

La energía de las emociones

Asco

**“El asco es la repulsión
hecha emoción”**



¿Qué función tiene el asco en nuestras vidas?

!

Es una emoción universal necesaria para asegurar la supervivencia del organismo

La función fundamental del asco es evitar aquellas situaciones que puedan poner en peligro nuestro bienestar corporal (alimentos en mal estado o infectados, por ejemplo). De este modo, el asco **potencia hábitos saludables e higiénicos**.

También sirve para modular nuestras conductas sociales dado que también existe el asco moral (es aquella reacción emocional que nos producen ciertas conductas indeseables). Esta dimensión nos ayuda a modular las conductas sociales propiciando así los comportamientos adecuados y el orden en nuestra sociedad.

Cómo hacer frente al asco que nos provocan ciertos alimentos

1

Entiende lo que es el asco. Cuáles son sus mecanismos de funcionamiento y qué consecuencias tiene para el organismo.

2

Acepta que lo que evitas es importante para ti. Es importante que entiendas por qué tienes que hacerle frente al estímulo aversivo.

3

Relajación. Si el estímulo aversivo te genera ansiedad es probable que las técnicas de relajación como “la relajación progresiva de Jacobson”, te ayuden a relajarte.

4

Respiración. Antes de enfrentarte a lo que te da asco puedes realizar alguna técnica de respiración con el objetivo de relajarte.

5

Exponete gradualmente al estímulo aversivo.

1. Aproxímate al elemento probando antes cosas similares.

2. Exposición final. Incluye gradualmente el estímulo aversivo en tu vida.

!

Algunos estímulos, como ciertos olores, nos generan asco y rechazo. En estos casos **solo nos quedará hacer caso a nuestro cuerpo y alejarnos.**

Emozioen energia

Nazka

**“Errefusatzea emozio
bihurtua”**



Zer funtzio du nazkak gure bizitzan?

!

Gure organismoaren biziraupena ziurtatzeko beharrezkoa den emozio unibertuala

Nazkaren funtzio nagusia, gure gorputzaren ongizatea arriskuan jar dezaketen egoerak saihestea da (egoera txarrean edo infektatuta dauden elikagaien kasuan, adibidez). Horrela, nazkak, **ohitura osasungarriak eta higienikoak bultzatzen ditu.**

Gure **gizarte-portaerak modulatzeko ere balio du**, nazka morala ere badelako (mespretxatzen ditugun zenbait portaerek eragiten diguten erreakzio emozionala). Dimentsio honek, jarrera sozialak modulatzeko laguntzen digu, portaera egokiak eta gure gizarteko ordena bultzatuz.

Elikagai batzuek eragiten diguten nazkari nola aurre egin

1

Nazka zer den ulertu. Aztertu zer funtzionamendu-mekanismo eta ondorio dituen gure organismoarentzat.

2

Onartu saihesten duzuna garrantzitsua dela zuretzat. Abertsio-estimulari zergatik egin behar diogun aurre ulertu behar dugu.

3

Erlaxazioa. Abertsio-estimuluak antsietatea eragiten badizu, erlaxazio-teknikek (Jacobsonen erlaxazio progresiboa, adibidez) lasaitzen lagundu diezazute.

4

Arnasketa. Nazka ematen dizunaren aurrean jarri baino lehen, arnasketa teknikaren bat praktikatu.

Estimulu abertsiboari **pixkanaka aurre egin.**

5

1. Antzekoak diren baina gorroto ez dituzun gauzak **lehenago probatu.**
2. **Azken pausoa.** Abertsio-estimulua pixkanaka sartu zure egunerokoan.

!

Zenbait estimulu, usain batzuek adibidez, nazka eta arbuioa eragiten digute. Kasu hauetan, gure gorputzari entzun eta **urrundu besterik ez dugu egin behar.**