

# ESTRESARI OSASUNEZ AURRE EGIN.



Ainara Lasuen Elorz

**“La vida está salpicada de altibajos, pero nosotros debemos aprender a mantener el equilibrio.”**

Goleman, D. (1997).



# Zer da Estresa?



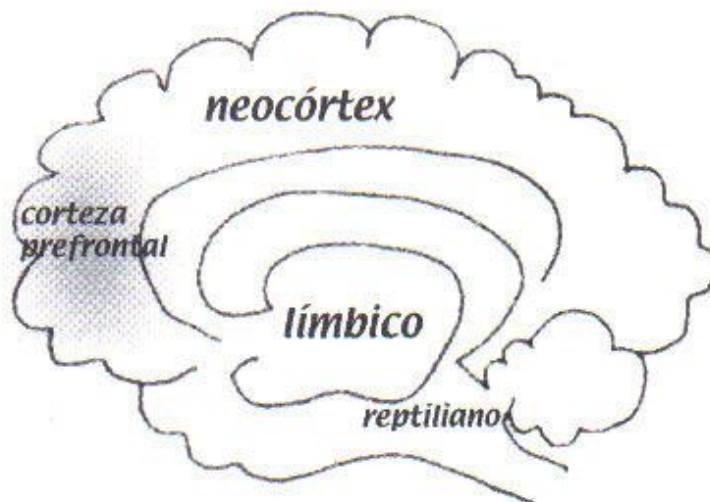
*Estresa definitu dezakegu esanez ingurutik hautemandako eskaera, subjektuak bere baitan hautemandako eskaeroi erantzuteko gaitasunekin erkatuta, gehiegizkoa dela hautematean garatzen diren prozesu fisiologiko eta psikologikoak direla.*

# NORK KUDEATZEN DU ESTRESA

Gizakiak haien artean konektatuta dauden lau garun ditu. Lehenengo biak (narrastiena eta linbikoa) animaliekin partekatzen ditugu. Beste biak (neokortexa eta kortex prefrontala) bereziki gizakionak dira.

**Neokortexa:** informazioa gordetzen du, ideiak eta sinismenak, perzeptzioak eta gorputzaren kontrol boluntarioa.

**Kortex prefrontala:** lasaitasunaren, konzientzia eta boluntadea



**Zerebru linbikoa:** emozio eta oroitzapenen zentrua

**Narraztien zerebrua eta erraietako:** Eraso eta defentzarako jokaeren zentrua. Bizitza salbatzeko aktibatzen da

# 1.- GURE INDARRAZ JABETU

• Estresa berez gure organismoak garatutako erreakzio bat da, gure bizitza arriskuan dagoenean, azkarrago korrika egin ahal izateko, edo eta ezbehar bat gertatuz gero, min fisikoa intsentsibilizatzeko. Horrela eraso bortitz nahiz istripu larrien egoeren aurrean erantzun dezakegu. Zentzu berean, logura kendu egiten digu eta esnatuta mantentzen gaitu (alerta egoera) arriskuek lotan harrapatu ez gaitzaten. Beraz, bizitza salbatu eta hargatik borrokatzea nahi duen lagun bat da.



