

2. ERANSKINA

“El autoconcepto general incluye cuatro dimensiones principales, más concretas: autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico”. (Shavelson y Bolus, 1982; Marsh, 1986; G. Musitu-k aipatua, 1999).

AUTOEZAGUTZA EZ-AKADEMIKOAREN AZALPENAK

AUTOEZAGUTZA EZ-AKADEMIKOA	
- Autoezagutza fisikoa:	Aipatzekoa da ikasleengan fisikoak duen garrantzia, batez ere, eta ikerketek horixe esaten dute, heziketa fisikoaren arloan. Pertsonak motibaturik sentituko dira sentimentu positiboak lortzen dituzten ekintzetan, eta alderantziz, beraien burua gai ikusten ez duten ekintzetan, desmotibatu egingo dira. Ikasleak edota pertsona orok, bere buruaz duen irudia kontuan hartuko du, eta honek, eragin zuzena izango du besteek pertsona hori nola ikusten duten jakitean.
- Autoezagutza soziala:	Honetan autoezagutza pertsonala sartuko litzateke, non pertsona bakoitza pertsona bezala ezagutzeaz arduratzen den. Pertsona hori sozietate batean integratzeko gai izan behar da, eta beraz, bakoitzak ezagutu beharko ditu bere rol, aukerak, eskubideak, lanak eta ardurak. Familia eta lagunak honetan sartuko lirateke, non, norberaren nortasuna eraikitzeke ezinbestekoak izango diren. Autoezagutza pertsonalaren barnean, gizaki bezala onartzea sartuko litzateke, non bakoitzaren akatsak edota gabeziak eta baita bertuteak ezagutu eta horien arabera jokatzeko ezinbestekoa den. Sigmund Freud psikoanalistaren arabera, norbera pertsona bezala ezagutzeak, norberaren burua maitatu, ezagutu, onartu eta baloratzea dakartza. Beraz, honen iritziz, lan egiteak eta maitasunak, zoriontsu izateko, ezinbesteko bi elementuak izango dira, non bakoitzaren nortasunak garrantzizko papera hartuko duen.
- Autoezagutza emozionala:	Gizon-emakume guztiek dute bere alde emozionala, eta emozio horiek gure alde edo kontra egon daitezke. Gure esku dago emozio bakoitza hautatu eta horien arabera jokatzeko. Garrantzitsua da emozio positiboak eta negatiboak daudela jakitea, eta horiek zergatik ditugun dakigunean, horien arabera jokatu dugu. Honetan, afektibitatea sartuko litzateke, non gure barnean dugun aspektu atsegin eta ezatseginak ezagutzeko gai izango ginateke.

Sigmund Freudek ez ezik, Bruceren filosofiak ere honako hau esaten zuen: "Conocerse es fundamental. Para un ser humano es más importante conocerse a sí mismo, que saber de cualquier otra cosa, porque sólo cuando uno sabe quién es, puede también saber qué es lo demás."