

Oinarrizko emozioak



Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

- Aurpegian: sudurra zimurtuta, ezpainak estu eta goikoa altxatuta, begiak ez oso irekiak.
- Gorputzean: ondoeza eta goragaleak.

Intentsitate desberdinak:

iguina
gutxiespena
bazterketa
ezinikusia
nazka
arbuioa
gorrotoa
narda

NAZKA



Zertarako balio digu?

Guretzat kaltegarria izan daitekeen zerbaitengandik, toxikoa denagandik urruntzeko. Pozoiituak-fisikoki edo sozialki- ez izaten laguntzen digu.

Zer egoeraren ondorioa da?

Pertsona, animalia edo objektu pozointsuak, kaltegarriak, higuingarriak.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

baztertu

bereiztu

saihestu

aldendu

botaka egin



Zerbait, norbait, gertaeraren bat baztertzea eragiten digun emozioa. Emozio hori sortzen digun dena delako horrengandik urruntzen saiatzera bultzatzen gaitu.

Buruan: baztertze-sentsazioa eta ihes egiteko edo urruntzeko gogoia.

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

HIRA

- Aurpegian:
 - Bekainak baxu eta aldi berean uzkurduak.
 - Bekainen artean lerro bertikalak.
 - Beheko betazala tenkatuta dago. Begi-niniak, batzuetan, dilatatuta.
 - Begirada "gogorra" begietan, eta handituta ematen dute.
 - Ezpainak estututa, komisurak tenkatuta edo baxu.
- Gorputzean: arnasketa azkarra, muskuluak tenkatuta, ukabilak itxita.

Intentsitate desberdinak:

- haserrea
- suminkortasuna
- etsaitasuna
- herra
- lotsa
- bekaizkeria
- jeloskortasuna
- hira**
- gorrotoa
- kolera
- indarkeria



Zertarako balio digu?

Eraso, irain edo benetako edo imajinatutako arrisku baten aurrean erreakzionatzeko.

Zer egoeraren ondorioa da?

iraina, arriskua mehatxua, erasoa.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

- hausnartu
- eztabaidatu
- iraindu
- errepremitu
- errieta egin
- pasibo-oldarkor izan
- ozen berba egin
- garrasi egin
- indar fisikoa erabili



Hira haserre eta sumindurazko erantzun bat da, gure ustez gure eskubideak errespetatu ez dituen eta gure autoestimuari edo duintasun pertsonalari eraso egin dion gertaera batek eragindakoa.

Buruan: zer edo zer jo edo apurtzeko gogoia, garrasi egiteko edo ezer ez esateko gogoia.

BELDURRA

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

- Aurpegian: bekainak altxatuta eta begiak tentsioan, ondo irekita, begi-niniak dilatatuta, bekokia zimurtuta, larruazala zurbil, aho irekita eta ezpainak tenkatuta eta atzerantz.
- Gorputzean: bihotz-erritmoa eta arnas-erritmoa handitu, dardara eta muskulu-tentsioa, eta adrenalina-deskarga, ihes egiteko prestatzen gaituena.

Intentsitate desberdinak:

- herabetasuna
- tentsioa
- antsietatea
- desesperazioa
- beldurra**
- laztura
- izua
- terrorea



Zertarako balio digu?

Defentsa-erantzun bat da, mehatxu, segurtasunik eza edo arrisku bati aurrea hartzeko egoeretan.

Zer egoeraren ondorioa da?

iraina arriskua, mehatxua, bestelako eraso.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

- ihes egin
- saihestu
- bertan behera utzi
- paralizatu
- arduratu
- baztertu
- zalantza egin
- garrasi egin



Zerbait, norbait, gertaeraren bat errefusatzera eragiten digun emozioa. Emozio hori sortzen digun dena delako horrengandik urruntzen saiatzera bultzatzen gaitu.

Buruan: errefusatzeko-entsazioa eta ihes egiteko edo urruntzeko gogo.

