

# Osasun emozionala

# Salud Emocional

---

Ainara Aranberri Ruiz

Psikologoa. Giza Zientzietan Lizentziatua, Psikologian Graduatua, eta Psikologian  
Doktore. Euskal Herriko Unibertsitateko Psikologia Fakultateko irakasle.  
Ezagutza eremua: emozio prozesuak.

Psicóloga. Licenciada en Humanidades, Graduada en Psicología, y Doctora en  
Psicología. Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco.  
Área de conocimiento: procesos emocionales.

# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Emozioak. Zer dira? ¿Qué son las emociones?*

---

- <https://www.youtube.com/watch?v=oDvtJlmlJgc>
- Entzun lasai eta disfrutatu
- Escuchad tranquilos y disfrutar



# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Emozioak. Zer dira? ¿Qué son las emociones?*

- Ingurunera ERANTZUTEKO norberek sortzen den intentsitate (haundi -baxu) eta balentzi (atsegin-desatsegin) desberdineko BIZIPEN dinamikoa da
- Experiencias dinámicas de intensidad (baja-alta) y valencia (agradable-desagradable) variables que se generan como RESPUESTAS al entorno



Figura 1. Modelo circunflejo de Russell



# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Bizipen emozionala. Experiencia emocional*

---

- Bizipen emozionala= *erreakzio (ERANTZUNA) +erregulazio emozionala*
- Experiencia emocional= reacción (RESPUESTA)+regulación emocional
- Erreakzio emozionala
- Reacción emocional
  - Era automatikoan, borondatetik kanpo
  - De forma automática, ajeno voluntad
  - Nola ?/ ¿Cómo?
    - Bago nerbioak eta Neurozepzioak estimulu esanguratsuen aurrean 3 erantzun mota
    - El Nervio vago y la neurocepción ante estímulos significativos







# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Erreakzio emozionala. Reacción emocional*

Organismoa osasuntsu  
Organismo saludable



Ziurtasuna/Seguridad

Epe laburrerako egoki- epe luzerako  
arriskutsu  
A corto plazo adecuado- riesgos a  
medio y largo plazo



Arriskua/ Riesgo

Gorputzaren funtzioak “izoztu”  
biziraupena bermatzeko- arriskutsua  
Funciones del cuerpo “stand by”-peligroso



Muturreko egoera/Límite



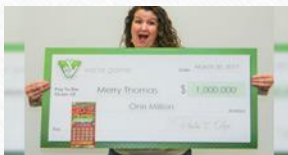
# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Bizipen emozionalaren eraldatzea. Cambio de la experiencia*

