Harrezkero, kontzeptu honek hainbat aldaketa jasan izan ditu, baina esan daiteke norberaren ikuspuntutik aldentzea dela, ni-tik irtetea eta gainerakoak aintzat hartzea alegia. Horrek, besteen sufrimendua sentitzea eta zoriona partekatzea bermatzen du (Carpena, 2016). Era formal batean horrela definitu daiteke: irudimenaren bidez, bestearen sentimendu eta pentsamenduetan sakonki murgiltzeko gaitasuna edo prozesua; hala ere, zentzu ez hain akademikoan, besteen larruan jartzea esan nahi du, haien sentimendu eta pentsamenduak benetan sentituz eta ulertuz (Giraldo, 2011). Sáenz (2017) autorearen aburuz, pertsonen arteko harremanak hobetzerako orduan enpatiak zeresan handia du. Hain zuzen ere, ondokoak ulertzeko gaitasuna izanez gero, errazagoa omen da hauei laguntzea.

Bestalde, hainbat testutan adimen emozionala lantzen da, eta hauetan, enpatiak hitzik gabeko komunikazioari egiten dio erreferentzia (Goleman, 1995). Honekin lotuta,

aipatu beharra dago hezkuntza emozionala garrantzi handia hartzen ari dela, ongizate pertsonalaren eta sozialaren oinarri gisa. Termino honen helburuetako bat enpatia garatzea da, zeina autohausnarketa sustatzen duten ariketen bidez landu daitekeen. Izan ere, enpatikoa izateak onura ugari dakartza, bai gure buruarentzat zein gainontzekoentzat. Batetik, norbere buruari dagokionez, harremanetan arrakasta lortzea ahalbidetzen du, lana eraginkortasun handiagoz burutzea, laguntza modu egokian eskaintzea eta ematea, eta gatazkak modu baketsuan konpontzea. Bestetik, ingurukoengan ardaztuz, behar dutenean laguntza ematea bermatzen du, besteen ongizatearekin eta pozekin elkarrekin gozatzea, oldarkortasuna inhibitzea, eta Lehen Hezkuntzako ikasgela batean giro atsegina sortzea (López et al., 2006, apud Sáenz, 2017). Enpatia, gizakiak bere egin dezakeen nolakotasuna izateaz gain, garatu daitekeen ezaugarri gisa definitzen da; hortaz, hezkuntzak funtsezko zeregina du prozesu honetan zehar (Carpena, 2016).

Hau honela, idatzizko ekoizpenak sortzeak eta taldean partekatzeak izugarriko garrantzia du, onura ezberdinen sorterrria izan litekeelako. Zehatzagoak izateko, idatzitakoaren prestaketa partekatzea, ideien bateratze-lana gauzatzea eta emaitza beste batzuekin konpartitzea abantaila ugari jarri jarduna da. Azken finean, beste batzuentzat idaztea hitzak oparitzea da (López, 2004). Beraz, idazketak enpatia garatzen lagun dezake, hartzailearen eta igorlearen posizioan kokatzen alegia. Idatziz, ondokoa ezagutzen dela erakutsi daiteke, eta ez hori bakarrik, bere ikuspuntua, beharrak, interesak eta sentimenduak kontuan hartzen direla ere bai. Azken batean, testuak guzti hau islatzen laguntzen du, hots, besteenganako ezagutza eta sentsibiltatea azaleraztzen. Aipatutakoa aintzat hartuz, enpatia emozio guztiak onartzean, bideratzean eta une konkretu baten aurrean egokitasunez jokatzeko datza (Giraldo, 2011).

Ildo beretik jarraituz, inkomunikaziozko, ulertezintasunezko edo gaizki-ulertuzko egoera baten aurrean, arazo horren inguruan idazteak asko laguntzen du. Hau da, auzi hori hobeto ulertzeko aukera eskaintzen du, norberaren rol zein betebeharra argitzeaz gain. Egiazki, behin idazten hasita, arazoaren aurretik gu bihurtzen gara protagonistak, zehatzagoak izateko, gu paper gainean sentipenak islatzen. Honek, gatazka mugatzea eta erabilgarri bilakatzea ahalbidertzen du. Honez gain, agian inkontzientea eta ustez kontrolaezina den zerbaitek iradokitzen digu, idatzi badaiteke, kontrola daitekeela. Eta ostean, arazoak konponbiderik gabe jarraitzen badu ere, jadanik ez da hain problematikoa ez itogarria; izan ere, errazagoa bilakatzen da auzi hori konpontzeko irtenbideak bilatzen

hastea. Azpimarratzekoa da psikologo ezberdinek idaztearen teknika hau gomendatzen dutela, “grafoterapia” izenez bataiatuz (Nubiola, 2013).

3.5. Idazketa eta asertibitatea

Asertibitatea norberaren eskubideak onartzeko gaitasunari deritzo, manipulazten utzi gabe eta besteak manipulatu gabe. Hau da, pertsona asertiboek beren eskubideak ezagutzen eta defendatzen dituzte, beti ere besteak errespetatuz. Esaterako, mendekotasuna eta agresibitatea asertibitate faltaren kausak dira. Ostera, pertsona asertibo bat ezetz esateko gai da eta badaki egoera bakoitzaren aurrean zein jarreraz jokatu. Era berean, badaki mesedeak eskatzen eta eraso baten aurrean egokitasunez erreazionatzen; azkenik, sentitzen duena adierazteko abilezia du (Castanyer, 1996). Hots, jokabide asertiboa zera da: sortzen, sentitzen eta desiratzen dena zuzenean eta zintzo adieraztea, bakoitzaren eskubideez baliatuz eta besteenak errespetatuz (Gaeta eta Galvanovskis, 2009).

