

Iceberg Programa



Kontzientzia emozionala

Kontzientzia emozionala norbere emozioak eta besteenak ezagutzeko datza. Norbere portaerari eta besteenari behatuta lortzen da hori. Horrek esan nahi du jakin behar dela pentsamenduak, ekintzak eta emozioak bereizten; emozioen kausak eta ondorioak ulertzen; intentsitatea ebaluatzen; eta hizkera hori ezagutzen eta erabiltzen, ahozko zein ahozkoa ez den komunikazioan.

Kontzientzia faltagatik, sarritan, ez gara gai izaten ingurunearen beharrei koherentziaz erantzuteko. Esaterako, emozio gutxi izango dira beldurra bezala paralizatzen dutenak; beldurrari ez badiogu modu aberasgarrian erantzuten, gure baliabide emozionalak gutxitu egin ditzake, eta geure burua kontrolatzeko gaitasuna galarazi.

Inportantea da kausak organismoan bilatzea, ingurunearekin elkarreaginean zer-nolako erantzunak izaten diren jakitea eta pertsonen erlazioentzako moduak ezagutzea. Horrek denak badu bere funtsa.

Inportantea da jakitea zerk eragiten digun jarrera bat edo bestea, eta, horretarako, oinarrizko erreakzioak nondik datozen ohartu beharra dago; hau da, emozioen jatorria zein den eta zergatik eta zertarako agertzen diren.

1. NORBERE EMOZIOEN KONTZIENTZIA HARTZEA

- Gaitasun hau dutenek badakite zer eta zergatik sentitzen ari diren; ulertzen dute zer-nolako lotura dagoen beren pentsamenduen, hitzen eta ekintzen artean; badakite beren sentimenduek nola eragiten duten beraiengan, eta badakite zein diren beren oinarrizko balioak eta helburuak.
- Norbere burua egoki baloratzea: gure baliabideak, gaitasuna eta barne-mugak zein diren jakitea.
- Gaitasun hori dutenak konturatzen dira zein diren beren indarguneak eta ahulguneak; gogoeta egiten dute, eta gai dira bizipenetatik ikasteko, ikuspuntu berriak eta etengabeko hezibidea hartzeko eta beren burua garatzeko; umorea dute, eta horrek lagundu egiten die gauzei distantziaz begiratzen
- Norbere buruarengan konfiantza izatea: geure buruaz eta gaitasunez egiten dugun balorazioa segurtasunez egitea.



- Gaitasun hori dutenek konfiantza izaten dute bere buruan eta <<presentzia>> daukate; adieraz ditzakete ongi ikusiak ez dauden ikuspuntuak eta inoren laguntzarik gabe defendatu, zuzen daudela iruditzen bazaie; ekintzaileak dira, eta erabaki garrantzitsuak hartzeko gai dira nora iritsiko diren ez jakinda ere eta presioa sumatuta ere.

2. EMOZIOEI IZENA JARTZEA

📌 Emozioen glosarioa: oinarrizko emozioak

Hona zer diren emozioak: aktibazio fisiko laburrak dira, guregan zerbaiti erantzuna emateko sortzen direnak eta gure jokabide normala eteten dutenak. Oinarrizko "koloreak" bezalakoak dira: konbinatuta, era askotako sentimenduak osa ditzakete. Adibidez, amorraren emozioarekin, bidegabekeria- eta frustrazio-sentimenduak sor daitezke geure baitan. Tristuraren emozioarekin, pena eta nahigabea; eta, beldurrarekin, arriskua.

Beraz, emozioek lastertasunez erreakzionatzen laguntzen digute espero ez dugun zerbait gertatzen denean, era automatikoan; jokabide-bulkadak dira.

Emozio bakoitzak organismoa prestatu egiten du era batera edo bestera erantzuteko; adibidez, beldurrak bihotz-taupadak bizkortzen ditu, eta odol gehiago sartzen da giharretara, gorputza ihes egiteko bezala prestatzeko.

Bakoitzak bere erara sentitzen ditu emozioak, bizipenen, ikasitakoaren eta egoera jakinen arabera. Berezkoak dira emozioak eragiten dituzten erreakzio fisiologiko eta portaerazko batzuk; beste batzuk, berriz, hartu egiten dira.