- Bizipen emozionala. Experiencia emocional



Ziurtasuna/Seguridad



Arriskua/ Riesgo

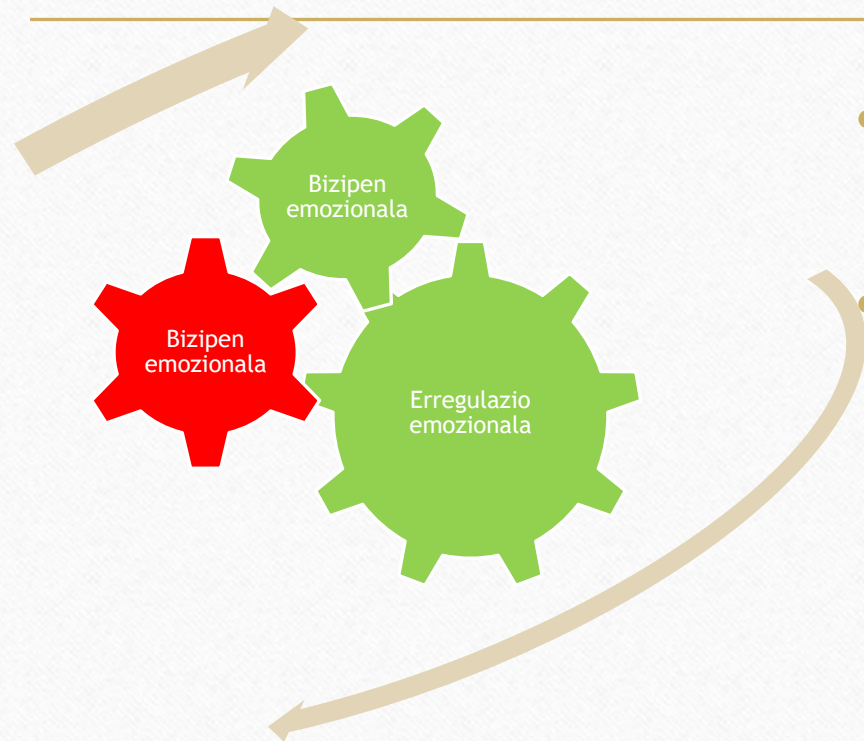


Muturreko egoera/Límite

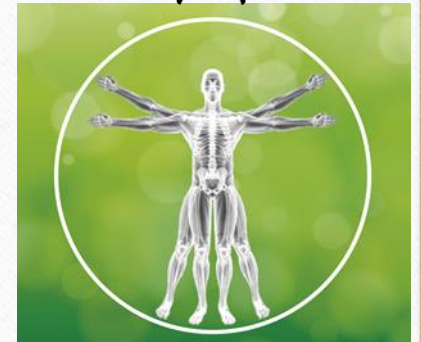


# Osasun emozionala. Salud emocional

*Bizipen emozionalaren eraldatzea. Cambio de la experiencia*



- Nola lortu daitezke bizipen emozional osasungarriak?
- ¿Cómo conseguir reacciones emocionales saludables?





# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Bizipen emozionalaren eraldatzea. Cambio de la experiencia*

- Emozionalki erregulatuz
- Mediante la regulación emocional