Asertibitatea hazkunde pertsonalaren gakoetako bat da, eta kontzeptu horren barnean oinarritzko hiru ardatz definitzen dira: bat-batekotasuna, gogoeta eta bihotza. Bat-batekotasunak pentsatzen duguna esateari egiten dio erreferentzia, gogoetak bizi duguna pentsatzeari, eta bihotzak esaten duguna bizitzeari. Hain zuzen ere, aipatutakoa asertibitatea kontzeptuak biribiltzen du, hau da, ezaugarri hauek barnebiltzen ditu. Asertibitatea norbere buruaren inguruko lana da, helburua bakoitzak bere bizitzako protagonismoa lortzea izanik. Bestela esanda, asertibitatea baiezko askatasuna da, indarrekiko konfiantza, ahaleginak egiteko ahalmenaren ezagutza, gogoetak egiteko sormena, idazteko irudimena; azken finean, ezaugarri hauek norberaren bizitza artelan bihurtzera garamatzate (Nubiola, 2013).

Bide berdinari ekinez, pertsona asertibo bat libre sentitzen da bere burua lasaitasunez adierazteko, hots, sentitzen eta pentsatzen dituen kontuak bere hitzetan adierazteko. Baina ez hori bakarrik, maila guztietako pertsonekin komunika daiteke; komunikazioa irekia, zuzena eta egokia izanik. Gainera, bizitzan orientazio aktiboa du, bere ametsak jarraitzen ditu; baina badaki mugak onartzen, argi dauka beti ezin dela irabazi. Azkenik, emozionalki aske agertzen da bere sentimenduak adierazteko orduan, are gehiago, hauek egokitasunez adierazten ditu, hau da, ez du jarrera errepresiboa,

oldarkorra eta suntsitzailea erakusten (Rodríguez eta Serralde, 1991, apud Gaeta eta Galvanoskis, 2009).

Arestian aipatutakoaz gain, asertibitatea garatzeak onura anitzak ditu. Gizabanako asertiboek, ez guztiz asertiboek baino gehiago begiraten dute begietara hitz egiten duten bitartean; aurrez-aurreko jarrera hurbila hartzen baitute. Gainera, pertsona asertiboaren kasuan, transmititu nahi den mezuak eta aurpegi-adierazpenak bat egiten dute; keinu asertiboak mugimendu desinhibituak baitira. Honez aparte, norbanako asertiboek zintzotasuna, norbere buruarekiko segurtasuna eta adieraztean berezkotasuna iradokitzen dituzte. Hau honela, aipatzekoa da asertiboa izateko edo ez izateko jokabideak ikasi egiten direla, hau da, ohiturak eta jokabide-ereduak dira. Honekin bukatzeko, nor bere burua defendatzen eta erreklamatzeko jakiteak haina garrantzia du sentimenduak adierazten jakiteak. Hori horrela, asertibitatea garatzeko orduan, autorregistroak edota idatziak sortzea laguntza handikoa da. Adibidez, pertsona batek denbora jakin batean izan dituen sentipen zein bizipenak idaztea gomendatzen da; horrela, pentsamendu hauek ezagutzeko eta aztertzeko aukera eskuratzen da, horietako burutazio bakoitza zein ideia irrazionala dagokion hautemateko gaitasuna barneratzeaz batera (Castanyer, 1996).

3.6. Idazketa eta autokontzeptua

Autokontzeptua bakoitzak bere buruaz duen pertzepzioa da, esperientzietatik eta ingurunearekiko harremanetatik sortzen dena, zeinetan pertsona esanguratsuek paper garrantzitsua betetzen duten (Infante, 2017). Beraz, autokontzeptua gure buruari buruzko ezagutza eta jarreraren multzoa da, norbanakoak bere buruari esleitzen dizkion pertzepzio, ezaugarri zein atributuez osatua. Laburbilduz, kutsu kognitibodun deskribapen bezala definitu daiteke. Izan ere, fokua nortasunaren eraketan jarriz gero, autokontzeptuak zeresan handia du (Peralta eta Sánchez, 2003). Haatik, argitzekoa da autoestimuekin ez nahastearen garrantzia. Esan bezala, autokontzeptua deskribapen gisa ulertu daitekeen bitartean, autoestimua haratago doa. Hau da, norberak duen balorazio positiboa edo negatiboa da, bakoitzak bere buruari emandako balioespen subjektiboek zehaztutakoa. Beste era batera esanda, nor bere buruarekiko duen asebetetze-maila izango litzateke, edota onespen-jarrera ebaluatzailea (García eta Musitu, 1999).

Aurrez aitatu bezala eta teoria psikologiko nagusiek nabarmentzen dutenez, autokontzeptuak presentzia handia du nortasunaren garapenean. Egin-eginean ere, autokontzeptu positibo bat, funtzionamendu pertsonal, sozial eta profesional onaren oinarria da. Honek, berarekin dakar gogobetetasun pertsonala eta norbere buruarekin ondo sentitzea. Hau honela, ezinbestekoa da Lehen Hezkuntzako ikasleen artean, haien buruaren irudi doitu eta positibotik abiatuta oreka sozioafektiboa bilatzea (Esnaola, Goñi eta Madariaga, 2008). Honez gainera, autokontzeptua, berau osatzen duten autoeskemei esker, subjektuaren esperientziak integratzeaz eta antolatzeaz arduratzen da, baita egoera afektiboak erregulatzeaz ere. Hori dela eta, autokontzeptuak jokabidearen motibatzaile eta gidari gisa jarduten du (Markus eta Kitayama, 1991, apud González-Pineda, Nuñez, Glez.-Pumariaga eta García, 1997).

Hau guztia aintzat hartuz eta Pennebaker (1994) autoreak dioenez, norberaren sentimendu eta pentsamendu intimoenei buruz idazteak autokontzeptuaren garapena dakar, baita aldarte hobetua, perspektiba positiboagoak eta osasun fisiko handiagoa ere. Hau da, barreneko sentimendu nahiz pentsamenduei buruz idazteak, aldaketa fisiko eta psikologiko oso nabarmenak eta garrantzitsuak eragiten ditu.

