

GO **GAZTEAK** !

NERABEZAROA ULERTZEN



2025ko URTARRILEKO EDIZIO BITXIA

nor

G

A

r

A



Kaixo!

Gogazteak! aldizkaria, ez da informazioa eta txutxumutxuak irakurtzeko beste aldizkari horietako bat. Munduaren leiho bat ere bada, egunez egun merezi duen xehetasunaz gehiago jabetzeko helburua duena, badakizu: **bizitzaren nolabaiteko txispa.**

Gaurko egitarauan, autoestima gaia eraldatu eta sakonduko dugu, beti ere nerabeen ahotsei garrantzia emanez. Gure burua ulertzea eta honekin konektatzea uste baino garantzi handiagoa du. Beti dauden pentsamendu horien zeharreko ibilbidea eginen dugu, zeintzuk, ematen diegun baina denbora gehiago behar duten.

Hasiko gara?

ALDAKETA FISIKOAK

ZURE GORPUTZA, ZURE ERALDAKETA

Nerabezaroa **eraldaketa-etapa** bat da, zeinetan zure gorputza azkar aldatzen hasten den. Ez izan beldurrik, hau beharrezko gertakizun bat baita!

Aldaketa horiek, hazten ari zarela erakusten dute, bai eta helduarorako prestatzen ari zarela ere. Batzuetan aldaketak nahasgarriak edo deserosoak diruditen arren, horietako bakoitzak **giza garapenaren parte naturala** dira.

Atalean, etapa honetan zer **aldaketa fisiko** espero ditzakezun azalduko dizugu, hazkuntza azeleratutik eta gorputzeko ilea agertzetik, ahotsean eta azalean izandako aldaketetaraino. Neska-mutilen garapenaren **desberdintasunei** buruz hitz egingo dugu, bai eta, eroso eta harro sentitzeko hainbat **aholku** eta **irizpide** eman ere.

GORATU

Pertsona bakoitza bere **erritmoan** hazten da. Zure prozesua bakarra da, eta hazkundearen bideko urrats bakoizean zure gorputza onartzea eta zaintzea izango da garrantzitsuena.



NOIZ HASTEN DA ERALDAKETA HORI?

Azken belaunaldietan, pubertaroa hasteko adina aurreratu egin dela ikusi da. Gaur egun, obulutegiak dituztenek 12 urte inguru izaten dituzte aldaketa horiek egiteko, eta barrabilak dituztenek, berriz, 14 urte inguru. Hala ere, hori aldatu egin daiteke **faktore genetikoen**, **ingurumenekoen** eta **osasunaren** arabera.



HORMONAK ALDAKETAREN PROTAGONISTAK

Hormonak, prozesu honen lagunminak dira! Etapa honetan, sexuguruinak (gonadak) martxan hasten dira, lanean. Jariatzen dituzten hormona sexualak dira gorputzean ikusten ditugun aldaketen erantzuleak, obulutegia eta barrabilak dituzten pertsonak fisikoki bereizten baitituzte.



Obulutegiak dituzten pertsonen kasuan, progesterona eta estrogenoen hormonek bularren hazkundera, aldaken zabaltzea eta gantza gorputzeko zenbait eremutan metatzea estimulatzeko dute, forma biribilagoak sortuz. Gainera, hilekoaren zikloari hasiera ematen zaio, ugalketa-heldutasunaren seinale argia dena.

Barrabilak dituzten pertsonen artean, testosterona da hormona nagusia. Testosteronak muskuluak haztea, sorbaldak zabaltzea, ahotza aldatzea (larriagoa bihurtzen da) eta gorputzeko eta aurpegiko ilea handitzea bultzatzen ditu.



Etapa hau naturala eta unibertsala bada ere, gogoratu gorputz bakoitza ezberdina dela. Ez dago garatzeko **"erritmo perfekturik"**, eta aldaketak abiadura desberdinetan gerta daitezke. Garrantzitsuena, zure gorputza onartzea eta ulertzea da, bai eta gorputza zaintzea ere, metamorfosi hori helduarorako bidearen zati bat baita!

testimoniaK

Hala ere, prozesu honetan **EZ** zaudela **BAKARRIK** jakitea eta gogoratzea ez dator gaizki. Munduan zehar, milaka nerabe esperientzia berdinak bizitzen ari dira eta hau birgogoratzeko testimonio batzuk ditugu hemen:

NEREA, 17 URTE:

"Ni izan nintzen nire lagun taldetik garatzen lehenengoetakoa. Hasieran, intseguritatea nire aliatu zenean, aurkitzen nuen arroparik handienaren atzean ezkutatzen nintzen. Ez nuen inork nire gorputza nola aldatzen zen ikusterik nahi. Urteak kostatu zaizkit prozesu hau ulertzen eta besarkatzen. Nire gorputza ezagutzen ikasteari ekin diot, prozesuaren helburua, bakoitza den bezala onartzea baita.