  - Bihotz maiztasunaren aldakortasuna (BMA) estresaren neurri fisiologikoa da
  - Variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)= medida de estrés
    - Balio baxuak= **Arriskua/ Riesgo**
    - Balio altuak= **Ziurtasuna/Seguridad**
  - Nola lortu BMA balio altuak ?
  - ¿Cómo conseguir valores altos de la VFC?
    - BMA aren Biofeedback de la VFC (Aranberri et al., 2022; Aritzeta et al., 2022)



# Osasun emozionala. Salud emocional

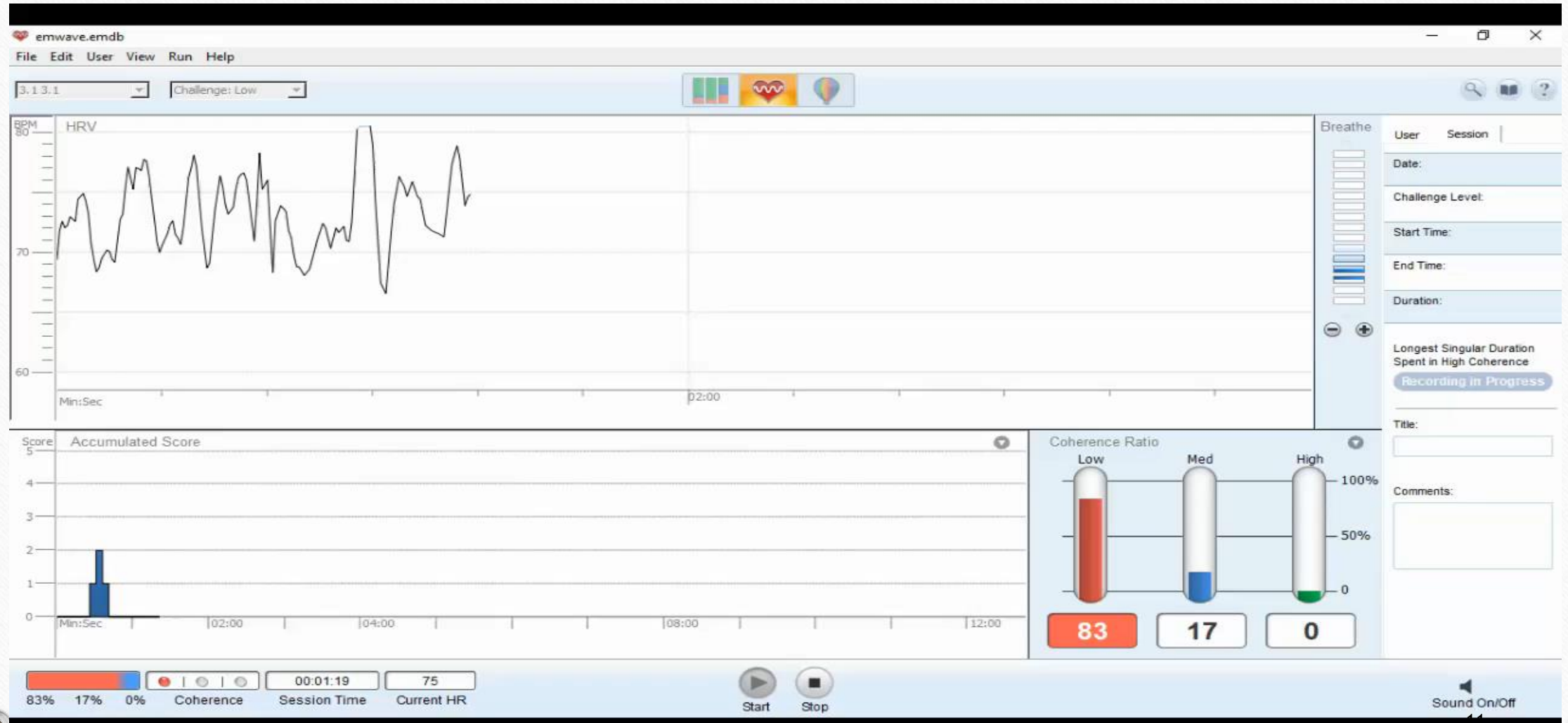
## *Bizipen emozionalaren eraldatzea. Cambio de la experiencia*