4. METODOLOGIA

Graduko Amaierako Lan hau aurrera ateratzeko, ikerketa mistoa burutu da, hau da, kuantitatiboa eta kualitatiboa aldi berean. Hala ere, aipatzekoa da ikerketa honetan alderdi kuantitatiboak pisu handiagoa duela. Hau aurrera eramateko galdetegi bat sortu eta zabaldu da, zeina adin, sexu eta ikasketa maila anitzeko 199 pertsonen erantzun duten. Galdetegi hau atal ezberdinez osatuta dago, hauek dira hurrenez hurren zehaztutako azpigaiak: galdera soziodemografikoak, idazketaren inguruko galdera orokorrak, idazketa eta enpatia, idazketa eta asertibitatea, idazketa eta autokontzeptua, eta azkenik, 5 galdera ireki edo kualitatibo; azken hauek ez dira derrigorrez erantzun beharrekoak. Aipagarria da enpatiaren, asertibitatearen eta autokontzeptuaren inguruko galderak, Likert eskala baliozkotuetan oinarrituta daudela.

Galdetegi honen zabalkundea burutu aurretik, hipotesi eta helburu batzuk definitu ziren. Hipotesi nagusiari dagokionez, idazketak enpatia, asertibitatea eta autokontzeptua

garatzen laguntzen duela azpimarratuko nuke; are gehiago, ohitura hau Lehen Hezkuntzatik txertatzea, hiru ezaugarri hauen garapenean laguntza handikoa izango litzateke. Bestalde, helbururik behinena, idazketak enpatian, asertibitatean eta autokontzeptuan zer nolako onurak dituen ezagutzea eta ikertzea izango litzateke. Honez gain, Lehen Hezkuntzako Curriculumak idazketaren inguruan dioenez ohartzea eta honen inguruan hausnartzea, historian zehar idazketari eman zaion trataera eta garrantzia ezagutzea, eta jende ezberdinak idazketaren inguruan duen iritziaren eta izan duen esperientziaren berri izatea ere helburu gisa kontsideratu daitezke.

Arestian aipatutako ikerketak, hipotesi eta helburu horiei bidea irekitzen die. Horregatik, bildutako informazioa eta jasotako datu guztiak aztertzeko, datu kuantitatiboak aztertzeko balio duen IBM SPSS Statistics 27 aplikazioa erabili da.

5. EMAITZAK

Hasteko, adinari dagokionez, gehien idazten duen adin tartea 19-22 urte bitartekoa da, hala ere, jende gutxi du askotan idazteko ohitura. Bestalde, hiru adin tarteek, hots, 19 urtetik beherakoek, 19-22 tartekoek eta 22tik gorakoek, orokorrean Lehen Hezkuntzan idazteko ohitura zuten, nahiz eta urteekin ohitura horrek beherakada jasaten duen. Dena dela, hiru adin tarteek bat egiten dute umetan idazteko ohitura sustatzea garrantzitsua dela dioen baieztapenarekin, eta are gehiago, galdetegia erantzun duten 199 pertsonetatik, 105 erabat ados daude txikitan ohitura hori sustatzeko nahiarekin.

1. Taula

Adina (Taldekaturata) – Umetan idazteko ohitura sustatzea nahi.

Umetan idazteko ohitura sustatzea					
nahi					
		Desados	Ados	Erabat ados	Guztira
Adina	<19	2	38	32	72
(Taldekaturata)	19-22	3	33	47	83
	22<	1	17	26	44
Guztira		6	88	105	199

Sexuan ardaztuz, emakumezkoak dira gehien idazten dutenak. 2. Taulan sexua eta “asko tristatzen nau telebistan edo zineman gauza tristeak ikusteak” galdera alderatzen dira; horretarako, ANOVA datuak ikertu direlarik. Aipatutako emaitza hauek behatzean, datu esanguratsuak atera dira, hau da, esangura 0.01-ekoa izan da eta emakumezkoek batez besteko altuagoa lortu dute. Hain zuzen ere, emakumezkoen (n=152) batez bestekoa 2.99 izan da eta gizonezkoena (n=47) 2.57.

2. Taula

Sexua – Telebistan edo zineman gauza tristeak tristatu.

	n		Sig.	Batez bestekoa	
	Emakumezkoak	Gizonezkoak		Emakumezkoak	Gizonezkoak
Telebistan gauza tristeak tristatu	152	47	0.01	2.99	2.57

3. Taulak, idazteko ohitura eta umetan ohitura hori sustatzearen garrantzia konparatzen ditu. Egin-eginean ere, askotan idazten dutenetatik, %80ak uste du umetan idazteko ohitura sustatzea oso garrantzitsua dela. Batzuetan idazten dutenetatik, %75.76ak. Ia inoiz idazten ez dutenetatik, %61.02ak. Eta azkenik, inoiz idazten ez dutenetatik, %55.93ak.

3. Taula

Zenbatero idatzi – Umetan idazteko ohitura sustatzea garrantzitsua.

Umetan idazteko ohitura sustatzea garrantzitsua				
		Ados	Erabat ados	Guztira
Zenbatero idatzi	Inoiz ez	26	33	59
	Ia inoiz	23	36	59
	Batzuetan	16	50	66
	Askotan	3	12	15
Guztira		68	131	199

4. Taulan idazteko ohitura eta “idazteak enpatia garatzen laguntzen du” galdera alderatzen dira. Oraingoan, esangura <0.01 -ekoa izan da eta askotan idazten dutenek ($n=15$) lortu dute batez bestekorik altuena, 3.40 hain zuzen ere. Inoiz idazten ez dutenek ($n=59$), berriz, 2.90-eko batez bestekoa eskuratu dute.

