

Aurkibidea

LIBURUAREN OINARRIAK ETA EGITURA.....	5
LEHENENGO ZATIA. MARKO TEORIKOA.....	9
1. EMOZIOAK PSIKOLOGIAREN IKUSPEGITIK	11
1.1. Sarrera	11
1.2. Emozioen garrantzia Psikologiaren eboluzioan.....	11
1.3. Hurbilketa kontzeptuala: emozioaren definizioa eta funtzioak.....	13
1.4. Emozioen eredu teorikoak	24
2. EMOZIO SOZIALAK	49
2.1. Sarrera	49
2.2. Errua.....	49
2.3. Lotsa.....	52
2.4. Harrotasuna	54
2.5. Inbidia	55
2.6. Jeloskortasuna	57
2.7. Enpatia	60
3. ERREGULAZIO EMOZIONALA.....	71
3.1. Sarrera	71
3.2. Bizipen emozional subjektiboaren erregulazioa	72
3.3. Emozioak erregulatzeko bideak	73
3.4. Besteren laguntza emozioak erregulatzerakoan.....	77
3.5. Pertsona arteko ezberdintasunak emozioen erregulazioan.....	78
4. GAITASUN SOZIOEMOZIONALAK.....	83
4.1. Sarrera	83
4.2. Adimen emozionala	85
4.3. Taldeko adimen emozionala.....	93

BIGARREN ZATIA. GAITASUN SOZIOEMOZIONALAK GARATZEKO TAILERRAK 97

TAILERREN AURKEZPENA 99

0. TAILERRA. Tailerren abiapuntua: hasi aurretik gutaz dakiguna
eta tailerretatik espero duguna 101
1. TAILERRA. Oinarrizko emozioen hautematea 105
2. TAILERRA. Emozioen ulermena (ezagutza emozionala) 117
3. TAILERRA. Emozioen ulermena (autoezagutza emozionala) 127
4. TAILERRA. Errazte emozionala (emozioen papera kognizioan) 137
5. TAILERRA. Errazte emozionala (emozioen eragina arretan) 145
6. TAILERRA. Erregulazio emozionala (berrinterpretazio kognitiboa)..... 151
7. TAILERRA. Erregulazio emozionala (aurre egiteko estrategiak) 167
8. TAILERRA. Erregulazio emozionala (erlaxazioa) 177
9. TAILERRA. Erregulazio emozionala (biofeedback-a) 181
10. TAILERRA. Alexitimia 191
11. TAILERRA. Enpatia 197
12. TAILERRA. Enpatia (introspektzioa eta role playing-a) 205
13. TAILERRA. Erruduntasuna (azterketa introspektiboa) 211
14. TAILERRA. Komunikazio asertiboa (gaitasunak praktikan jarritz) 217
15. TAILERRA. Autoezagutza emozional sakona (iragana eta
oraina ulertuz) 225
16. TAILERRA. Autoezagutza emozional sakona (autokontzeptua
eta auto-onarpena) 229

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK 233