Estresadorea

Estres erreakzioa



# "A" Pertsonalitatea

- *Jokaera pautu ugariak*: Bi jarduera ala gehiago burutu ohi ditu aldi berean.
- *Urgentzia*: Denbora programatzean ez da bat ere errealista. Daukan denborarako Lan gehiegi programatu ohi du (denbora emango diola pentsatzen du nahiz eta errealitatean horrela ez izan).
- *Tokiz kanpoko agresibitate eta etsaitasuna*: Garrantzi gutxiko probaokazio zein frustrazioetara modu bortitzean erreakzionatzen du.
- *Gutxi definitutako helburuak*: Garrantzitsua dena ez du urgentea baina axolagabekeria denaz ezberdintzen. Ez du gauzak egiteko modu onena zein izango den planeatzen. Planifikazio eskas honek hainbat jarduera errepikakor eta ez beharrezkoak burutzeraz eramaten du, lana are zailagoa eta penosoagoa egiten duten akatsak burutzen dituelarik.
- *Frustraziori tolerantzia eskasa*: Gauzak oso gutxitan joaten dira aurreikusitako moduan. Hala ere, "A" tipoko nortasunari oso modu intentsuan eragiten dio gauzak bere espero bezala ez joateak. Frustrazioak estres maila handia eragiten dio.
- *Perfekzionismoa*: Lasai egongo da bakarrik dena ezin hobeto egiten badu. Akatsek, (norberarenak zein besteenak) bere onetik ateratzen dute. Irtenbidea bilatu baino, bueltak eta bueltak ematen dio gertatu behar ez luketela pentsatuz.
- *Lehiakortasun altua*: "A" tipoko nortasunean ea edozein alorrean agertuko den gehiegizko lehiakortasuna ikusi daiteke, hala nola, jolasean, kirolan, eztabaidetan, etb. Garrantzi handiagoa ematen dio albokoaren gainetik geratzera berez gauzak ondo egitera baino (beste inorekin konparatu gabe)

# 2.- Gure adimen emozionala indartu

## Adimen Emozionalaren Belaontzia

Emozioen  
iparrorratza

Automotibazioaren  
haize-oihala

Enpatiaren  
radarra

Trebetasun  
sozialen ontzia



# Emozionalki azkarra den pertsonaren 5 gaitasunak

## **1. Norbereburuaren emozioen ezagutza.**

Sentitzen duenaz ohartzen da eta bere barne egoera horren erantzukizuna hartzen du.

## **2. Emozioen bideratzea.**

Giro ziurretan adierazten ditu eta oreka berreskuratzeko jokutzen du.

## **3. Enpatia.**

Besteen egoera emozionalarekin sintonizatzen daki.

## **4. Automotibazioa.**

Baikorra eta gogotsua da. Zailtasunen aurrean ekin egiten du.

## **5. Gaitasun sozialak. Asertibitatea.**

Badaki lagunak egiten eta gatazka egoeretan mugitzen ere bai.



### Bihotzeko Adimena Indartuz:

Inplikatur.

Tristura bideratuz

Enpatia erabiliz

Taldea eginez

### Sabeleko Adimena Indartuz:

Muga osasungarriak ipiniz.

Amorrua bideratuz

Boterea ondo erabiliz

Gorputza zainduz

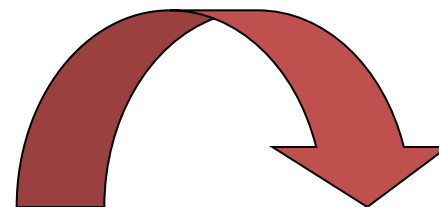
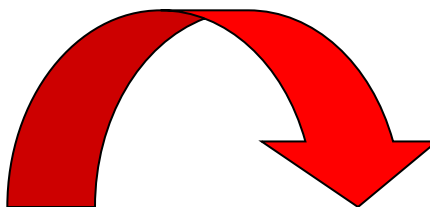
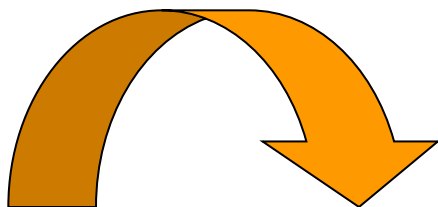
### Buruko Adimena Indartuz:

Esperientziarekin ikasiz.

Beldurrak bideratuz

Etengabe hobetuz

Burua lasaituz



NOLA PREBENITZEN DA AGORTZEA?

BEHETIK GALDUTAKO ENERGIA BERRESKURATUZ.