4. Taula

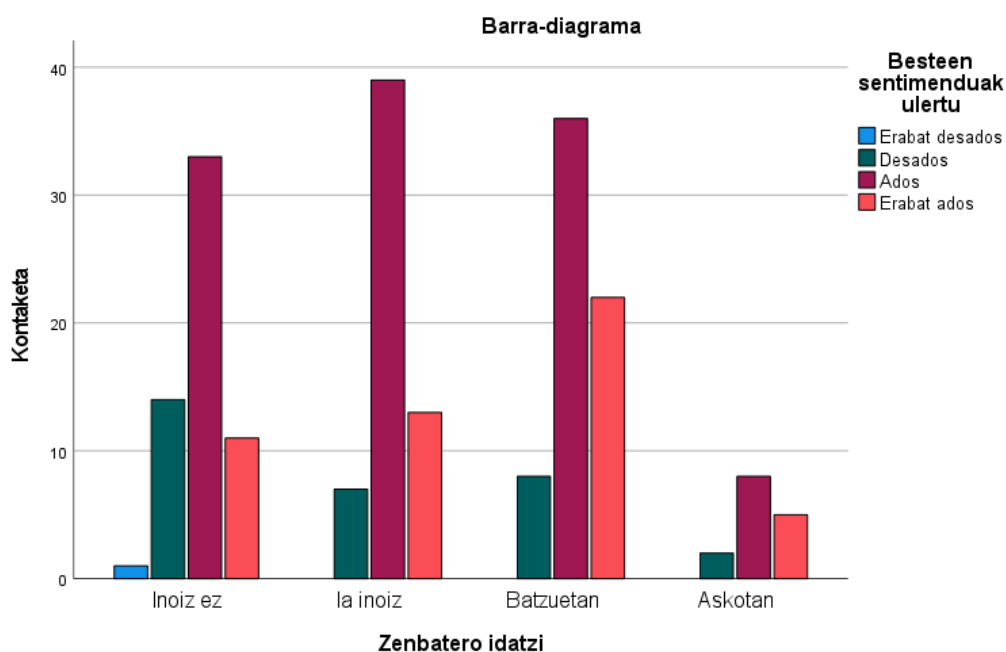
Zenbatero idatzi – Idazteak enpatia garatzen lagundu.

	n				Sig.	Batez bestekoa			
	Inoiz ez	Ia inoiz	Batzuetan	Askotan		Inoiz ez	Ia inoiz	Batzuetan	Askotan
Idazteak enpatia garatzen lagundu	59	59	66	15	<0.01	2.90	3.14	3.36	3.40

1. Grafikoak idazteko ohitura besteen sentimenduak ulertzeko gaitasunarekin lotzen du. Baieztapenarekin erabat desados dauden bakarrak inoiz idazten ez duten horiek dira, beste guztietan ordea, ez da erantzun hori agertzen.

1. Grafikoa

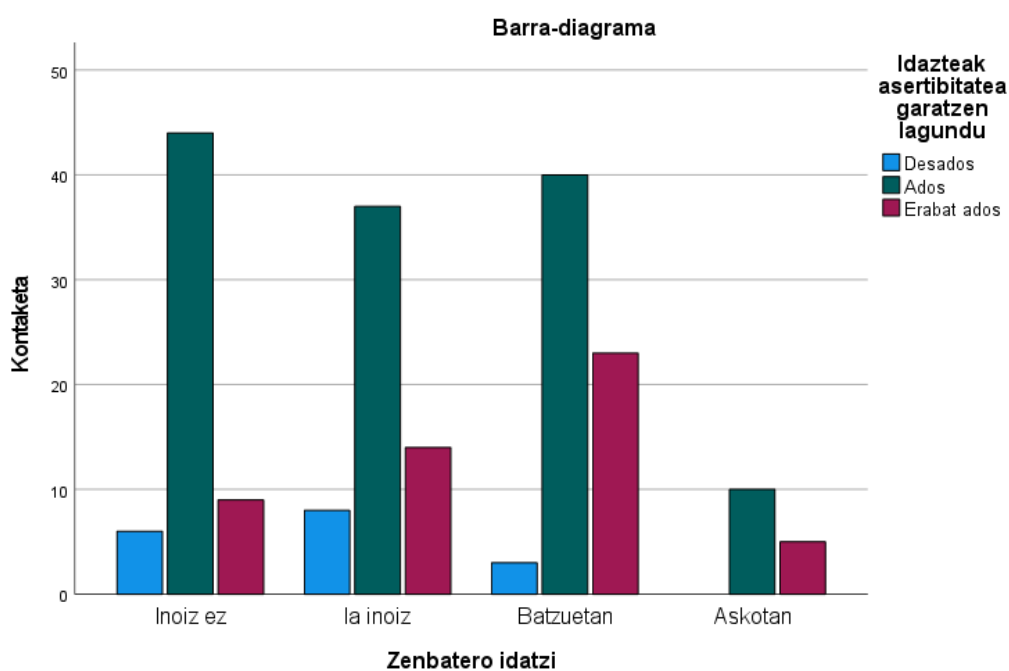
Zenbatero idatzi – Besteen sentimenduak ulertu.



2. Grafikoak, idazteko joera eta “idazteak asertibitatea garatzen laguntzen du” galderaren erantzunak irudikatzen ditu. Lagin osotik, hau da, 199 pertsonatik ez du inork erabat desados erantzun. Gainera, askotan idazten dutenek aldeko erantzunak soilik eman dituzte, hots, ados eta erabat ados.

2. grafikoa

Zenbatero idatzi – Idazteak asertibitatea garatzen lagundu.



5. Taulan idazteko ohitura eta “idazteak sentimenduak azalerazten laguntzen du” galdera elkarlotzen dira, hau ikertzeko ere ANOVA kalkulatu delarik. Kasu honetan esangura <0.01 -ekoa izan da eta askotan idazten dutenek batez besteko altuena lortu dute. Hots, inoiz idazten ez dutenen ($n=59$) batez bestekoa 3.27 izan da eta askotan idazten dutenena ($n=15$), aldiz, 3.93.