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

- Aurpegian: irribarrea, masailak altxatuta eta begiak irekita eta distiratsu.
- Ezpainetako komisurak atzerantz eta gorantz; sarritan ahoa irekita. Sudurrean zimurra agertzen da.
- Masailak altxatuta egoten dira.
- Zimurrak beheko betazalaren azpian eta begien ertzetan (betertzeko zimurrak).
- Gorputzean: ongizatea eta erlaxamendu orokorra eta muskulu-tentsio ona.

Intentsitate desberdinak:

dibertsioa
atsegina
zirrara
poztasuna
alaitasuna
asaldura
gozamena
plazerra
gogobetetasuna
grina
euforia
estasia

ALAITASUNA



Zer egoeraren ondorioa da?

Dena delako emozioa eragin digun hori errepikatzeko desioa sortzen digu. Pozik sentitzen gara gure itxaropenak eta desioak guk espero bezala betetzen ari direnean. Gure helburuak betetzen jarraitzeko indargarri bat da.

Zer egoeraren ondorioa da?

Indartzea, plazerra, ahalmena, janaria, zortea, saria.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

gozatu
sartu
asaldatu
indartu
euforia
dastatu



Poza emozio atsegina da, eta ezaugarri nagusi hauek ditu: ongizatea, lasaitasuna, segurtasuna, asaldura, plazerra eta baretasuna.
Buruan: baikortasuna, dena ondo doanaren sentrazioa.

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

- Aurpegian: bekokia zimurtuta, begiak ez oso irekiak eta ezpainak beherantz eta dardarka.
- Gorputzean: muskulu-tentsio ahula, gainbehera orokorra, zurbiltasuna eta bihotz-erritmo eta arnas erritmo motela.

Diferentes intensidades:

nahigabea
gogogabetasuna
etsipena
ezkortasuna
frustrazioa
tristura
atsekabea
ezintasuna
babesgabetasuna
mina
zarrasta



TRISTURA

Zertarako balio digu?

Galera bat barneratzeko beharrezkoa den dolurako, helburu berriak finkatzeko eta birgizarteratze pertsonalerako motibatzekeo prestatzen gaitu.

Zer egoeraren ondorioa da?

Zoritxarra, haustea, banaketa, heriotza, gaixotasuna, ezgaitasuna, lagatzea.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

babesik eza
kontsolamendua bilatu
kexu izan
protestatu
baztertu



Tristura da galera baten aurrean ematen den erantzuna, eta triste sentitzearekin eten bat egiten dugu eta besteei laguntza behar dugula erakutsi.

Buruan: apatia, interesik eza, adoregabetasuna, motibaziorik eza, desiorik eza, bakarrik egoteko gogoia.

Honela adierazten da (organoak, aurpegia eta gorputza)

-Aurpegian:

Begiak ondo irekita baina ez tenkatuta, eta ahoa irekita; bekainak altxatuta, kurbatuta eta goratuak; zimurrak bekokian. Betazalak irekita.

Baraila irekita erortzen da. Ezpainak eta hortzak bereizita.

-Gorputzean: bihotz-erritmoa azeleratuta eta urduritasuna.

Intentsitate desberdinak:
Arreta
Txundidura
Harridura
Nahasmena
Ustekabea
Nahasdura
Ezustekoa

USTEKABEA



Zertarako balio digu?

Prestatu egiten gaitu zerbaitetarako, gutxi gorabehera gerta daitekeenaren berri eman diezaguke.

Zer egoeraren ondorioa da?

Ezustekoa, zalaparta, aldaketa, haustea, bat-batekoa.

Zer egitera bultzatzen gaitu?

berriro ekin
berrabiarazi
finkatu
arduratu
hutsartea
ardaztu



Ustekabea oso emozio iragankorra da.

Buruan: zer gertatuko den jakiteko gogoia, pazientziarik eza.

Irudien kredituak

[Naska](#)

[Hira](#)

[Beldurra](#)

[Alaitasuna](#)

[Tristura](#)

[Ustekabea](#)