Nahiz eta oraindik ere egun batzuetan arraro sentitzen naizen, ezkutatzea soluzio bat ez dela ikasi dut. Askok antzeko zerbait pasa dugu. Nerabezaroa kaotikoa den arren, onarpen- eta autoaurkikuntza-etapa bat ere bada. "



ANDER, 20 URTE:

"16 urte nituenean, iada nire lagun guztiek lehen musua emana zuten, lehen irteerak izan zituzten, eta ni berriz... festara iristen azkena izango banintz bezala sentitzen nintzen.

Nire gorputzak ez zituen aldakuntzak jasan, nire ahotsa oraindik ez zen besteena bezain larria entzuten eta, okerrera, denbora guztian besteekin alderatzen nintzela zen. Urteak pasa ahala, zerbait garrantzitsua ulertu nuen: **bakoitzak hazitzeko erritmo ezberdina du**. 20 urterekin, presarik ez dagoela ikasi dut. Eta benetan, zeinen ongi 16 urterekin bizi izan ez nuen guztia orain bizitzen ari naizela!

al dake tA psikologikoAK

GARUNEKO ALDAKETAK

Nerabezaroa **eraldaketa-etapa** bat da, non gorputzak ez ezik garunak ere aldaketak izaten dituen. Garunaren heltze-fase hori funtsezkoa da etapa honetako berezko portaera asko ulertzeko, hala nola **emozio biziak, inpuitsibotasuna** eta **erabaki** ugari hartzeko zailtasunak.

ERLOJU BILOGIKOA: ZIKLO ZIRKADIARRAREN ATZERAPENA

Nerabezaroko aldaketa nabarmenetako bat, ziklo zirkadianoaren alterazioa da, lo eta esnaldi egoerak erregulatzen dituen sistema biologikoa, gutxi gorabehera 24 orduko erritmoan. Prozesu **genetiko**, **neuronal** eta **fisiologikoek** kontrolatzen dute ziklo hori, eta, horren ondorioz, esnatu aurretik, gorputza aktibatzen hasten da, eta lasaitasuna eta erlaxazioa ugaritzen du egunean zehar.

Hala ere, nerabezaroan, guruin pineala eta erritmo biologiko horrekin lotutako beste garun-eremu batzuk heldu egiten dira, eta atzeratu egiten da gaueko logura. Beste erara esanda, nerabeek beranduago lo hartzeko joera dute, baina goiz esnatzea ere kosta egiten zaie. Desoreka horrek, eskola-ordutegiekin eta eguneroko beste erantzukizun batzuekin batera, **atseden-falta** eragin ohi du.

Hala nola, **ondorio** batzuk hurrengoak izango lirateke:

- Errendimendu kognitibo txikiagoa
- Estres eta desregulazio emozional handiagoa

Horregatik, funtsezkoa da nerabeen lo-premia biologikoak ulertzea eta hobeto atseden hartzen laguntzeko estrategiak bilatzea; izan ere, atsedenak eragin zuzena du nerabeen kontzentrazio-gaitasunean eta emozioen maneian.

<https://www.barcelona.cat/metropolis/es/contenidos/el-cerebro-de-los-adolescentes-una-epoca-de-cambio-y-transformacion>

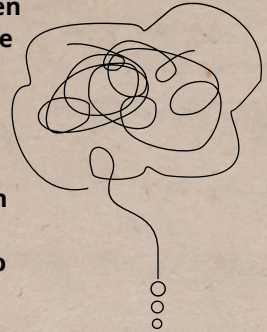


garuneko aldaketa

BURMUIN EMOZIONALA: AMIGDALA HIPERERREAKTIBOA

Nerabezaroan, amigdala, **emozioak** prozesatzen dituen garuneko eskualde bat, hipererreaktibo bihurtzen da. Horrek esan nahi du **azkarrago** eta **intensitate handiagoz** erantzuten duela estimulu emozionalen aurrean, bai eta azaltzen du ere zergatik erantzun dezaketen nerabeek neurriz kanpo premiazkotzat jotzen dituzten egoeretan.

Erreakzio horrek azalpen biologiko bat du: Nerabeek, lehen aldiz, erantzun azkarrak eskatzen dituzten egoerei aurre egin behar diete, helduek metatu dituzten esperientziak kontuan hartu gabe. Egoera bat mehatxu edo aukera bat den ez dakigunez, sistema emozionala azkar aktibatzen da, **babesteko**.



.....