Erresentimenduek, galerek edota desengainuek eragindako Agortzea

Erasoek, gatazkek, gehiegizkoak diren eskaerek eragindako agortzea

Arazoek, kezkek eta arriskuek eragindako agortzea

# EMOZIOAK BIDERATU



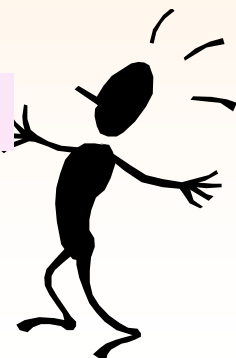
• **HASERREA**

- ❖ Arazoak eta bizitzako erronkak direla eta oreka galtzen dugu. Emozioak oreka berreskuratzeko beharrezkoak dira.
- ❖ Oreka berreskuratzeko zera egin behar da: emozioak onartu, leku seguruetan adierazi eta bideratu.

• **ERRUA**



• **BELDURRA**



• **PENA**



• **FRUSTRAZIOA**

### 3.- MINDFULNESS: arreta osoa landu

A photograph of a lush green landscape. In the foreground, a large, full-canopied tree with vibrant green leaves stands on a grassy slope. The background features a dense forest of tall, thin trees on a rising hillside under a cloudy sky. The overall scene is bright and verdant.

**BURUA BARETU ERABAKI ONAK HARTU AHAL  
IZATEKO**

# ZER DA MINDFULNESS?

- “ARRETA OSOA” bezala itzultzen da.
- Nik sentitzen dudana eta besteek sentitzen dutena antzemateko gaitasuna da, aldi berean.
- Bi dira “Mindfulness”ekin lotuta dauden ahalmenak: arreta eta konzientzia.
- Bi ahalmen hauek dinamikoak dira: entrenatu daitezke.
- Mindfulnesssek arreta eta konzientzia garatzeko teknika batzuk proposatzen ditu.

# ZERTARAKO BALIO DU?

- IRAKASLEENTZAKO:

- Konzientzia eta ikuspuntua handitzeko.
- Ikasleen premia eta beharrei adi egoteko.
- Oreka emozionala indartzeko.
- Estresaren ondorio txarrak gutxitzeko.
- Gelako giroa hobetzeko.

- IKASLEENTZAKO:

- Ikasteko jarrera hobetzeko.
- Arreta eta konzentrazioa garatzeko.
- Azterketen aurrean ansietatea gutxitzeko.
- Ikasgelan parte hartzeko gogoak indartzeko.
- Jokaera prosozialak garatzeko.
- Hausnarketa personalak eta lasaitasuna faboratzeko.
- Ongizate orokorra sentitzeko.

# BIBLIOGRAFIA

- Schoeberlein, D. (2009). Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores. Madrid: Neo Person.
- Pintos, M. (2015). Orain: kontzentrazioa lantzeko erlaxazio ariketak. Hik Hasi. CD-Rom-a.
- Snel, E (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Madrid: Kairós.
- Stapert, M eta Verliefde, E. (2011). Focusing con niños: el arte de comunicarse con los niños y adolescentes en el colegio y en casa. Bilbo: DDB.
- Honoré, C. (2004). Elogio de la lentitud. Barcelona: RBA.



**Estresa areagotzen duten  
sinismenak**

# LABURBILDUZ:



- Bizitzak gehiegizko eskaerak egiten dizkigunean estresa sortzen zaigu. Estresa soluzio on bat da organismoa martxan jartzen duelako energia berreskuratzeko.
- “Ekonomia de guerra aplikatu” (garrantzitsua ez dena saihestu benetan garrantzitsua diren egoeren aurrean energia
- Zer ez da garrantzitsua estrés egoeretan: ekintza sozialak, “ondo gelditu”, eta perfekzioa.
- Zer da garrantzitsua: kuraia, laguntzak kudeatu, ez pentsatu gehiegi, ondo elikatu eta asko lo egin (Eta momentu txarrak pasako direla sinistu)