

# EMOZIOEN GIMNASIOA

- **ZER DA EMOZIOA?**
- **NOLA SORTZEN DIRA?**



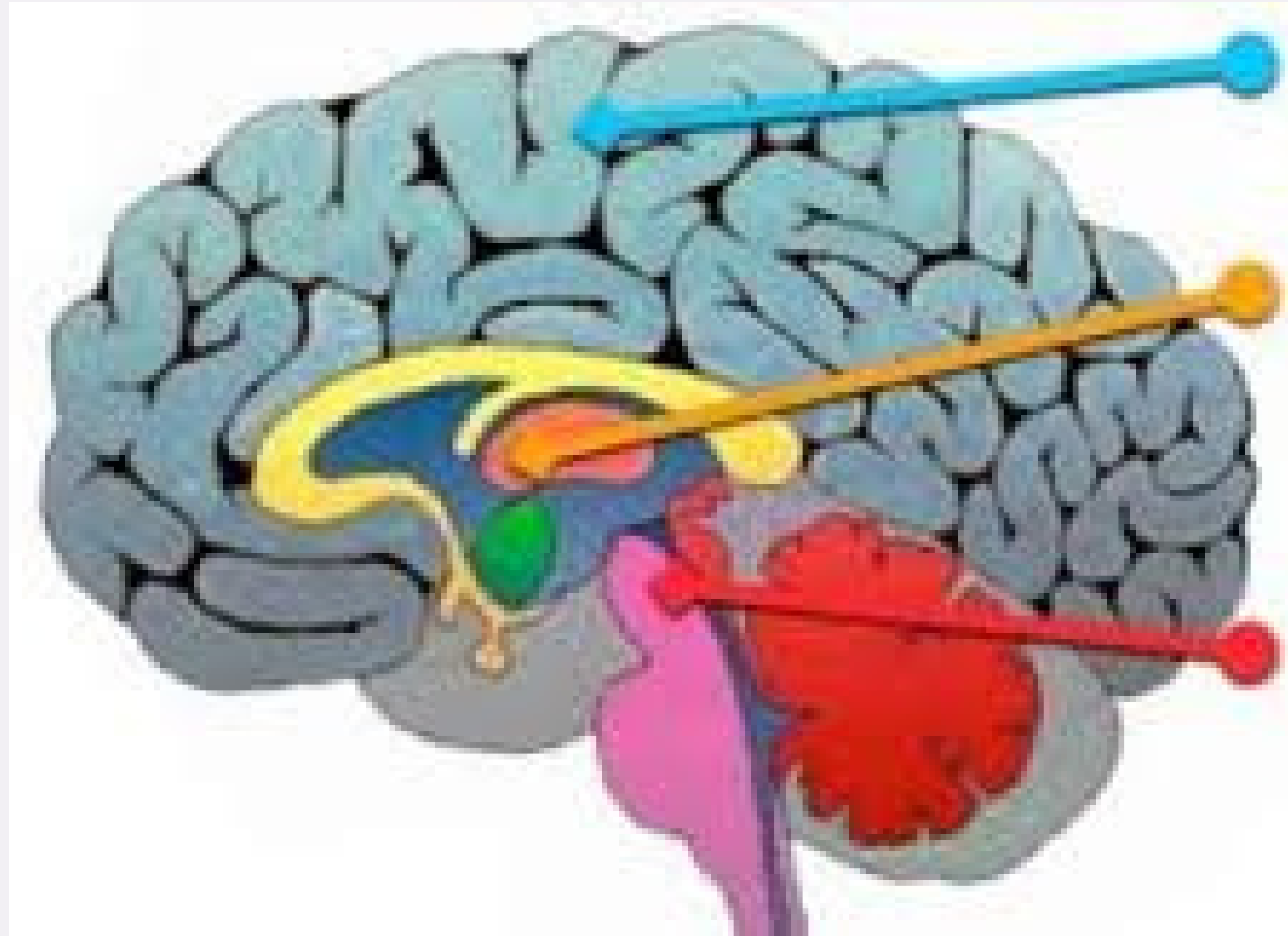
# Emozioak

- Kanpoko edo barneko estimuluei erantzun automatiko edo espontaneoak, inkontzienteak
- Intentsitate handikoak, iraupen motzekoak
- Gure motorrak dira, ekintzarako prestatzen gaituzte
- Gorputzean aldaketa fisiologiko eta endokrino nabarmenak
- Kutsakorrek dira
- Sailkapena: emozio atseginak, desatseginak eta neutroak edo mistoak

# Sentimenduak

- Emozioaren ondoren sentimenduak sortzen dira
- Ez dira hain intentsitate handikoak
- Gorputzean aldaketak ez dira hain nabarmenak
- Kognizioaren eragina daukate