AURREALDEKO AZALA: HAUSNARKETA ETA ERABAKIAK HARTZEA PROZESUAN

Azal aurrefrontalak, erabakiak hartzeaz, planifikazioaz eta emozioen kudeaketaz arduratzen den garunaren zatiak, aldaketa sakonak izaten ditu nerabezaroan. Etapa honetan:

- **Konexio neuronal** berriak **sortzen** dira
- Aurretik zeuden beste **konexio** batzuk **ezabatzen** dira "inausketa neuronal" gisa ezagutzen den prozesu batean

Denbora-berrantolaketa horren ondorioz, aurrealdeko azalak eraginkortasun pixka bat galtzen du funtzionamenduan. Ondorioz, nerabeek hausnartu, planifikatu eta erabakiak har ditzaketen arren, ahalegin eta denbora gehiago behar dute horretarako. Zailtasun horrek, hiperreaktibotasun emozionalarekin batera, inpultsibotasuna eta emozio biziak maneiatzeko zailtasun handiagoa ekar ditzake.

.....

ESTRESA: ERRONKA GEHIGARRIA

Estresa faktore erabakigarria da garuneko aldaketan, are gehiago aurrealdeko azalaren funtzionamendua zailtzen baitu. Estresa kronikoa edo bizia denean, nerabeek **hausnartzeko**, **erabaki logikoak** hartzeko eta **emozioak kudeatzeko** duten gaitasunetan eragin handia dauka.

Bitxia bada ere, nerabeek, haurrek eta helduek baino estres-maila handiagoak pairatzen dute, **presio akademikoengatik**, **sozialengatik** edo **pertsonalengatik**. Horregatik, erabaki arrazoituak hartzea edo emozioen ardura hartzea bilatzen dugunean, funtsezkoa da estres maila murriztea eta hori areagotu dezaketen faktoretatik saihestea.

.....

Aldaketa fisikoen arren, **aldaketa psikologikoak** ere ematen dira, ikusi bezala nerabezereen garuna aldakuntzak ematen baitituelako. Emozioak eta pentsamenduak areagotu egiten dira, eta errazena ere zailtzen da. Hala ere, azpimarratzekoa da denok antzeko prozesu bat bizitzen ari garela gogoratzea, gorabehera emozionalekin. Aldaketa horiek, zailak izan arren, **funtsezkoak** dira gure hazkunderako, eta **nor garen** hobeto ulertzen laguntzen digute. **Gure emozioak onartzea eta horietatik ikastea funtsezkoa da.**

testimonioak

JUNE, 17 URTE

"13 urterekin, dena aldatu zen. Egun batean bikain sentitzen nintzen arren, hurrengo egunean, edozein hitzek dena zalantzan jartzen zuen. Gogoan dut, egun batean, lagun batek nire arropari buruzko kritika bat egin ostean, bat-batean nire itxurarekin obsesionatu nintzela. Arrazoirik gabe ez nintzen nire buruarekin seguru sentitzen, eta ez nuen zergatia ulertzen. Nire amak, nerabezaroan dena areagotu egiten dela azaldu zidan: zure segurtasunik ezak, zure emozioak, **DENA**. Orain saiatzen ari naiz nire beheraldi emozionalak hain serio ez hartzen. Onartu nuen hazteko zati bat dela, nahiz eta batzuetan kosta egiten zaidan. "



GAZTEAK

t i p s

Nerabesaroko autoestimua eragin nabarmena du gazteen garapen pertsonalean eta sozialean. Hori gizabanako bakoitzak bere buruaz duen balorazio positibo edo negatiboan oinarritzen da. Balorazio hori etapa honetan sortzen diren esperientziek, ohiturek, emozioek, idealek eta perspektibek baldintzatzen dute, eta norberaren ezagutza, iritzi pertsonalean, norberaren errekonozimenduan eta norberaren nortasunaren pertzepzio subjektiboan eragiten du.

<https://www.salutmentalcv.org/importancia-autoestima-adolescencia-analisis-estrategias-intervencion/>

Nerabeen autoestimu txikia lotuta egon daiteke bigarren mailako eskolaren hasierarekin, lagun berrien sorkuntzarekin edo harremanekin, eta horrek arazoak konpontzeko gaitasunean eta egoera emozionalean eragin dezake.

Hurrengo orrialdean, autoestimu egoki bat sendotzeko hainbat aholku aurki ditzakezu.



gAZtEAK

tips!

1

**AUTOEZAGUTZA
SUSTATZEA**

Zure trebetasunak, interesak eta balioak identifikatzen laguntzen dizu. Nor zaren ulertzeak identitate sendoa garatzea ahalbidetzen dizu.

2

**JOMUGA ERREALISTAK
EZARTZEA**

Motiba zaitez lor ditzakezun helburuak finkatu, lorpenak txikiak izan arren ospatuz. Horrek zure gaitasunekiko konfiantza indartuko du.