5. Taula

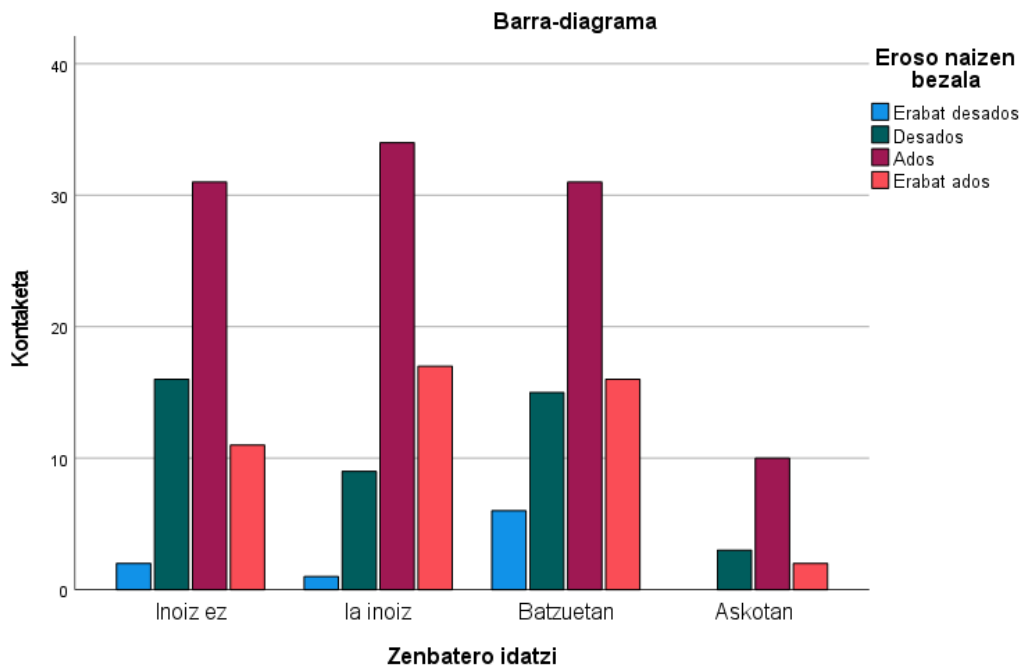
Zenbatero idatzi – Idazteak sentimenduak azaleraztan lagundu.

	n				Sig.	Batez bestekoa			
	Inoiz ez	Ia inoiz	Batzuetan	Askotan		Inoiz ez	Ia inoiz	Batzuetan	Askotan
Idazteak sentimenduak azaleraztan lagundu	59	59	66	15	<0.01	2.90	3.14	3.36	3.40

3. Grafikoak, “eroso sentitzen naiz naizen bezala agertzen eta beste pertsona batzuei ni ezagutzen uzten” eta “zenbatero idazten duzu” galderak alderatzen ditu. Askotan idazten dutenen artean ez dago inor ez dela inolaz ere eroso sentitzen den bezalakoa izaten eta gainerakoei ezagutzen uzten. Ohitura gutxiago izateari erreferentzia egiten dieten beste kategoria guztietan ordea, gutxiengoa den arren, badago hori pentsatzen eta sentitzen duen jendea.

3. Grafikoa

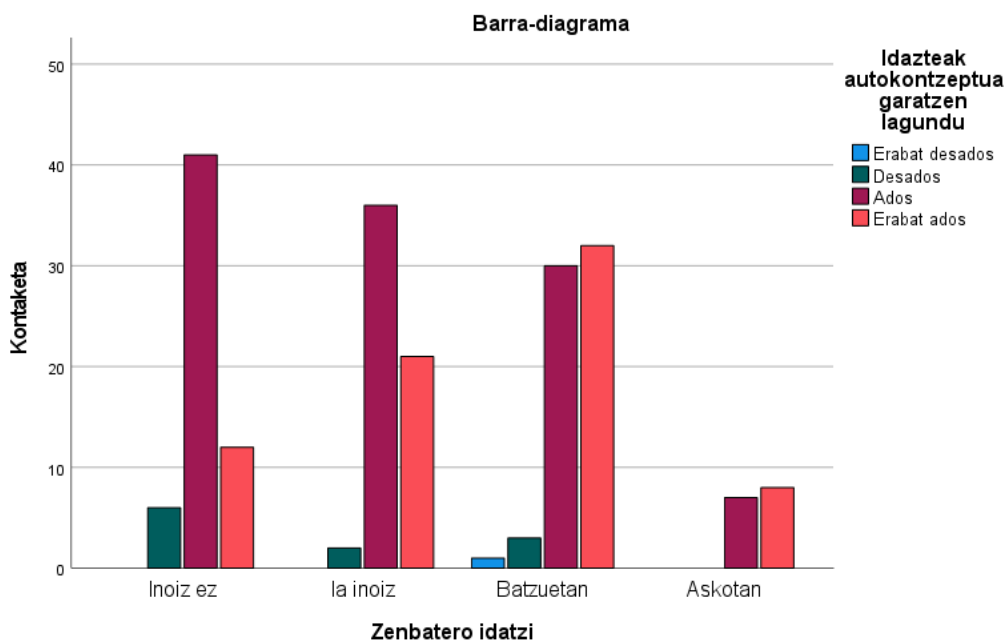
Zenbatero idatzi – Eroso naizen bezala.



4. Grafikoak, idazketak autokontzeptua garatzen laguntzen duen ala ez neurtzen du, bakoitzaren idazteko ohitura oinarri bezala hartuz. Ohitura murriztagoa duten talde horietan erantzunak anitzagoak dira, ostera, askotan idazten dutenek emandako erantzun guztiak aldekoak dira, hau da, denak ados edo erabat ados barruan kokatzen dira.

4. Grafikoa

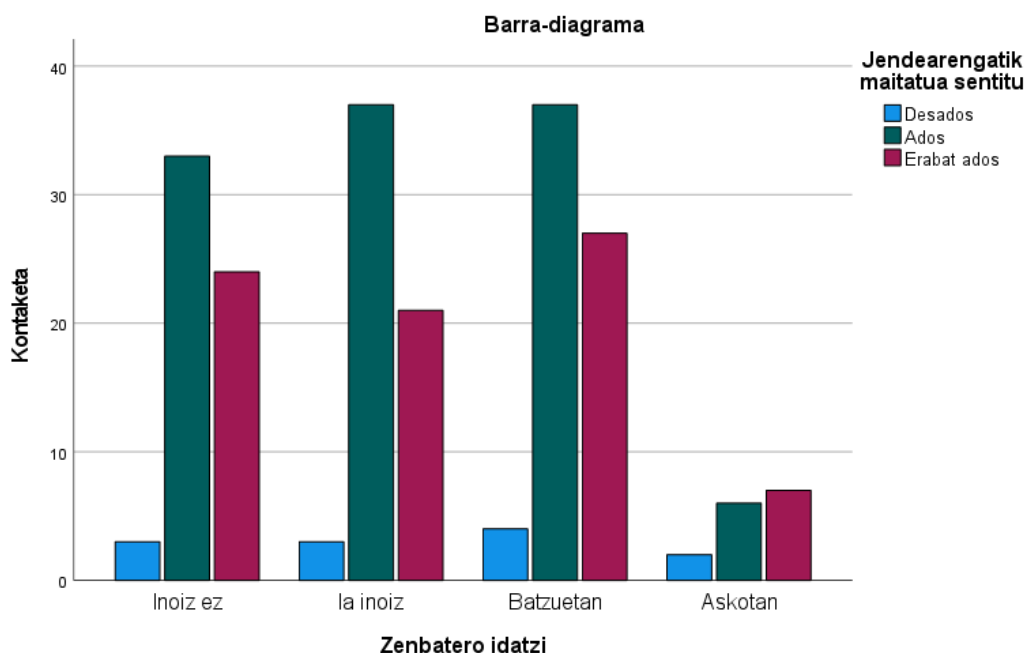
Zenbatero idatzi – Idazteak autokontzeptua garatzen lagundu.