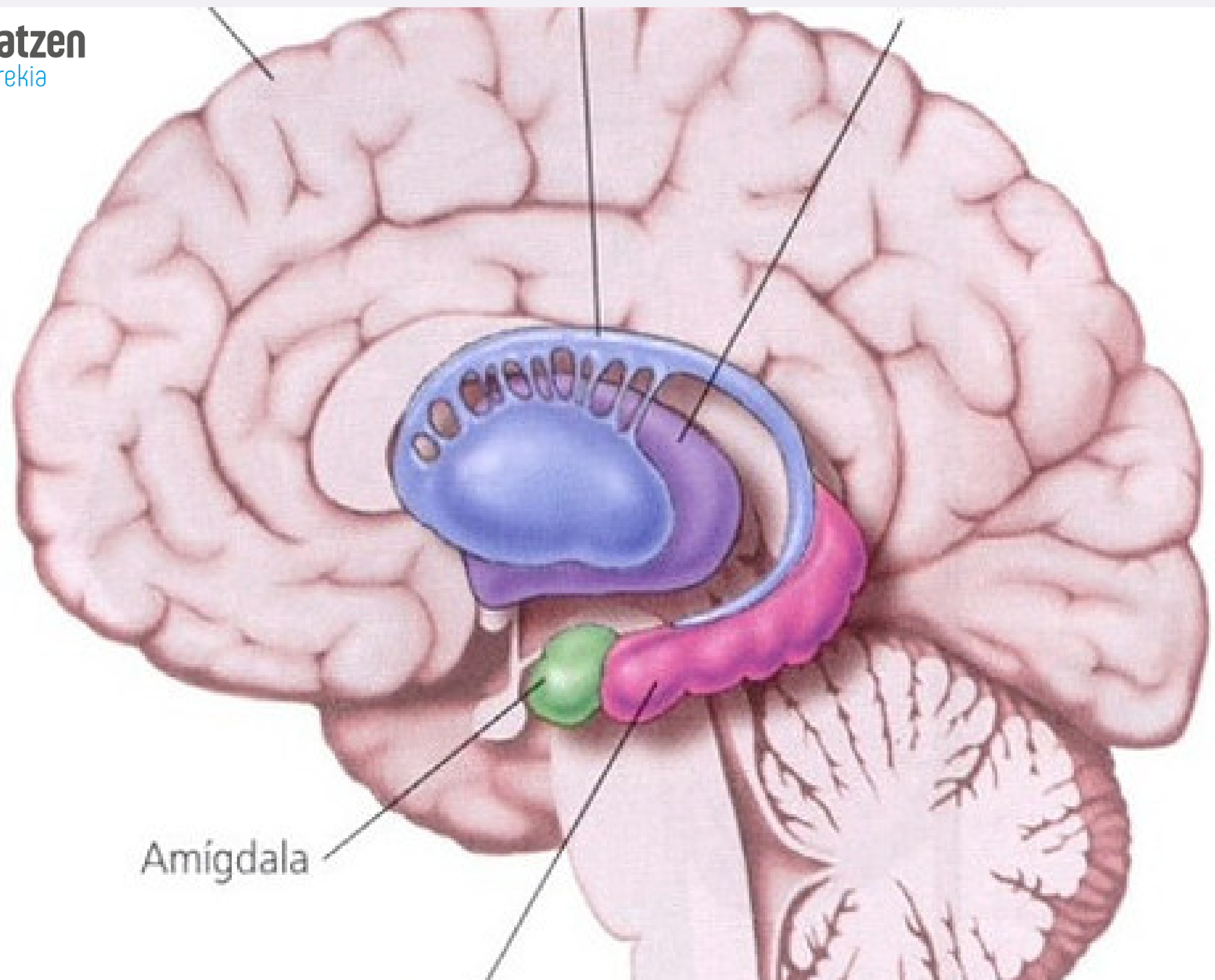
# HIRU GARUNEZ OSATUTAKO GARUNA



**Garun kortikala**

**Garun linbikoa**

**Narrastien garuna**

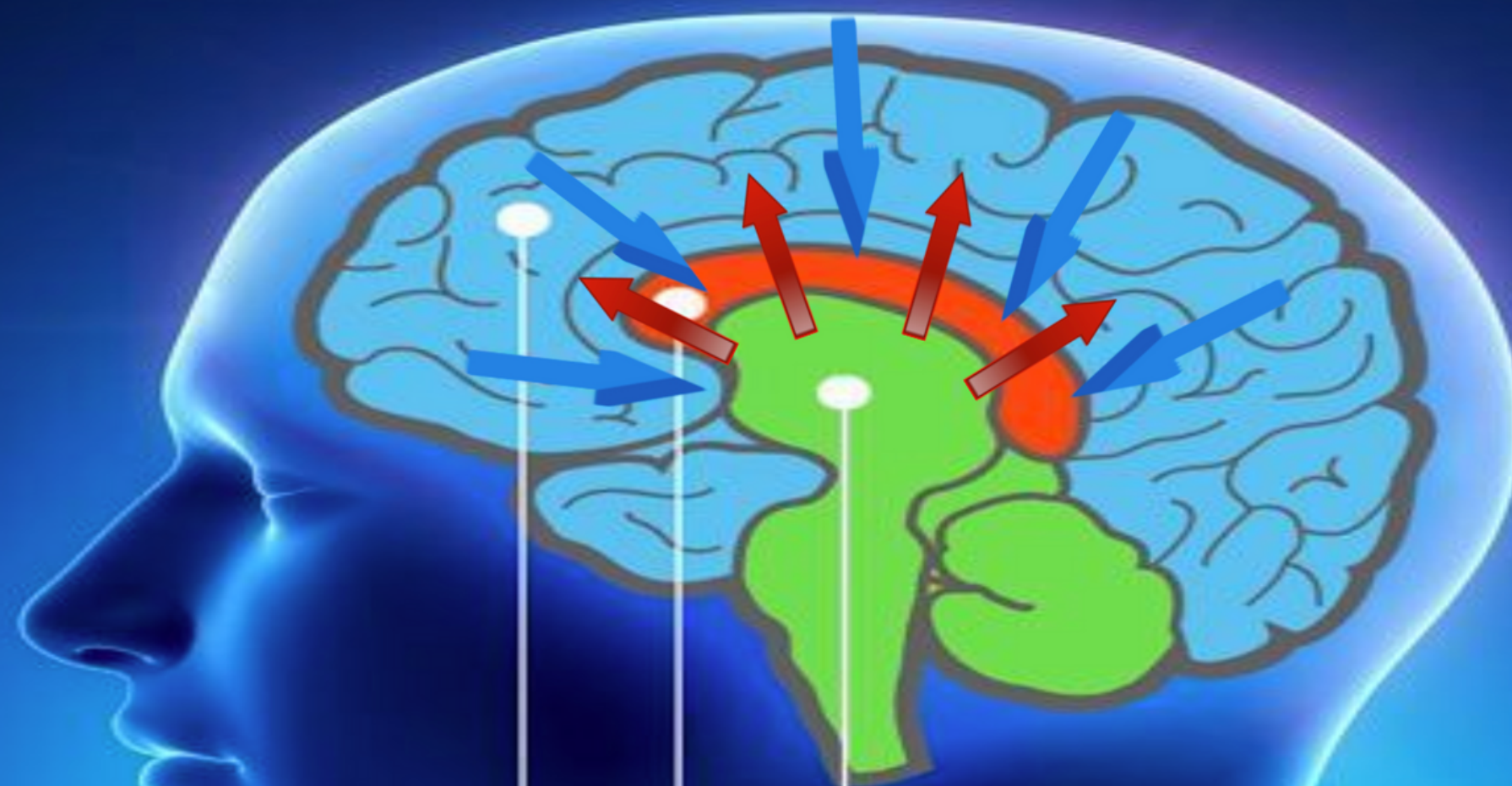


Amígdala





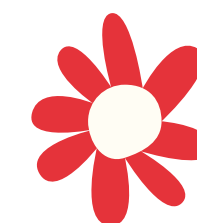
# LOS 3 CEREBROS



CEREBRO CORTEX

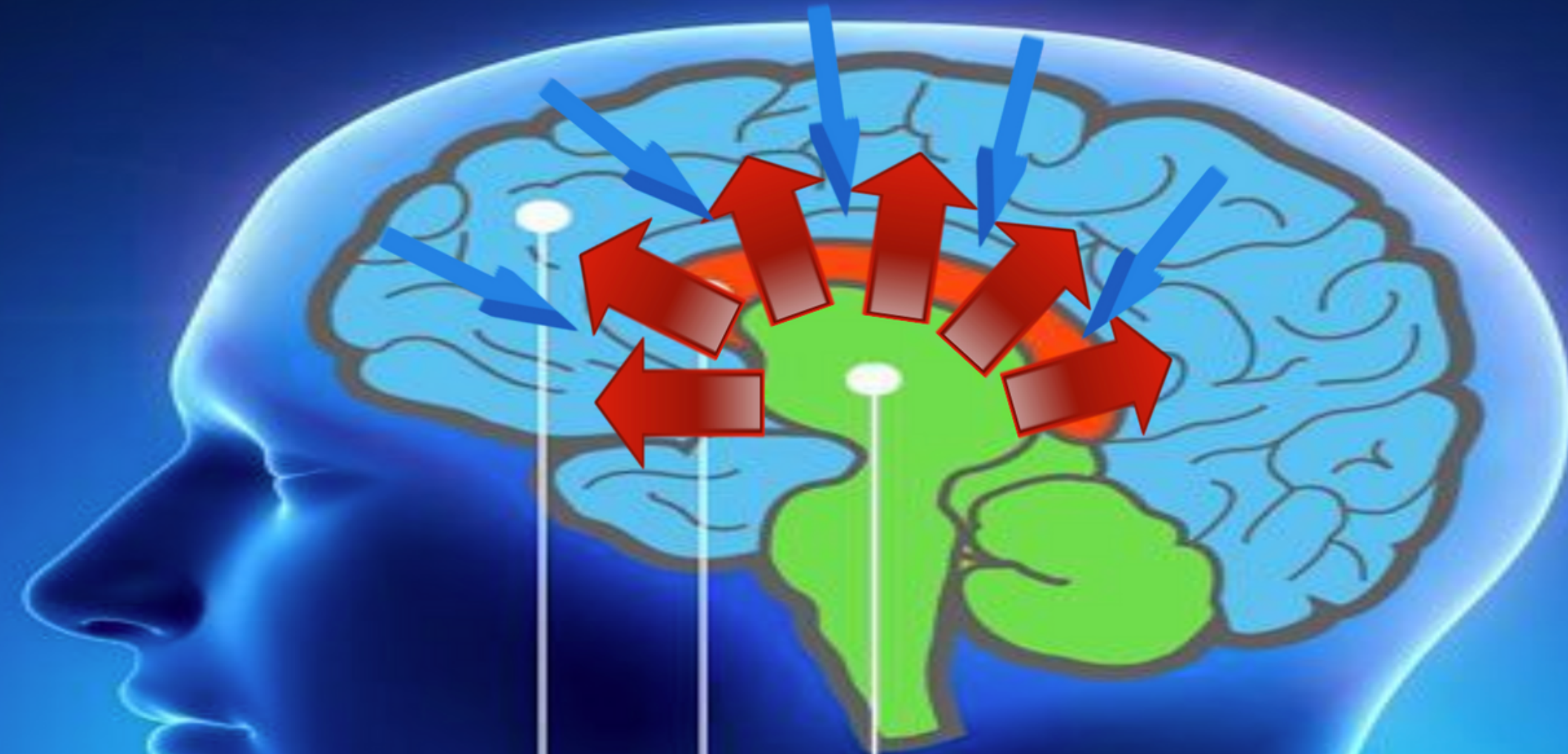
CEREBRO LÍMBICO

CEREBRO REPTILIANO

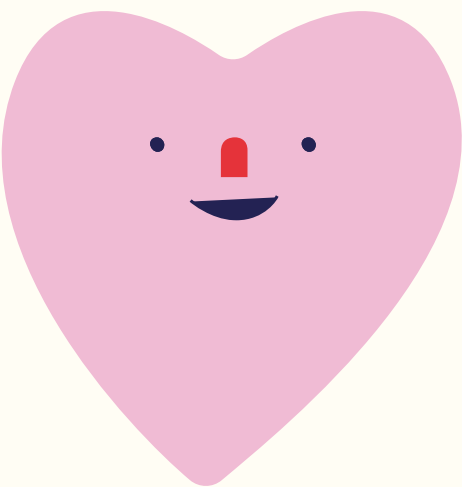




# LOS 3 CEREBROS



CEREBRO CORTEX  
CEREBRO LÍMBICO  
CEREBRO REPTILIANO



**ZER ESPERO NUEN - ZER DARAMAT**

# OINARRIZKO EMOZIOAK

ATSEGINAK	NEUTROAK/ MISTOAK	DESATSEGINAK
KURIOSITATEA	HARRIDURA	NAZKA
MIRESMENA	ERRUA	BELDURRA
SEGURTASUNA		TRISTURA
POZA		AMORRUA



**IHESA**

Ikara, herabetasuna,  
estutasuna,  
larritasuna, etsipena,  
**BELDURRA**,  
izua, izu-ikara, terrore, laztura.

