

# 1.11. ariketa

Ebaluatu zure **asertibitatea egoera sozialetan**. Adierazi zenbateraino diren zure deskribapena honako baieztapen hauek: 1, ez naiz batere holakoa, zertxobait deskribatzen nau; 2, hori egin ohi dut; 3, holakoa naiz, naizen bezalakoa erakusten du. Seinalatu “X” batekin esaldi bakoitzean zer erantzuten duzun.

| Estresari erantzuteko moduak                                                                                                                                                                 | Markatu “X” batekin |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. Gizartearen babesa bilatzen eta jasotzen duzu.                                                                                                                                            |                     |
| 2. Zuk zeuk bakarrik egiten diozu aurre.                                                                                                                                                     |                     |
| 3. Arazoak konpontzen dituzu.                                                                                                                                                                |                     |
| 4. Zure aldartea doitu, eta emozioak kanporatzen dituzu; esaterako, zure arazoak konfiantzazko norbaiti kontatuta, ariketa fisikoa eginda zein relax jarduerak praktikatuta, hala nola yoga. |                     |
| 5. Zure animoa umorearen bidez doitzen duzu, eta jarrera baikorra izaten duzu.                                                                                                               |                     |
| 6. Tentsioa gutxitzen saiatzen zara; esaterako, jaten, ohi baino gehiago lo egiten, alkohola hartzen eta erretzen                                                                            |                     |
| 7. Zure aldartea doitzen duzu arreta desbideratuta; esaterako, ariketa fisikoa eginez edo aisialdiko jarduerak praktikatuz.                                                                  |                     |
| 8. Zer gertatu den ikusi, eta sinesgogor jokatzeko duzu, edo konpontzen dela amets egiten duzu                                                                                               |                     |

|                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9. Estresa zer eragiten dizun hura saihesten saiatzen zara; ahal duzun guztia egiten duzu erlaxatzeko.         |  |
| 10. Ekintza plan bat garatzen duzu zure arazoari buruz, eta hari jarraitzen diozu.                             |  |
| 11. Besteei ezkutatu egiten diezu zein gaizki doazkizun gauzak; sentimenduak zeuretzat gordetzen saiatzen zara |  |
| 12. Ez zara jarduera lehiakorretan sartzen, eta eginahala jartzen duzu aurre egin behar diezun gauzei.         |  |

6, 8 eta/edo 11 erantzunetan “X” batekin markatu baduzu, egin gogoeta horri buruz, eta pentsatu alternatibak erantzun horiei.

-----

-----

-----

“X” batekin markatu dituzun gainerako esaldiei dagokienez, azaldu jarraian nola moldatzen zaren edo moldatu izan zaren. Adibidez, non bilatu duzu babes soziala eta zein laguntza mota jaso duzu.

-----

-----

-----

-----

-----

-----