Aitzitik, “inguruan dudan jendearengatik maitatua sentitzen naiz” baieztapenean eta idazteko ohituran ardaztuz, ohitura ezberdintasunak eragindako aldeak ikus daitezke. Joera handia dutenen gehiengoa gainerakoengandik oso maitatua sentitzen da, beste jende guztia ostera, besterik gabe maitatua sentitzen da. Honen erakusgarri da 5. Grafikoa.

5. Grafikoa

Zenbatero idatzi – Jendearengatik maitatua sentitu.



6. ONDORIOAK ETA EZTABAIDA

Behin lortutako emaitzak mahaigaineratuta, azpimarratu nahiko nuke jendartearen kontzientzia nabaria dela, hots, idazketaren garrantzia aitortzen dutela, ohitura oso hedatua ez dagoen arren. Are gehiago, 199 pertsonatik 105i gustatuko litzaieke txikitan norbaitek idazteko ohitura sustatu izana; honen erakusle dira 1. Taulan bildutako datuak.

Izan ere, egungo joeran ardaztuz, nahiaren aurretik nagia eta ohitura eza gailentzen dira. Era berean, eta aurretik aipatu bezala, nabaria da urteekin idazteko ohituraren beherakada. Honen erakusle dira galdetegiaren azken galdera kualitatiboetan jasotako zenbait erantzun: “txikitan askoz gehiago idazten nuen”, “ez dut asko idazten nagiarengatik, baina egia esan asko gustatuko litzaidake ohitura hori hartzea”, “egia esan idatzi beharko nukeena baino gutxiago idazten dut”, etab. Guzti honi helduz, nabarmendu nahiko nuke ohitura galtzea, ohitura egokitasunez ez sustatzearen ondorio bat besterik ez dela, hau da, Lehen Hezkuntzan idazketa edukiak barneratzeko erreminta huts bezala ulertzen da, eta azken finean, honek onura ezberdinak estaltzen ditu. Honen sostengu dira Monje (1993) autorearen hitzak, hau da, eskola idazteko mekanika irakastera mugatu dela

defendatzen du, eta gainera, idazketaren irakaskuntzan, adierazpena, ulermena eta motibazioa erabat alboratuak izan direla mahaigaineratzen du. Hau honela, esan daiteke Lehen Hezkuntzan ez direla idazketak izan ditzaken onurak adierazten, eta honek, ohitura sustatu ordez, deuseztatu egiten duela. Hain zuzen ere, hona hemen galdetegia erantzun duen pertsona baten hitzak: “handitzen joan nintzela abandonatu egin nuen, ez nekien on egiten zidanik”.

GRAL honek idazketa eta garapenean ezinbestekoak diren hiru kontzeptu elkarlotzen ditu, enpatia, asertibitatea eta autokontzeptua hain zuzen ere. Enpatia, berezkoa izateaz gain, garatu daitekeen ezaugarria ere bada; hau honela, hezkuntzak funtsezko zeregina du prozesu honetan zehar (Carpena, 2016). Izan ere, enpatia autohausnarketa sustatzen duten ariketen bidez garatu daiteke (López et al., 2006, apud Sáenz, 2017). Beraz, idazketak enpatia garatzen lagun dezakeenez, garrantzi handikoa da Lehen Hezkuntzatik ohitura hau sustatzea. Hau honela, emaitzetan txertatutako 3. Taulan ikus daitekeen bezala, esan beharra dago jendeak idazteko ohitura sustatzearen garrantzia aitortzen duela; are gehiago, askotan idazten duten horiek dira garrantzi handiena antzematen dutenak. Era berean, fokua 4. Taulan jarriz gero, askotan idazten duten pertsonak, inoiz idazten ez dutenek baino argiago dute idazteak enpatia garatzen laguntzen duela; gainera, ANOVA datuak erreparatuz, esan daiteke bien arteko tartea oso esanguratsua dela. Emaitza hau aldekoa da, esan daiteke idazketaren munduan murgilduta daudenak, hots, gertutik bizi eta ezagutzen dutenak direla bereziki ohitura honen inportantzia azpimarratzen dutenak. Azken finean, ezagutzen ez dena ezin da maitatu, eta era berean, ezin da ezagutzen ez den horren alde positiboez kontziente izan.

Enpatian ardaztutako emaitzak Giraldo (2011) autoreak dioenaren erakusle dira, hots, askotan idazten duen jendea da enpatiarik handiena erakusten duena, besteen larruan jartzeko gaitasun handiena duena alegia, haien sentimendu zein pentsamenduak benetan sentituz eta ulertuz. Honez gain, Sáenz (2017) autoreak dioenez, enpatiak pertsonen arteko harremanen hobekuntzan zeresan handia du. Hau da, ondokoak ulertzeko gaitasuna izanez gero, errazagoa da hauei laguntzea. Honen erakusle da emaitzetan txertatutako 1. Grafikoa, zeina idazteko ohitura besteen sentimenduak ulertzeko gaitasunarekin lotzen duen; bertan ikus daiteke nola inoiz idazten ez duten horietako batzuk, izugarriko zailtasunak dituztela gainontzekoen sentimenduak ulertzerako orduan. Guzti hau kontuan

hartuz, nabaria da askotan idazten duen jendeak besteen sentimenduak ulertzeko erraztasun handiagoa duela.