**ERASOA**

Haserrea, ezinikusia,  
erresumina,  
etsaitasuna, herra, lotsa,  
**AMORRUA**,  
sumina, inbidia, jelos, hira,  
gorrotoa, aiherkundea

**ERREPARATU**

Hutsegitea, akatsa, hanka-  
sartzea,  
**ERRUA**, ahalkea, lotsa, okerra

**KONTROLA**

Sosegua, baretasuna, patxada,  
neurria lasaitasuna,  
**SEGURTASUNA**, baretasuna,  
bakea, kontrola, errotzea,  
gogobetetasuna, asetasuna

**INTERESA**

Grina, joera, gogoa,  
ikusmina,  
**KURIOSITATEA**, interesa,  
erosotasuna, ausardia,  
asmoa

**EZINIKUSIA**

Disgustua, mespretxua,  
arbuioa, higuina,  
**NAZKA**, gaitzespena, narda

**DESAGERTZEA**

Atsekabea, gogogabetasuna,  
etsipena, asperdura, abaildura,  
ezkortasuna, frustrazioa,  
**TRISTURA**, samindura,  
ezintasuna, babesgabetasuna,  
mina

**DESKONEXIOA**

Zalantza, harridura,  
**SORPRESA**,  
espantu, nahasmena, arreta,  
txundidura,  
sustoa, ezegonkortasuna

**IMITATU**

Lasaitasuna, errespetua,  
identifikazioa,  
imitazioa, **MIRESMENA**,  
harridura,  
txundidura, lilura

**IRAUN**

Dibertsioa, astinaldia,  
kitzikapena,  
**POZA**, gozamena, euforia,  
bozkariora

# ZERTARAKO PRESTATZEN GAITUZTE EMOZIOEK

ATSEGINAK	NEUTROAK/MISTOAK	DESATSEGINAK
KURIOSITATEA INTERESA	HARRIDURA DESKONEXIOA	NAZKA EZINIKUSIA
MIRESMENA IMITAZIOA	ERRUA ERREPARAZIOA	BELDURRA IHESA
SEGURTASUNA KONTROLA		TRISTURA DESAGERTZEA
POZA IRAUN		AMORRUA ERASOA



**Autonomia emozionala**

**Erregulazio emozionala**

**Kontzientzia emozionala**

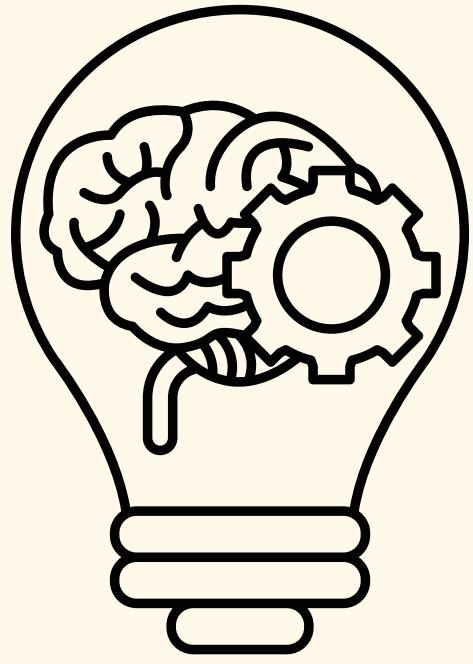
**KONPETENTZIA INTRAPERTSONALAK**

**KONPETENTZIA INTERPERTSONALAK**

**Bizitzarako eta ongizaterako trebetasunak**

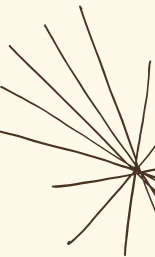
**Giza abileziak**





# KONTZIENTZIA EMOZIONALA/ AUTOKONTZIENTZIA

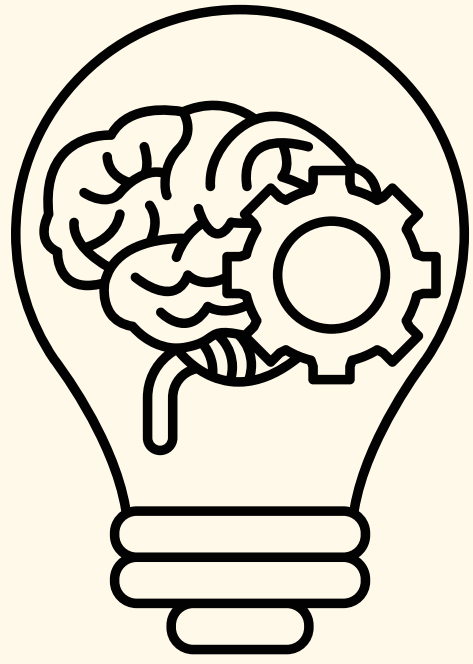
- Nere burua ikusten uzten ez didaten tapakiak kendu.
- Maskarak alde batera utzi.
- Naizen hori azaldu nere buruaren eta besteen aurrean.
- Naizenaren erantzukizuna neurea dela onartu; esaten, egiten eta sentitzen dudan guztia neure erantzukizuna dela onartu.
- Gure burua eza gutzeko gure barnera begiratzeko denbora hartu beharra daukagu. Sinesten, pentsatzen eta sentitzen dugunarekin konektatu beharra daukagu, gu geu garenarekin konektatu beharra daukagu (alde batera utziz besteei zer gustatuko litzaiekeen gu izatea).



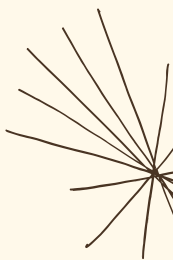


# ERREGULAZIO EMOZIONALA

- Indar handiegikoak diren emozioak modu egokian bideratzea.
- Ondo bideratzen ez bada gaixotasun fisikoak eta mentalak sor daitezke.
- Oreka lortu edo mantentzea izango da helburua.
- Emozio atseginak garatzeko estrategiak lortzea.
- Emozioak kudeatzeko estrategiak garatzea (lasaitzea, barne elkarrizketa...)



Dinamika: irudiak - dardoa







Fokalizatzen

# Gorputzazaldia

2

Erlaxatzen



# Mindfulness

*Bizitzaren letrua*



# AUTONOMIA EMOZIONALA

- Gure buruan konfiantza izaten, autoestimua indartzen, modu positiboan pentsatzen, gure burua motibatzen, erabaki egokiak hartzen eta erantzukizunak modu lasaian hartzen laguntzen digu baldin eta konpetentzia hori era egokian lantzen badugu.
- Identitate nozioa, norbere burua ezagutzea (autokontzeptua).
- Norbere gaitasunak eta mugak positiboki baloratzea.

# IRAKURKETAK:

JONES ANDEREA

JOSEREN HISTORIA

Adimen interperitsonalak  
Zu eta Ni. a ze parrea!