3

**BARNE-ELKARRIZKETA
POSITIBOA SUSTATZEA**

Pentsamendu negatiboak baieztapen positiboekin detektatzen eta ordeztan ikasi. Adibidez, "Ez naiz ona honetan" ordez, pentsa ezazu "Praktikarekin hobetu dezaket".

4

**LAGUNTZA-INGURUNE
BAT SORTZEA**

Balioetsi eta errespetatzen zaituzten pertsonen inguratzeak autoestimuan laguntzen du. Besteak beste, lagunak, senideak eta aholkulariak.

5

**NORK BERE BURUA
ONAR DEZAN SUSTATU**

Gogoratu inor ez dela perfektua eta akatsak ikasteko eta hazteko aukerak direla.

6

**KANPOKO JARDUERAK
BULTZATU**

Kiroletan, arteetan edo zure intereseko edozein jardueratan parte hartzeak trebetasun berriak garatzen eta talde bateko kide sentitzen laguntzen ahal dizu.

7

**SARE SOZIALEN ERAGINA
MUGATZEA**

Sare sozialetan ikusten duzunarekin kritikoak izatera animatzen zaitu, bai eta zure buruaz duzun pertzepzioan eragina izan dezaketen konparazio ez oso errealistak saihestera ere.

8

**BEHARREZKOA DENEAN,
BILATU LAGUNTZA**

Autoestimu baxuak jarraitzen badu, jo ezazu profesional batengana. Psikologoek edo aholkulariek estrategia pertsonalizatuak eman ditzakete arazoei aurre egiteko.

JOLASAK



A ZER NAHASTEA!

Gaiari buruzko hitz ugari daude nahastuak hizki zopan. Aurkitu hurrengo hitzak.

M N K R I S I A A C O S T D I
I E Y O T F R O S A N A I N N
T E G V A R I T I S Z L V E D
A U T O E Z A G U T Z A E R E
U T S A U L Y R N D O E G A P
I P U L N L E U D M U I S B E
E N O Y A P K S E F N U T E N
S B W I E A O M A C U R L Z D
E T Z W D I A R T P C U A A E
S E I L N D B F E U P R A R N
L D A A D A P T A Z I O A O T
I N T S E G U R I T A T E A Z
O Y E T I D A U P S I M C E I
A O I D E N T I T A T E A T A
D U I R N A M C S R H E U I O
R A U T O E S T I M A L M T P

ADAPTAZIOA
ALDAKUNTZA
AUTOESTIMA
AUTOEZAGUTZA
EBOLUZIOA
IDENTITATEA
INDEPENDENTZIA
INTSEGURITATEA
KRISIA
NERABEZAROA

HITZ-ELKARKETA

Hitz hauek beraien sinonimoetatik alde egin dute. Lagundu berriro ere elkartzen

AUSARDIA

ESKERRAK

JASO DUGUNARI ERKER ONA ERAKUTSI

ERRONKEI AURRE EGITEKO ADOREA

ESTIMUA

NORBERAREN ZAINKETA ETA BALORAZIOA

KONFIANTZA

EMOZIOAK

NORBERE BURUARENGAN SINETS

NORBERAREN MAITASUNA

SENTIMENDU BIZIAK

ELKARREKIKO ERRESKETUA

GOgAZTEAK

Zenbaki hau nerabezaroan nabigatzen ikasten ari diren gazte guztiei eskaini nahi diegu. Badakigu une konplexua dela, aldaketaz, erronkaz eta aurkikuntzaz betea. Etapa honetan, zure nortasuna eratzen ari da, eta erraza da munduaren itxaropenen eta benetan zarenaren artean galduta sentitzea. Baina oso garrantzitsua den zerbait gogorarazi nahi dizugu: zure autoestimua zure aliaturik onena da bidaia honetan.

Zenbaki honetan, zure buruarekin autoestima hori nola sendotu aztertzen dugu, besteen erronkek edo iritziek zu nor zaren ez definitzez bultzatuz. Nahikoa zara zaren bezala, eta merezi duzu errespetuz, maitasunez eta errukiz tratatua izatea, batez ere zeure buruagatik.

Beraz, gazte maitea, orri hauek eskaintzen dizkizugu zure autoestimua eraikitzen jarraitzeko inspirazioa, tresnak eta konfiantza aurkituko dituzulakoan, munduak zure benetakotasuna, energia eta potentziala behar dituelako. Ez utzi ezerk eta inork zure boterea zalantzan jartzen!

Zenbaki hau zuretzat da. Izan ere, gaztea izatea bidaia ikaragarria da, aukeraz betea, eta zure autoestimua beti izango da maparik onena zu gidatzeko.

Created in 2025.



0 35545 62336 78 1



@gogazteakofiziala



@gogazteakofiziala

Zuzendaria: Nagore Garrido

Argitaratzailea: Mikaela Archanco

Ilustratzaileak: Alaine Huarte

Diseinua: Uxue Astibia