

emoziotegia

Esan zer sentitzen
duzun

Ilustrazioa:

Adriana Keselman

Alejandra Karageorgiu

Anita Morra

Bela Oviedo

Cynthia Orensztajn

Elissambura

Federico Combi

Gabriela Thiery

Javier González Burgos

Jazmín Varela

Josefina Wolf

Keki un puntito

Luciana Feito

María Lavezzi

Maricel Rodríguez Clark

Nancy Brajer

Nella Gatica

Paola De Gaudio

Patricia Fitti

Romina Biassoni

Tofi

Virginia Piñón



PALABRAS
ALADAS



AURKIBIDEA

emoziotegia

Testuak: Cristina Núñez Pereira eta Rafael R. Valcárcel

10
SAMURTASUNA
Nancy Brajer



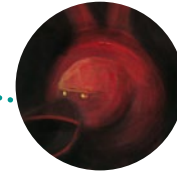
12
MAITASUNA
Maricel Rodríguez Clark



14
GORROTOA
Nella Gatica



16
AMORRUA
Romina Biassoni



18
HASERREA
Cynthia Orensztajn



20
URDURITASUNA
Keki un puntito



22
LASAITASUNA
Nella Gatica



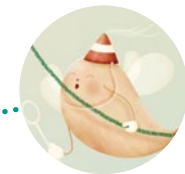
24
SOSEGUA
Gabriela Thiery



26
ZORIONTASUNA
Tofi



28
POZA
Bela Oviedo



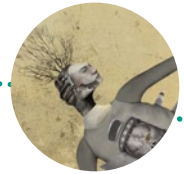
30
TRISTURA
Javier González Burgos



32
ERRUKIA
Nancy Brajer



34
KONTZIENTZIAKO HARRA
Federico Combi



36
ERRUA
Virginia Piñón



38
LOTSA
Nella Gatica



40
ZIURTASUNIK EZA
Virginia Piñón



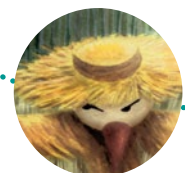
42
HERABETASUNA
Alejandra Karageorgiu



44
NAHASMENDUA
Adriana Keselman



46
BELDURRA
Patricia Fitti



48
HARRIDURA
Alejandra Karageorgiu



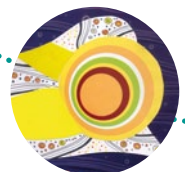
50
NAZKA
Javier González Burgos



52
ETSAITASUNA
Luciana Feito



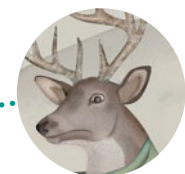
54
ONARPENA
Josefina Wolf



56
ONARPENIK EZA
Federico Combi



58
BABESIK EZA
Javier González Burgos



60
BAKARDADEA
Jazmín Varela



62
NOSTALGIA
Elissambura



64
MALENKONIA
Federico Combi



66
ASPERKIZUNA
Nella Gatica



68
ILUSIOA
Bela Oviedo



70
GOGO BIZIA
Paola De Gaudio



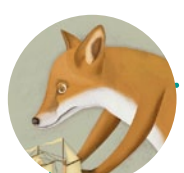
72
EUFORIA
Anita Morra



74
ETSIPENA
Gabriela Thiery



76
DESENGAINUA
Javier González Burgos



80
MIRESMENA
María Lavezzi



78
FRUSTRAZIOA
Federico Combi



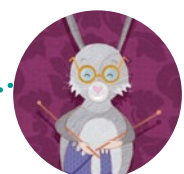
82
BEKAIZKERIA
Cynthia Orensztajn



84
DESIRA
Luciana Feito



86
GOGO BETETASUNA
Tofi



88
HARROTASUNA
Keki un puntito



90
GOZAMENA
Luciana Feito



92
ESKER ONA
Nancy Brajer





HITZAURREA

Rosa Collado Carrascosa
(psikologoa eta psikoterapeuta)

EMOZIOTEGIA... Zeinen ideia zoragarria, norberak bere burua bere errealitate subjektiboetik ezagutzeko!

EMOZIOTEGIA liburuak aukera integratzailea eskaintzen dio gizakiari ume-umetatik, bere emozioak ezagutzen eta bere sentimenduei buruz hitz egiten laguntzen diolako. Horrela, behar bezala kudeatu ahal izango ditu sentimendu horiek; eta, hala, bere bizitza bere potentzialtasun osoan sentitu ahal izango du, dituen gaitasunak gutxitu gabe.

EMOZIOTEGIA funtsezko laguntza pedagogikoa da. Umearen adimen emozionala gartzeko aukera ematen du, eta hori funtsezkoa da umeak bere burua onartu eta garapen psikoebolutibo osasuntsua izan dezan. Gure zorientasuna sortzeko gai izan gaitezen, emozioen ezagutza garapen psikologikoaren barruan sartu behar dugu.

EMOZIOTEGIA erabiliz emozioak aurkitzea, identifikatzea eta bereiztea txikienak hezteko modu bat da: beldurrik gabe senti dezaten, beren burua ezagut dezaten eta, azkenean, beren buruaren jabe diren heldu bihurtu daitezten, hots, bizitzaren erronkei aurre egiteko gaitasun sensitiiboak dituzten pertsona heldu bihurtu daitezten.