Bigarren ezaugarrian zentratuz gero, asertibitatea dugu jomuga, hau da, sortzen, sentitzen eta desiratzen dena zuzenean eta zintzotasunez adieraztea, bakoitzaren eskubideez baliatuz eta gainerakoenak errespetatuz (Gaeta eta Galvanovskis, 2009). Ezaugarri honen eta idazketaren arteko harremanaren adierazle dira galdetegian planteatutako zenbait galdera, emaitzen atalean plazaratu direnak hain zuzen ere. Esate baterako, 2. Grafikoari esker idazketak asertibitatearen garapenean duen eragina antzeman daiteke, hau da, jakina da egunerokotasunean jarduera hori presente dutenek, onurak hobeto identifikatzen dituztela. Bada, askotan idazten duten guztiek argi dute idazteak asertibitatea garatzen laguntzen duela; kontrara, ohitura murriztagoa duten taldeetan, batzuk desados agertzen dira.

Izan ere, aurrez aipatutako datu guztiek marko teorikoan jasotako informazioa indartzen dute. Zera, asertibitatearen barnean, nor bere burua defendatzen eta erreklamatzeko jakiteak haina garrantzia du sentimenduak adierazten jakiteak. Beraz, sentipenen zein bizipenen inguruko autorregistroak edota idatziak sortzea oso lagungarri suertatu daiteke, izan ere, oso gomendagarria da, idazterakoan hauek ezagutzeko eta aztertzei aukera bermatzen delako (Castanyer, 1996). Honen isladarik leialenak dira 5. Taulan txertatutako datuak. ANOVA kalkulatzeari esker, bertan bildutako informazioa oso esanguratsua dela esan daiteke, hau da, askotan idazten dutenek beste guztiek baino argiago dute idazteak sentimenduak azaleratzen nahiz adierazten laguntzen duela; azken finean, talde hau da onurak hobekien ezagutzen dituenak. Gainera, inoiz idazten ez duten horien iritzia eta askotan idazten duten horien alderatuz, esan daiteke bien arteko aldea oso nabarmena dela. Ildo beretik jarraituz, emaitzetan txertatutako 3. Grafikoak “eroso sentitzen naiz naizen bezala agertzen eta beste pertsona batzuei ni ezagutzen uzten” galdera du oinarri, eta aipagarria da nola askotan idazten duten horien artean soilik ez den erabat desados erantzuna azaltzen. Hortaz, ondorioztatu daiteke idazteko ohiturarik handiena dutenak direla orokorrean pentsamendurik asertiboena erakusten dutenak.

Autokontzeptuan arreta jarritz eta emaitzetan txertatutako 4. Grafikoa erreparatuz, askotan idazten dutenek idazketaren eragina gehiago aitortzen dutela azpimarratu daiteke, izan ere, talde bakarra da non soilik aldeko erantzunak ageri diren, hots, ados eta erabat

ados. Azken finean, hauek baitira idazketaren onurak gertutik bizi eta ulertzen dituztenak, eta hau, jasotako erantzunetan islatu da. Bestalde, 5. Grafikoa aintzat hartuz, askotan idazten dutenak ingurukoengandik maitatuagoak sentitzen direla ikus daiteke, izan ere, talde bakarra da non erabat ados erantzuna gailentzen den. Kasu honetan, idazketak autokontzeptuan duen eragina adierazten da.

Emaitzetan plazaratutako datu guztiak aintzat hartuz eta Pennebaker (1994) autoreak dioenez, sentimendu eta pentsamendu intimoenei buruz idazteak autokontzeptua garatzea eragiten du, baita aldarte hobetua, perspektiba positiboagoak eta osasun fisiko handiagoa ere. Hau honela, aurrez aipatutako datuak oinarritzat hartuz, agerian gelditzen da Pennebakerrek esandakoa, hots, idazketak autokontzeptuaren garapenean eragiten duela. Izan ere, argi gelditu da askotan idazten duen jendeak, autokontzeptuaren inguruko galderetan erantzun aipagarri eta garrantzitsuak eman dituela. Hona hemen hauetako batek idatzitakoa: “Zeure burua hobeto ezagutzen laguntzen dizula iruditzen zait, gure barneko sentimenduak eta arazoak adierazi eta guretzat denbora hartzea oso garrantzitsua da, eta idazterakoan horretara hurbiltzen gara”.

Pennebaker (1994) autorean ardaztuz, idazteak aldaketa psikologiko oso nabarmenak bermatzen dituela defendatzen du. Gainera, gertaera garrantzitsuei edo traumei buruz idazteak, gauzak beste modu batera ikusteko eta ulertzeko aukera eskaintzeaz gain, zailtasunen eta doluen harresiak suntsitzen ditu. Laburbilduz, idazteak balantza psikologikoa orekan mantentzen du. Honen ispilurik leialenak dira jarraian datozen aitorenak: “Nere pasarteak berriro irakurtzeak nire ziklo emozionalean lagundu dit”, “sentimenduak ulertzen lagundu, osasun mentala zainduz” eta “nire buruarekin harmonian egoten laguntzen dit”.

Lan honen sarreran aipatu bezala, mugaz jositako jendarte bateko peoi hutsak gara. Mugez mintzo, lotsak eta segurtasun ezak aipatu beharreko bi kontu dira. Esan bezala, gure sentimenduak ezkutatzera bultzatu gaituzte, hauen adierazpena ahultasunaren isla balitz bezala. Honen erakusle dira galdetegia erantzun duen pertsona batek idatzitako berbak: “Orain noizean behin idazten dut, gertatuko pasarte bat edo beste eta niretzako nire ingurukoek duten eraginaren inguruan baita ere, baina egia esan lotsa ematen dit askotan erakustea, nire testuak nahikoak izango ez direnaren beldurrez”. Argi

dago beldurra nagusi dela, nahiz eta kontzientziak ere bere lekua duen: “Niri pertsonalki asko lasaitzen nau idazteak, batzuetan barrua jaten digun hori papelean plasmatzek”.