Batzuk eskarmentuarekin ikasten dira; esaterako, beldurra eta sumindura, baina gehienak inguruko pertsoneri behatuta ikasten dira; horra hor gurasoen eta irakasleen garrantzia, seme-alaben eta ikasleen eredu baitira.



Emozioek funtzio batzuk betetzen dituzte; erabilgarriak dira, eta moldakorrak. Hiru funtzio dituzte, oroz gain:

<i>Reeveren arabera (1999), emozioek betetzen dituzten funtzioak</i>	
FUNTZIOAK	EFEKTUAK
Egokitzalea	Organismoa ekintzarako prestatzen dute
Soziala	Gure egoera emozionala komunikatzen dute
Motibazionala	Ekintzara bultzatzen dute

Beraz, emozioek zenbait funtzio betetzen dituzte. Azaletik azalduta, hona **zergatik aktibatzen diren**:



EGOERA ERAGIN DUENA



BALORAZIO KOGNITIBOA EGOERA ANALIZATZEA



AKTIBAZIO EMOZIONALA:

- Subjektiboki ikusten dut NOLA ERAGITEN DIT EGOERAK?, NIRE IRAUPENARI KALTERIK EGITEN DIO?, ATSEGINA ZAIT?...
- **Aktibazio fisiologikoak**, estimulua nolakoa den, nola eragiten didan. (izerditzen dut, takikardiak ditut, muskuluak bizkortzen zaizkit...)
- Ekintza edo aurre egitea: JARRERA,

Emozio mota asko dago, baina badirudi emozio primarioek edo oinarrizkoek zama genetiko handia dutela, hau da, erantzun emozionalak aurretik antolatuta daudela eta pertsona eta kultura guztietan daudela nahiz eta gero ikaskuntzarekin edo eskarmentuarekin egokitu egiten diren.

Hauek dira oinarrizko 6 emozioak:

BELDURRA <i>Ziurgabetasuna eragiten du, segurtasun-falta...</i>	Mehatxua aurreikusten du eta alde egiteko prestatzen gaitu.
EZUSTEA <i>Ikara, harridura, nahasmena...</i>	Zerbait berria gertatu dela adierazten digu, ikertzea merezi duen zerbait. Orientatu egiten gaitu zerbait berria gertatzen denean.
NAZKA EDO HIGUINA <i>Aurrean dugunagatik erdeinua edo nazka sentitzen dugunean. Arbuioa eragiten du, eta horrelakoetan, urrutiratu egiten gara.</i>	Adierazten du ikusten ari zarena txarra dela zuretzat eta gorputzetik edo bizitzatik kanporatzeko prestatzen zaitu.
HASERREA / SUMINDURA <i>Amorrua, haserrea agertzen da norbaitek zure helburuak tratatzen dituzenean edo eskatzen duzuna ukatzen dizutenean. Gauzak nahi bezala ateratzen ez direnean edo mehatxua sentitzen dugunean zerbaitegatik edo norbaitegatik.</i>	Zerbait konpontzeko edo egoera zail bat aldatzeko gogoia pizten du.
ALAITASUNA <i>Ongizatea eta segurtasuna sentitzen ditugu desioren bat lortzen dugunean edo ilusioaren bat beteta ikusten dugunean.</i>	Ongi sentiarazten diguna berriz egitera bultzatzen gaitu. Ospakizunetarako prestatzen gaitu.
TRISTURA <i>Pena, bakardadea, ezkortasuna zerbait inportantea galtzen dugunean edo huts egiten dugutenean.</i>	Erretiratzeko eta galeragatik negar egiteko prestatzen zaitu. Baita laguntza eskatzeko ere.

Emozioen funtzio moldagarriak



Emozio guztiak dira baliozkoak; ez dago emozio onik eta txarrik, baikorrak eta ezkorrak baizik; ezkorra izateak ez du esan nahi emozio bat saihestu edo erreprimitu egin behar denik. Horiek sailkatzeko, baikortasuna eta ezkortasuna erabiltzen dira, ongizatea edo ondoeza, zer eragiten duten. Esan daiteke ez dagoela emozio onik edo txarrik, denak baitira inportanteak bizitzarako; izatekotan, portaera onak edo txarrak sor daitezke, gaizki kudeatutako emozioetatik.



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiapreención.com