*Mindfulness*

*Gizarte onarpena*

*Gizarte erantzukizuna*

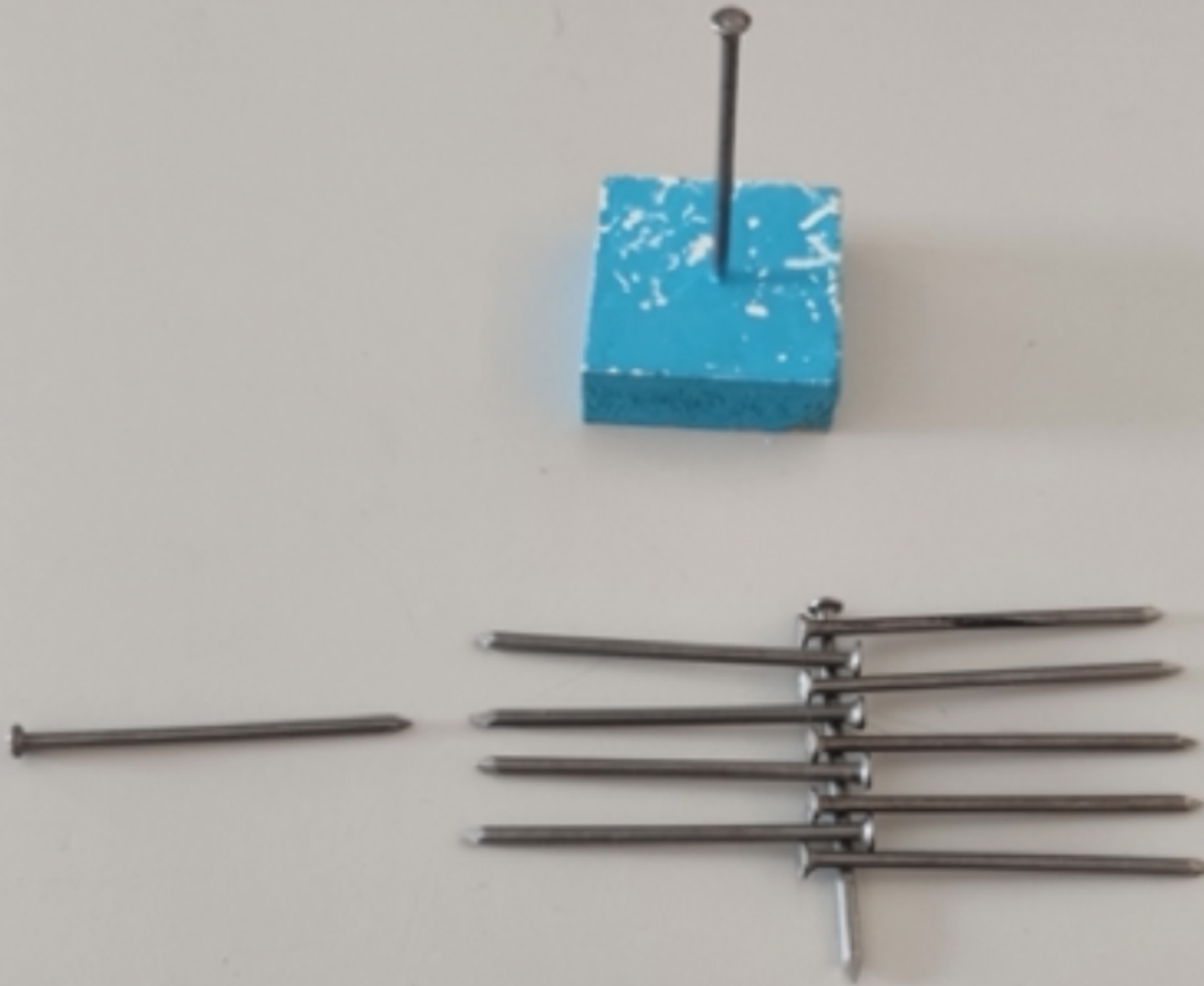
*gatzreak*



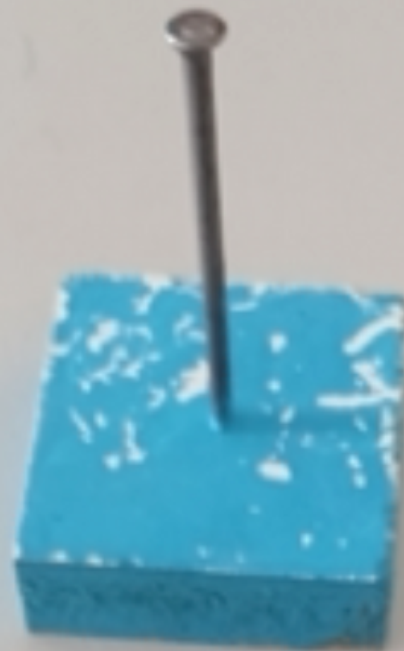


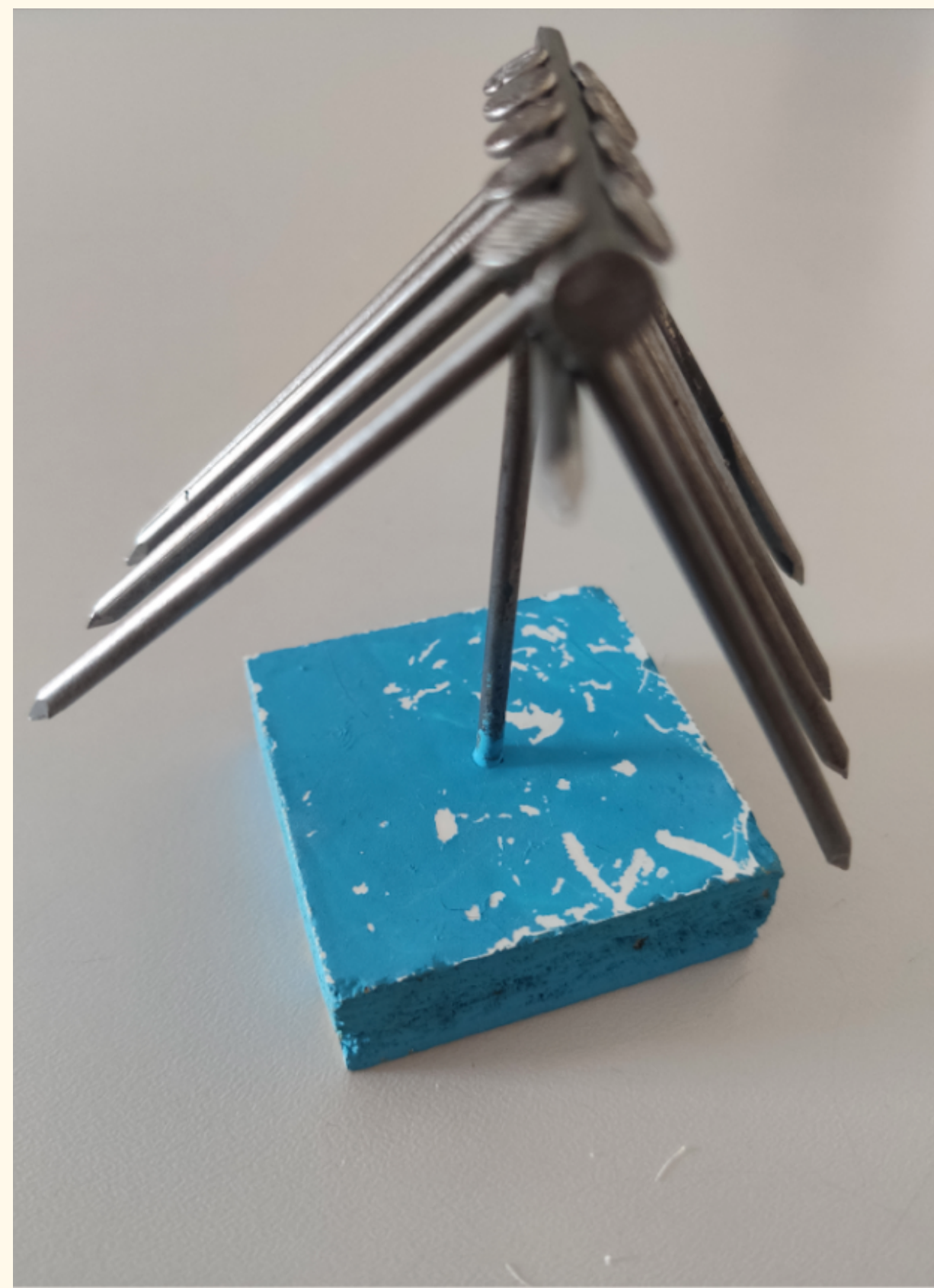












*Gatazka*



Zer dator kit burura  
gatazka hitza entzuten  
dudanean?

Zer da hemen ikusten  
duzuna?





# Posizioa - Rola











*Ikusten dut...*









*Usteak*



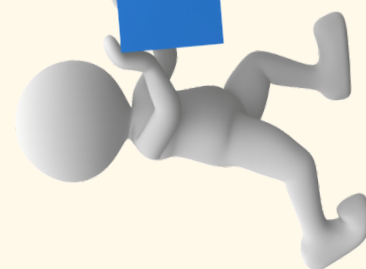
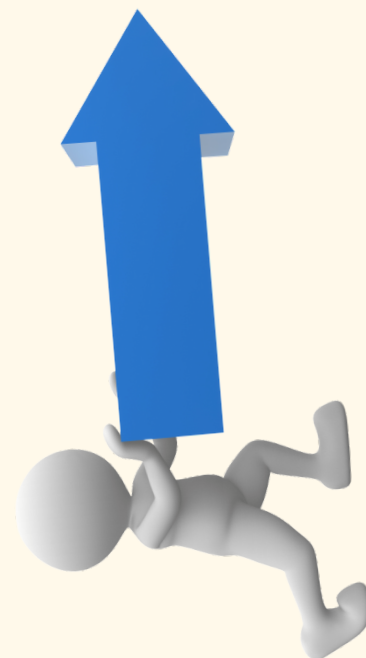
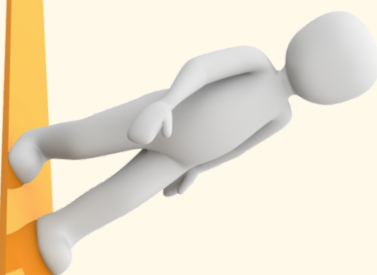
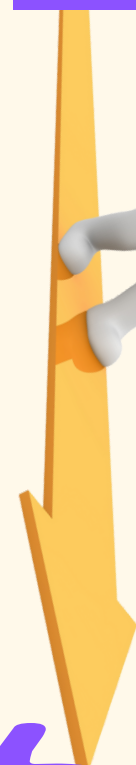
# *Dinamika: Ukabila*

# Antidotoa

# *Komunikazio teknikak:*

- *Entzute aktiboa*
- *Emozioak islatzea*
- *"Ni" mezua*

*Nire rola*



*Besteen erantzuna*



# Entzute aktiboa



- Entzute aktiboa gurekin komunikatzen den pertsona arretaz entzun, hark igorritako mezuez gainera, mezu horren atzean dauden asmo, emozio, sentimendu eta egoera pertsonalak ulertzea da, mezua bere osotasunean jaso eta hari erantzun empatikoa emate aldera.

