3. GAIA: Erregulazio emozionala

SARRERA:

Emozio baten intentsitatea jaisteko edo igotzeko egiten ditugun ekintzak. Emozioak kudeatzea zure helburuak lortzeko. Adimen emozionaleko ezaugarri garrantzitsu bat.

**ZERGATIK ERREGULATU EMOZIOAK?**

1. Adierazpen arauak
2. Sentimendu arauak.
3. Arrazoi moralak

Ikuspegi kultural batetik, hau erakutsi digutelako. Ikasi dugulako zer dagoen ondo eta zer dagoen gaizki, honen ondorioz gure emozioak aldatzen direlarik.Besteen emozioak erreferentziak zureak kudeatzeko.

**EMOZIOAK ERREGULATZEKO BIDEAK**

a.Gertakarien aurrean erreakzionatzea.

* Gertakariaren aurrean jokatu, honen bidez emozioak erregulatuz. Arreta fokua aldatu.
* Jokaera eta arreta kudeatu emozio bat ekidin edo sentitzeko.
* Honek ez du ekartzen hausnarketa.

b. Informazio-prozesatzea.

* Ebaluazio intrapsikikoa (zer gertatu zen, zergatik, emozioaren iturria zein da?)
* Re-estrukturazio kognitiboa. Gertakariak niretzat duen esanahia aldatzea.
* Batzuetan emozioa intentsoa bada pentsamendua blokeatzen zaigu.
* Re-ebaluazioa=beste modu batean ebaluatu gertakizuna
* Askotan re-ebaluazio kognitiboaren ondorioa zu nor zarenaren bi definizioak.
* Batzuetan norberaren berreraikuntzarekin lotuta.

c. Erreakzio fisiologikoen bidez.

* Arazo bat daukat→ drogak erabili erreakzio emozionala ekiditzeko, intentsoa izatea ekidin.
* Teknika fisiologikoak=yoga,meditazioa,erlaxazio fisiologikoa. (arnasketa ziklikoa).

d. Espresio eta portaerak.

* Katarsia lortzea
* Sentitzen duzun hori azaltzea mugarik gabe. Risoterapiako ekintzak adibidez. Baita emozio negatiboen taldeak, blokeatuta dauzkaten emozioak saiatu ateratzen eta lagundu bizipen hori izan dezaten.
* Momentuan oso lasaigarriak izan daitezke, baina ez lagundu arazoa konpontzen.

e. Besteen laguntza

* Bi modutan ulertu genezake:

1. Zein gaizki nago→ arrazoia emango diguten pertsonak edo babesa emango digutenak.

* Laguntzen digu baina gehiegi saturatzen baduzu, baina erre zenezake.

1. Talde terapia: pertsonen sufrimendua partekatzeko. Sufrimendu antzekoa duten pertsonekin badaude eta geruza ezberdinetan badaude terapeuta bezala funtzionatu, ispilu bezala funtzionatzen du.

**EGOERA ANIMIKOA**

***Thayer-ren teoria***

a) Energia/Nekea.

b) Lasaitasuna/ tentsioa.

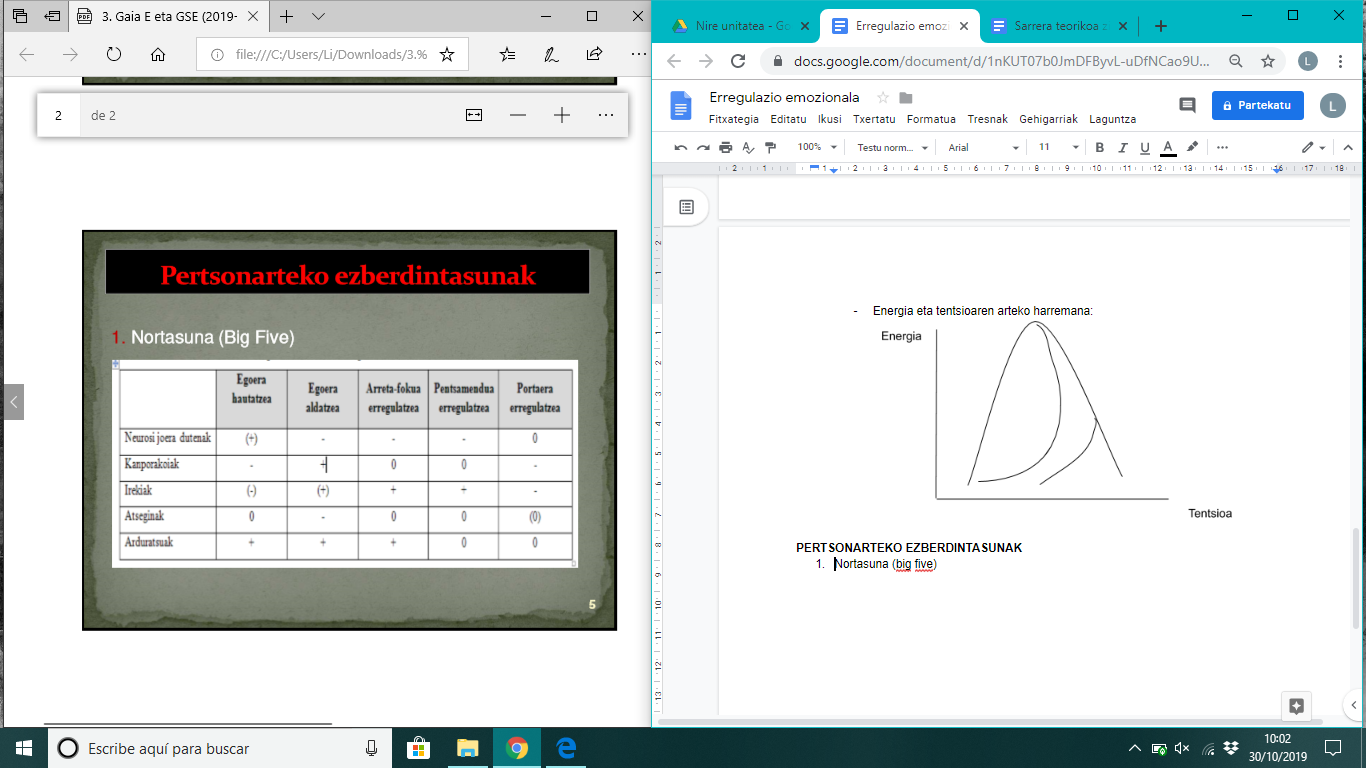
c) Nola berreskuratu energia eta gutxitu tentsioa?