- Bihotz maiztasunaren aldakortasunean (BMA) oinarritutako biofeedback programek...
  - Zertan oinarritzen dira? ¿En qué se basan?
    - Sudurreko arnasketa luze eta sakonek BMAn balioak haunditzen dituzte
    - Respiración prolongada y pausada incrementa VFC
    - Biofeedback teknikaren bidez era egokian arnasten ikasten da
    - A través de la técnica de biofeedback se aprende a respirar de esa forma

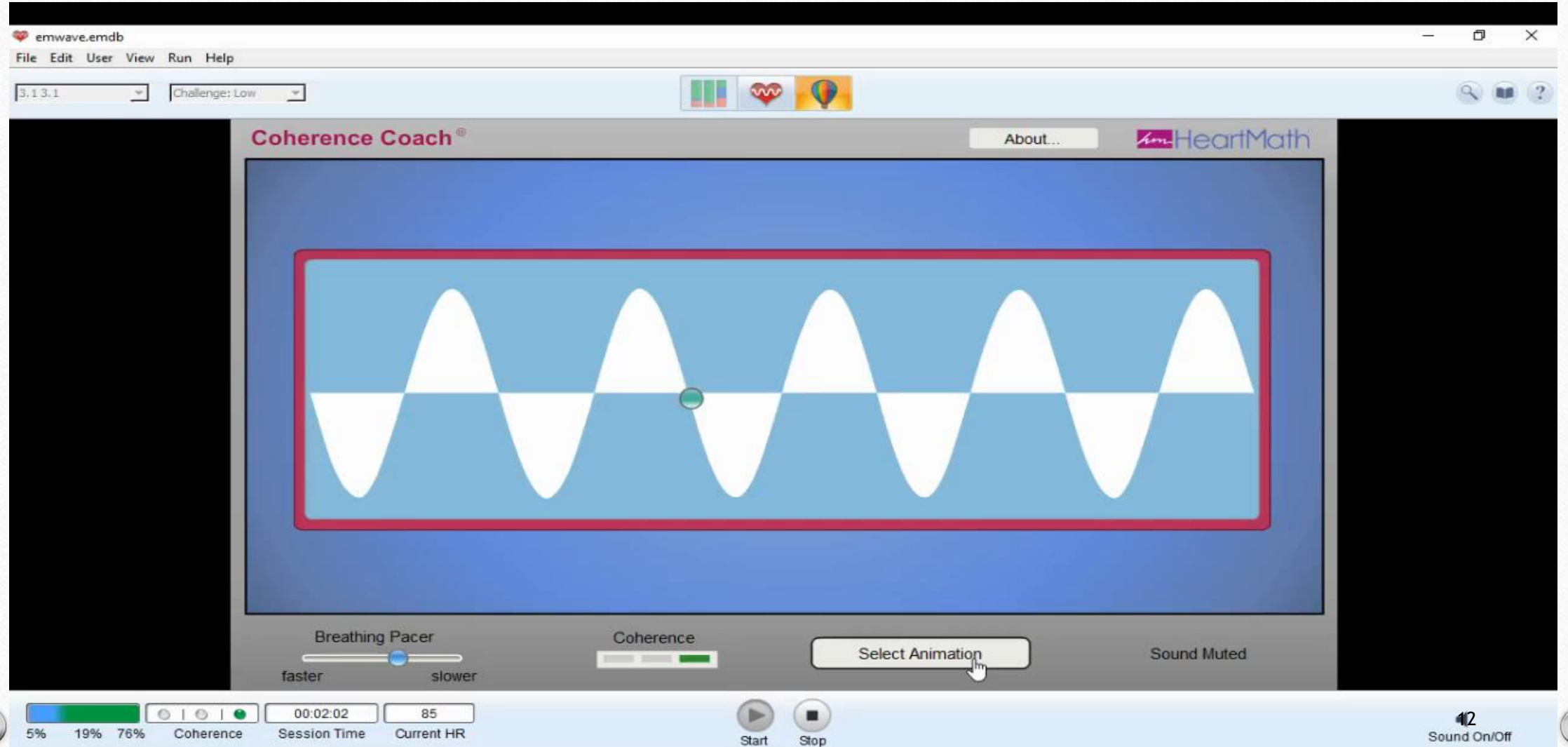




# Registro Variabilidad Frecuencia Cardíaca



# “Coherence coach”

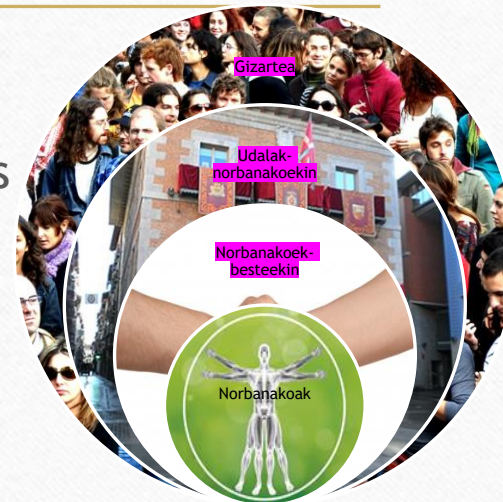




# Osasun emozionala. Salud emocional

## *Bizipen emozionalaren eraldatzea. Cambio de la experiencia*

- Hortaz, BMAean oinarritutako biofeedback programak egokiak dira osasun emozionala lantzeko
- Las intervenciones de biofeedback basadas en la VFC son recursos adecuados para fomentar la salud emocional
  - Norberaren osasun emozionalak eragina du giza harremanetan
  - La salud emocional personal influye las relaciones sociales
- Gizakia JAKITUN jaiotzen ez denez ongi izateko gizarteak bermatu behar du osasun emozionala bideratzeko ezagutza eta horrexegatik:
- El ser humano no nace aprendido. La sociedad del bienestar debe asegurarse de tal aprendizaje y por ello



**MILA ESKER**

**MUCHAS GRACIAS**

# Osasun emozionala

## Erreferentzi bibliografikoak

---

Aranberri-Ruiz, A., Aritzeta, A., Olarza, A., Soroa, G., & Mindeguia, R. (2022). Reducing anxiety and social stress in primary education: a breath-focused heart rate variability biofeedback intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610181>.

Aritzeta, A., Aranberri-Ruiz, A., Soroa, G., Mindeguia, R., & Olarza, A. (2022). Emotional self-regulation in primary education: a heart rate-variability biofeedback intervention programme. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095475>

Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 693. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>

Labouvie-Vief, G. (2015). Cognitive-Emotional Development in Childhood. In: *Integrating Emotions and Cognition Throughout the Lifespan*. Springer, Cham. [https://doi-org.ehu.idm.oclc.org/10.1007/978-3-319-09822-7\\_5](https://doi-org.ehu.idm.oclc.org/10.1007/978-3-319-09822-7_5)

Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. Polyvagal theory. *Psychophysiology*. 32, 301-318. doi: 10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x

Porges, S. W. (2004). Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety. *Zero Three*, 24, 19-24. doi: 10.1016/j.autneu.2021.102868

Porges, S. W. (2007). The Polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116-143.

Porges, S. W. (2009). The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleve. Clin. J. Med.* 76:S86. doi: 10.3949/ccjm.76.s2.17

Porges, S. W. (2022). Polyvagal theory: a science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16, 871227-871227. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>