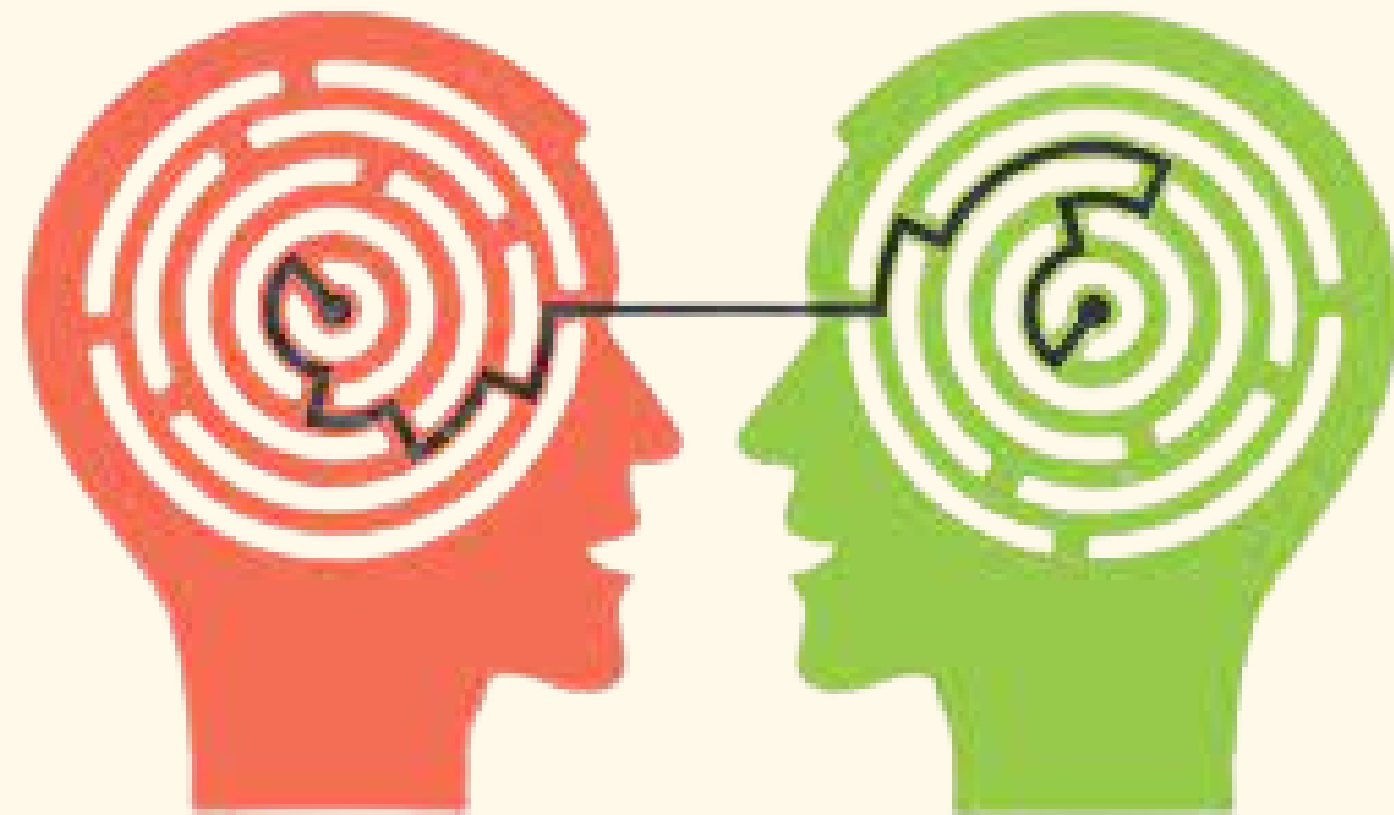


*Emozioak islatzen*

*STOP*

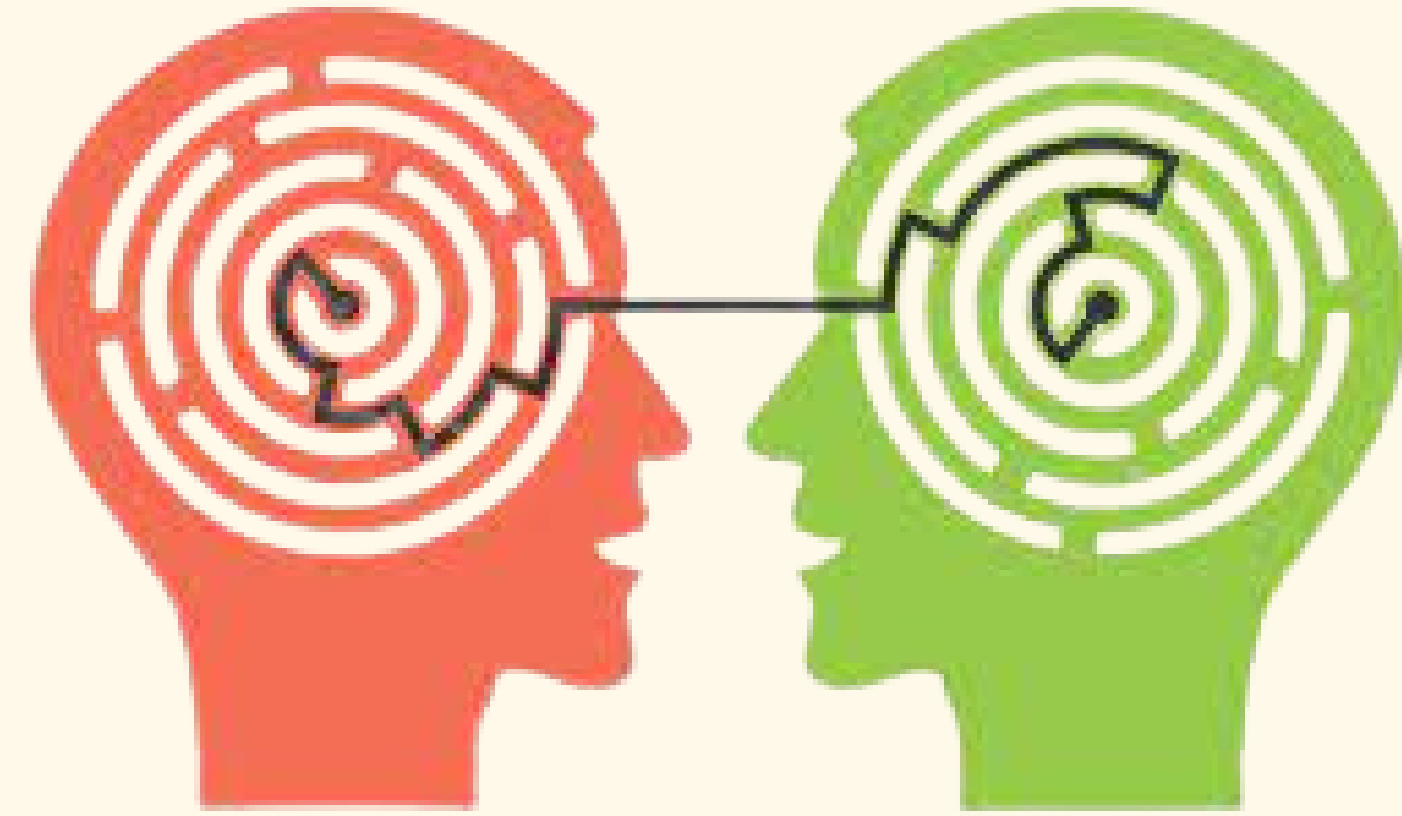


# *Ni mezuak*



- «Ni mezuak» izeneko komunikazio-tresna bereziki baliagarria da gure pentsamenduak edo emozioak solaskidea mindu gabe adierazi nahi ditugunean.