d) Energia eta tentsioaren arteko harremana

* Gurutze batean: goian energia, behean nekea, ezkerrean lasaitasuna eta eskuinean tentsioa.
* Neke/tentsioa: tentsioa kanpotik dator.
* Nekea eta tentsioa bateratzea=energia igotzen saiatu gaitezke.
* Itsasoaren inguruan sortzen den atmosfera 3 aldiz ionizatuago hirian dagoena baino. Karga honek organismoan dauzkazun ioiak orekatzen ditu, eta sentsazio energetiko edo lasaigarri bat ematen du.
* ondo jan, ondo lo egin, kirola egin…
* Energia eta tentsioaren arteko harremana: 

**PERTSONARTEKO EZBERDINTASUNAK**

1. Nortasuna (big five)



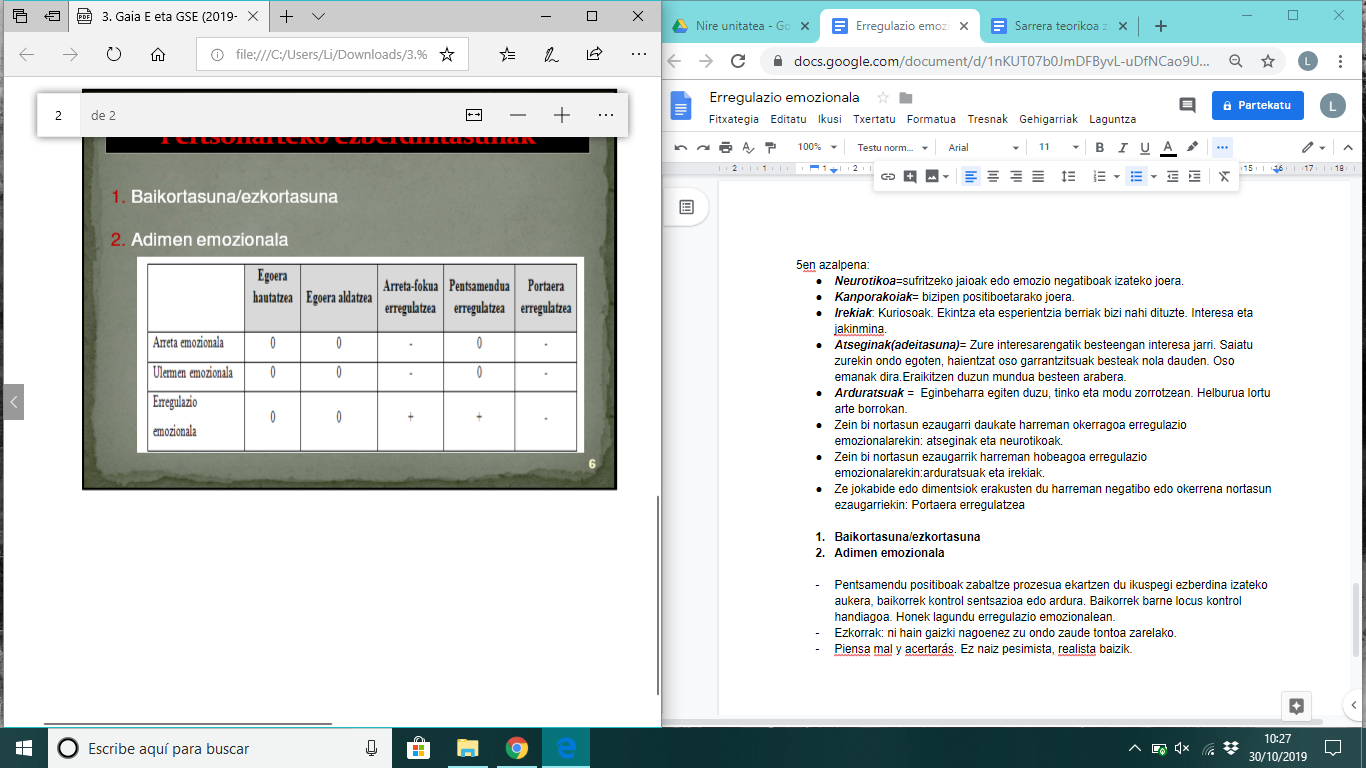
* Batzuk gai arreta beste zerbaitetan jartzeko baina ez pentsamenduak adlatzek.
* Jokabidea aldatu. Askotan sufritu egiten dugu, aitortu egin genezake… baina hurrengo egunean agian ez diot aurre egin egoerari.
* + =harreman positiboa. (efektuaren tamaina nahiko handia dela).
* - =harreman negatiboa
* parentesi artean= tendentzia, ez gaude ziur emaitza horretaz
* 0= ez dago harremanik