Sentitzea pribilegio bat da, eta gure emozioak adierazten ikasteak lagunduko digu maite ditugunak hobeto ezagutzen.

Emozioak berezko egoera afektiboak dira, automatikoak, aldaketa fisiologikoen, kognitiboen eta konduktualen bidez sentitzen direnak. Sentitzen dugun ingurunera hobeto egokitzeko balio dute.

Sentimenduak emozio etiketatu horietaz jabetzearen ondorioak dira. Gure gogo-aldarteak modu arrazionalago batez adierazteko balio dute.



Errukia

Batzuen hitzetan, 'gupida' edo 'pena' da.

Besteen atsekabeak sentiarazten digun pena da errukia.

Zertara bultzatzen gaitu errukiak?

Sufritzen ari den norbaiti laguntzera. Senide edo ezezagun bat izan daiteke, baita liburu bateko pertsonaia bat ere, hala nola familia galdu duen azeria. Besarkatzeko gogoa sentitzen dugu, haren tristura leundu nahian.

Maite dugun norbait gaizki pasatzen ari denean ez badiogu laguntzen, oso litekeena da **kontzientziako harra** piztea gure baitan.



Kontzientziako harra

Batzuek damuarekin nahasten dute.

Damua da edozein ekintzaren aurrean senti dezakegun ezinegona, ekintza txarra izan ala ez. Kontzientziako harra, berriz, ekintza txar bat egin ondoren baino ez da pizten guregan.

Esate baterako, baliteke nebak eskaini dizun txokolatea hartu ez duzulako damutzea; kontzientziako harra piztuko zaizu, ordea, hura konturatu gabe txokolate batzuk kentzen badizkiozu.

Zer estrategia erabiltzen du kontzientziako harrak?

Estrategia erraza, baina, aldi berean, eraginkorra. Egin zenuen ekintza txar hori gogotik kentzen ez uzteko moldatzen da har hori. Hala, ezinegona pizten dizu, eta pixkanaka-pixkanaka osorik hartzen zaitu.

Errua da barruan hozkaka sentitzen duzun har hori.



Bekaizkeria

Batzuen ustez, bekaizkeria eta jeloskortasuna gauza bera dira. Ez da horrela; hala ere, bi emozio horiek eskutik helduta doaz, eta elkarrekin nahasten dira eta elkar pizten dute. Poza jaten dizuten bizkarroiak dira. Ez dute nahi zuri gauzak hobeto joaterik, besteari okerrago joatea baizik.

Zer alde dago jeloskortasunaren eta bekaizkeriaren artean?

Jeloskortasunak ez dizu uzten zuretzat jotzen duzun hori partekatzen, hala nola pertsona batenganako maitasuna. Bekaizkeria, berriz, ez da sortzen zeuk duzunetik, baizik eta beste batek duenetik: beste batek zuk **desira** duzuna daukanean sentitzen duzun tristura da.



Gozamena

Oso gustuko dugun zerbaitek sortzen digun betetasuna eta poza da gozamena.

Askotariko gauzak eginez goza dezakezu: beste mundu batzuekin amestuz, gauza politak ikusiz, arazoak konponduz, jolastuz, maitatua sentituz...

Nola antzeman gozamena?

Gozamena sentitzeko, kontzentratu egin behar duzu. Imajinatu zuku bat duzula aurrean. Azkar edan dezakezu egarria kentzeko, edo, bestela, haren zaporea goza dezakezu, eta presarik gabe dastatu. Azken batean, ematen dizun gozamena sentitu.

Gozamenez beteriko bizitza izanez gero, **eskertuta** sentitzen gara.



Esker ona

Eskerrik asko esamoldearen funtsa da esker ona. Biderkatu egiten da egunerokotasunean opari bat ikusteko gai zaren bakoitzean: adiskide baten irribarrean, kanta batean, janarian...

Hamar urte nituela, amonak 'esker ona adierazteko egunerokoa' oparitu zidan, eta hau esan zidan belarrira:

—Nik ere beste bat daukat, berdin-berdina. Gauero, bertan idazten dut zergatik sentitzen dudan esker ona. Gero, burkoaren azpian jartzen dudanean, zerbait zoragarria gertatzen da: egunerokoaren edukia nire ametsetan sartzen da, eta Jauregi Zoriontsu bilakatzen da...eta haren zoriontasuna bidelagun izaten dut hurrengo egunean.

Zer idatzi dugu gaur?

—Eskerrik asko liburu honetan beren magia isuri dutenei.

— Eskerrik asko liburua oparitu dizun pertsonari.

— Eta, bereziki, eskerrik asko zuri, gure **emozioak** pizteagatik.



Noraino heldu zaitetzke hegalek astinduz?

Txorien hegalek lumak dituzte. Pertsonen hegalek, hitzak. Baina hitz guztiek ez dizute laguntzen gora egiten. Nola sentitzen zaren argiro esaten duten hitzek soilik areagotzen dituzte hegan egiteko dituzun aukerak.

Emozioen hiztegia, EMOZIOTEGIA, baliagarria izango zaizu hegalek oso modu berezi batez astintzeko... eta ez duzu nahi izango astintzeari utzi.



9 788494 578205

PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com