“Barne korapiloak askatzeko modua”, “ahoz esan ezin direnak esateko tresna”, “lasaialdia, norberaren ezagutza, interpretazio eta hausnarketarako ateen irekitzailea”, “oraina bizitzea eta zure buruan zentratzea”, “barrua hustu, hausnarketarako unea, niretzako denbora”. Beraz, zer da ba idazketa, arnagunea ez bada?

Arnagunea bai, baina garapenean bidelagun ere bai. “Gaztetatik ohitura hartu izan banu seguruenik gaur egun onura ugari ikusi eta sentituko nituzke”. Inkesta erantzun duen pertsona honen hitzei so eginez amaitzen hasi gura nuke, argi gelditu da idazketak mila eta bat onura bermatzen dituela, praktikara eramatea falta da, hau da, etorkizuneko biztanleriaren heziketan idazteko ohitura sustatzea. Horrela, mundu askeago, enpatikoago eta asertiboago bati bidea irekiz.

Idazten ikasteko, nahitaezkoa da asko idaztea. Ondo idazteko, noraezekoa da astiro idaztea eta idatzitakoa asko zuzentzea. Idaztea norberaren barneko mugak gainditzeko, kaiolak irekitzeko eta kateak apurtzeko adierazpidea denez, ezin da presaka egin, baizik eta zuhurtzia eta maitasun handiz (Nubiola, 2013). Amaitzeko, Lerner (2001) autoreak mahaigaineratzen duenez, behar-beharrezkoa da eskola idazleen komunitate bihurtzea, ikasleen ideiak ezagutarazteko, gertakarien berri emateko, baliozko ikuspuntu edo proposamenak transmititzeko, protestatzeko edo eskatzeko, besteekin esaldi eder bat edo idatzi on bat partekatzeko, barre egiteko, etab. Eskola esparru aberasgarri bilakatu behar da, non idaztea mundua birpentsatzeko eta norberaren pentsamendua berrantolatzeke aukera ematen duen tresna boteretsua den; bertan, testuak interpretatzea eta ekoiztea zilegi diren eskubideak eta onartu beharreko erantzukizunak izan behar dira. Laburbilduz, alboratu ezineko kontua da besteen azalean jartzeko, barne kezka zein pozak azaleratzeko, eta nork bere burua maitatzeko edota defendatzeko idaztea.

7. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Alfonso, I. R. (2001). El arte de escribir. *Acimed*, 9(2), 85-87.
- Alvarado, M. (2003). La resolución de problemas. *Propuesta Educativa*, 26, 1–6.
- Alvarado, M. (2013). *Escritura e invención en la escuela*. Fondo de cultura económica.
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. Desclée de Brouwer.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Desclée de Brouwer.
- de Caso-Fuertes, A. M. eta García-Sánchez, J. N. (2006). Relación entre la motivación y la escritura. *Revista Latinoamericana de psicología*, 38(3), 477-492.
- Esnaola, I., Goñi, A. eta Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
- Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura saila (2015). *Oinarrizko Hezkuntzako Curriculum (236/2015eko Dekretuaren II. Eranskina osatzen duen curriculum orientatzailea)*. Euskadi: Eusko Jaurlaritza.
- Fernández, P. eta Ramos, N. (2016). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Kairós.
- Ferreiro, E. (2006). La escritura antes de la letra. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa* 3.
- Fons, M. (2004). *Leer y escribir para vivir: Alfabetización inicial y uso real de la lengua escrita en la escuela*. (5ª ed.). Graó.
- Gaeta, L. eta Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(2), 403-425.
- García, F. eta Musitu, G. (1999). *Autoconcepto forma 5*. Tea.
- Giraldo, G. (2011). Los procesos de lectura y escritura en la inteligencia emocional. *Poliantea*, 7(13), 205-218.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. (25ª ed.). Vergara.
- González-Monteagudo, J. (2014). Hacia una escritura libre en la infancia: contribuciones de Célestin Freinet y la Escuela Moderna. In A.C., Mignot, C., Sanches eta M.C., Passeggi. *Infância, aprendizagem e exercício da escrita* (263-275.or.). CRV.
- González-Pineda, J. A., Nuñez, J. C., Glez.-Pumariega, S. eta García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289.
- Infante, V. (2017). *La escritura como instrumento en la construcción del Autoconcepto*. [Grado Amaierako Lana]. Universidad Libre, Facultad de Ciencias de la Educación, Bogotá.
- Lerner, D. (2001). *Leer y escribir en la escuela: lo real, lo posible y lo necesario*. Fondo de cultura económica.
- López, M. M. G. (2004). Una experiencia innovadora de lectura y escritura en la escuela primaria.

- Monje, P. (1993). La lectura y la escritura en la escuela primaria. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado: RIFOP*, (18), 75-82.
- Nubiola, J. (2013). La vida intelectual: pensar, leer, escribir. *Humanidades: Revista de la Universidad de Montevideo*, 9-16.
- Pennebaker, J. W. (1994). *El arte de confiar en los demás*. Alianza Editorial.
- Peralta, F. J. eta Sánchez, M. D. (2003). Relaciones entre el autoconcepto y el rendimiento académico, en alumnos de Educación Primaria.
- Porlán, R. (2008). El diario de clase y el análisis de la práctica. *Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía*, 1-8.
- Rojas, M. B. (2015). Escribir para publicar o escribir para vivir. *Revista Colombiana de Pensamiento Estético e Historia del Arte*, (2), 3-9.
- Sáenz, J. (2017). *Promoción de la empatía en Educación Primaria: propuesta de intervención educativa*. [Grado Amaierako Lana]. Universidad de Salamanca, Facultad de Educación, España.
- Santibáñez, J. (2012). *Elaboración y evaluación de una prueba de escritura para el ciclo inicial*. [Doktorego Tesia]. Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones, España.
- Valery, O. (2000). Reflexiones sobre la escritura a partir de Vygotsky. *Educere*, 3(9), 38-43.