5en azalpena:

* ***Neurotikoa***=sufritzeko jaioak edo emozio negatiboak izateko joera.
* ***Kanporakoiak***= bizipen positiboetarako joera.
* ***Irekiak***: Kuriosoak. Ekintza eta esperientzia berriak bizi nahi dituzte. Interesa eta jakinmina.
* ***Atseginak(adeitasuna)***= Zure interesarengatik besteengan interesa jarri. Saiatu zurekin ondo egoten, haientzat oso garrantzitsuak besteak nola dauden. Oso emanak dira.Eraikitzen duzun mundua besteen arabera.
* ***Arduratsuak*** *=*  Eginbeharra egiten duzu, tinko eta modu zorrotzean. Helburua lortu arte borrokan.
* Zein bi nortasun ezaugarri daukate harreman okerragoa erregulazio emozionalarekin: atseginak eta neurotikoak.
* Zein bi nortasun ezaugarrik harreman hobeagoa erregulazio emozionalarekin:arduratsuak eta irekiak.
* Ze jokabide edo dimentsiok erakusten du harreman negatibo edo okerrena nortasun ezaugarriekin: Portaera erregulatzea

1. **Baikortasuna/ezkortasuna**
2. **Adimen emozionala**

* Pentsamendu positiboak zabaltze prozesua ekartzen du ikuspegi ezberdina izateko aukera, baikorrek kontrol sentsazioa edo ardura. Baikorrek barne locus kontrol handiagoa. Honek lagundu erregulazio emozionalean.
* Ezkorrak: ni hain gaizki nagoenez zu ondo zaude tontoa zarelako.
* Piensa mal y acertarás. Ez naiz pesimista, realista baizik.



* **Arreta emozionala:** hau sentitzen dudanean zein neurritan jartzen diot arreta sentitzen dudan horri.
* **Ulermena**: Gertatzen zaidana ulertzen dut, eta badakit zergatik den. Sentitzen dudana ulertzen dut eta sentitzen dudan emozioa besteengandik ezberdintzeko gai naiz.
* **Erregulazio emozionala:**

1. Egoera emozional batetik bestera pasatzeko gaitasuna (triste nago eta zerbait egin dezaket hobeto sentitzeko).

2. Zu pentsatzen ari zaren arrazonamendua eta esanahia aldatzeko gaitasuna. (gertakaria beste enfoke batetik ikusteko gaitasuna).

**Harremanak:**

* Arreta eta egoeraren harremana 0= emozioari arreta jartzea ona da baina puntu bat arte. Denboran luze joan eta hor jarraituz gero, anklajea gertatzen da, marmarrean hasten gara eta denborarekin depresioan bukatu genezake.
* Ulermena ere 0: Zein punturaino ulertzen dituzu emozioak?.
* Erregulazio emozionala: Arreta fokua eta pentsamendua erregulatzearekin harreman positiboa. Baina portaera erregulatzearekin ez.
* Ondrioz esan daiteke adimen emozionaleko azpi dimentsio bakarrak erakusten duela harreman positiboa erregulazio emozionalarekin, erregulazio emozionala hain zuzen ere.
* Zergatik arreta emozionalak ez du erakusten harreman positiboa erregulazioarekin?
* Adimen emozional altuko pertsonek gaitasuna arreta, ulermen eta erregulazio emozionalean.
* Ezin ditugu emozioak egoki erregulatu arreta jarri eta hauek ulertu gabe