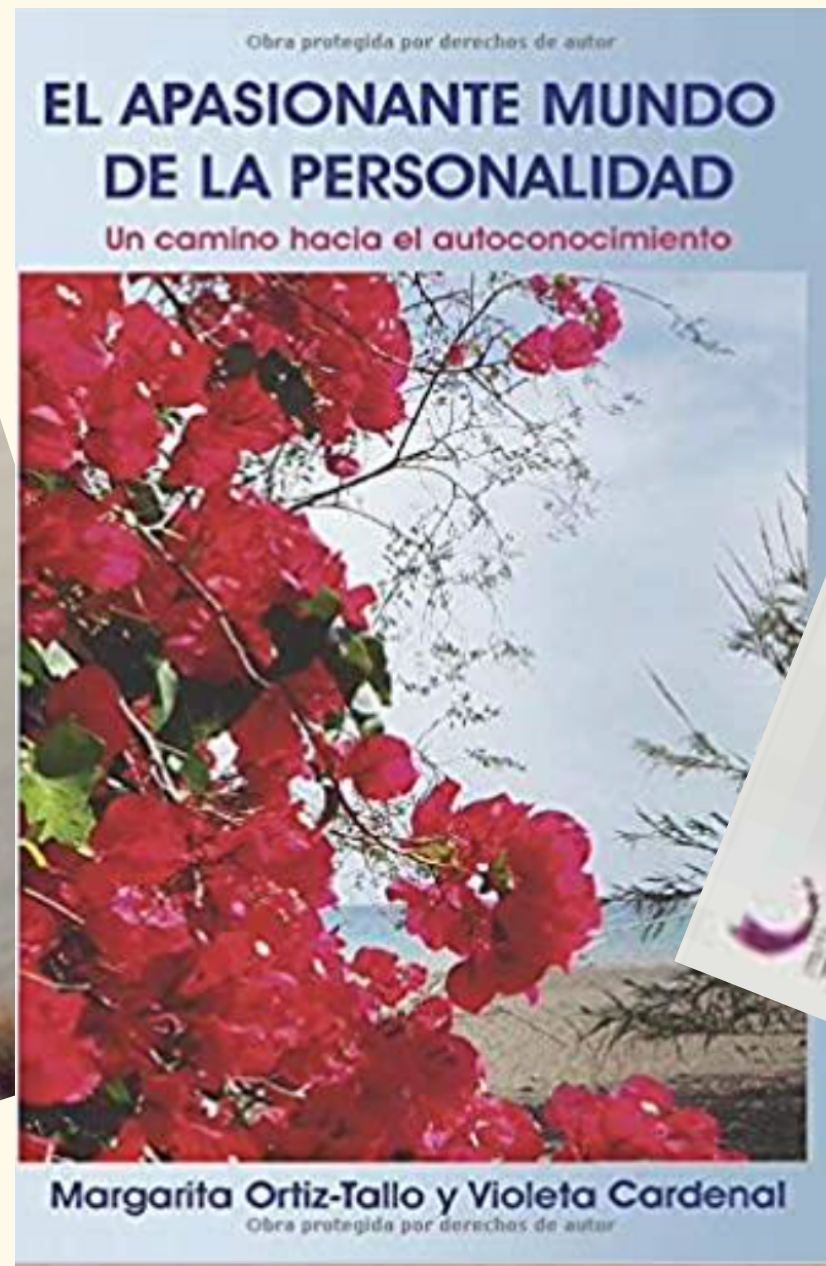




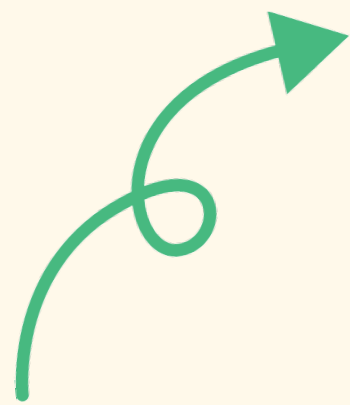
"Ni mezuak"



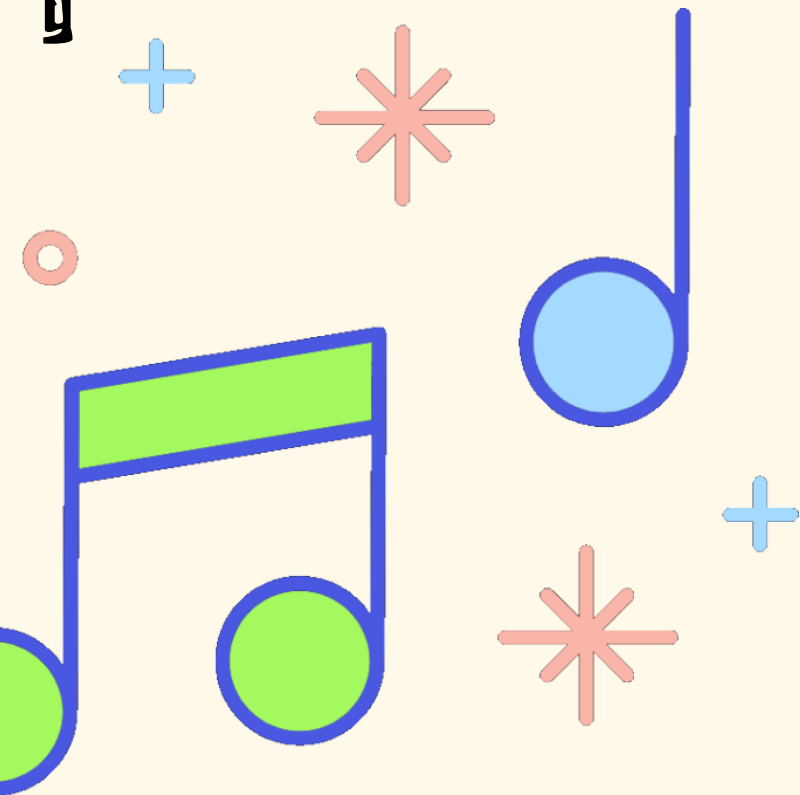
# LIBURU INTERESGARRIAK







Mila esker eman diguzuen  
aukera polit honengatik!!



*Txaro eta Pello*