

Iceberg Programa



Emozioen erregulazioa

Emozioen erregulazioak esan nahi du emozioak sentitzen ditugunean behar bezalako jarrera hartzea. Horrek ez du esan nahi erregulazio emozionala emozioak erreprimiteza denik. Errepresioaren eta kontrola galtzearen arteko oreka da erregulazioa. Hauek dira autoerregulazioaren trebetasunaren osagai inportante batzuk: frustrazioaren tolerantzia, suminduraren maneia, ordaina atzeratzeko gaitasuna, arriskuari aurre egiteko trebetasunak (droga kontsumora bultzatzea, biolentzia...) eta enpatia garatzea.

Hauek, berriz, teknika jakin batzuk: barne-elkarrizketa, estres-kontrola (erlaxatzea, gogoeta egitea, arnasbotatzea), nork bere buruari mezu baikorrak ematea, asertibitatea, berregituratze kognitiboa, imajinazioa eta abar. Emozioen erregulazioa lantzeko, etengabe praktikatu behar da. Komeni da honelako emozioak erregulatzen hastea: sumindura, beldurra, tristura, lotsa, uzkurtasuna, erruduntasuna, inbidia, poza, maitasuna eta abar.

EMOZIAK ETA SENTIMENDUAK ERREGULATZEA

EMOZIOAREN, KOGNIZIOAREN ETA PORTAERAREN ARTEKO ELKARRERAGINAREN KONTZIENTZIA HARTZEA

Esan daiteke **autokontrola** dela "egoera emozional desatseginak portaera baliagarri bihurtzeko eta, halaber, emozio gustagarriagoak sentitzeko trebetasuna". Autokontrolaren garrantzia izugarria da, geure portaerak sentitzen ditugun emozioen sintoma naturalak baitira.



Ezaugarri hauek ditu autokontrolak:

- ✘ Gaitasun hori duten pertsonak gai dira beren **sentimendu-bulkadak eta emozio gatatzak egoki gobernatzeko**. Orekan egoten dira, baikorrak dira eta izukaitzak, baita unerik kritikoenetan ere; argi pentsatzen dute, eta, presioa izanagatik, kontzentrazioari eusten diote.
- ✘ **Fidagarritasuna**: leialak zaizkio zintzotasunaren eta prestutasunaren irizpideari.
- ✘ **Erantzukizuna**: Erantzukizunari dagokionez, pertsona horiek etikoki eta aitzakia gabe jarduten dute; zintzotasuna dela medio, konfiantza ematen diete gainerakoei; gai dira beren hutsegiteak onartzeko, besteen etika gutxiko ekintzak adierazteari utzi gabe, eta jarrera irmoak eta printzipioetan oinarrituak hartzen dituzte, nahiz eta horiek ez izan gehienen gogokoak.
- ✘ **Prestutasuna**: Geure ekintzaren erantzukizuna onartzea
- ✘ **Konpromisoak eta promesak betetzen dituzte**, helburuen erantzukizuna hartzen dute, antolatuak dira eta lanean arretatsuak.
- ✘ **Moldagarritasuna**: aldaketei aurre egiteko malgutasuna.
- ✘ **Egoki maneiatzen dituzte askotariko eskaerak**, lehentasunak berehala berrantolatzen dituzte, eta laster egokitzen dira aldaketetara; gertaeren iragarpen oso malgua dute.
- ✘ **Berrikuntza**: ideia, ikuspegi eta informazio berriak daudenean eroso egotea eta irekia izatea.
- ✘ Gaitasun hori duten pertsonak beti **bilatzen dituzte ideia berriak** iturri mota zabal batean; arazoei irtenbide originalak aurkitzen dizkiete, bestelako ikuspegiak berentzen dituzte eta arriskuak hartzen dituzte beren plangintzan.

Alkohola kontsumitzeko adina atzeratu nahi baldin badugu AUTOKONTROLA irakatsi beharko genuke.

Emozioen erregulazioak berekin dakar geure burua fisiologikoki eta kognitiboki erregulatzea.

Erregulazio fisiologikoa zera da: ariketaren eta gogoetaren bidez energia askatzea.

Erregulazio kognitiboa, berriz, hauxe: estrategien bidez emozio ezkorrei aurre egitea pentsamendu baikorrak lortzeko. Erregulazio horretan, teknika hauek erabil daitezke:

- Pentsamendu alternatiboak sorraraztea, geure ohitura emozional ezegonkorrek egonkortzen dituzten sinesmenak detektatzea.

- Arreta desbideratzea, emozioa elikatzen duen pentsamendua geldiaraztea, denbora kanporatzea...

1. Taula

PENTSAMENDU EZKORRA	SENTIMENDUAK	EMOZIO HORI SENTIARAZTEN DIOTEN GALDERAK
Ez dut lanik	Ez dut batere balio, ez dut eskarmenturik...	Zer egingo dut bizitza honetan?
PENTSAMENDU BAIKORRA	SENTIMENDUAK	EMOZIO HORI SENTIARAZTEN DIOTEN GALDERAK
Denbora asko dut prestatzeko eta bilatzeko	Eskolak har ditzaket nire prestakuntza hobetzeko	Nola lortu lana?

2. taula

EGOERA	PENTSAMENDUA	EMOZIOA	JOKABIDEA	ALTERNATIBA EMOZIO ATSEGINA



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com