



# Grupos de Expresión Emocional para Hombres

**Una experiencia para que los hombres aprendan a vivir y a comunicar mejor sus emociones**

*"La vida de todo hombre es un camino hacia sí mismo, la tentativa de un camino, la huella de un sendero"*

*Hermann Hesse*



LAGUNGO



Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia

c/ Sabino Arana 34, 1º C • 48013 BILBAO  
Tfnos.: 94 4276465 • 94 4410676

Mensajes como "los hombres no lloran", "decir lo que sientes te puede traer muchos problemas", "las mujeres no deben mostrar enfado", etc..., se transmiten de generación en generación y son reflejo del "imperio de la Razón" en el que aún hoy vivimos.

Los hombres han aprendido a racionalizar en torno a sus emociones, a pensar acerca de lo que sienten pero no a expresar sus sentimientos.

Este grupo puede resultar provechoso para aquellos hombres que deseen:

- Aprender a tomar conciencia y reconocer estados emocionales en sí mismos y en otras personas. (*Marco teórico de las emociones / Escucha y empatía*)
- Practicar modelos y técnicas de comunicación más favorables.
- Aprender a manejar situaciones de comunicación más favorables.
- Mejorar la salud física-psíquica en la medida en que se incremente un equilibrio emocional. (*Autoestima / Emoción y resolución de conflictos / Las emociones en la toma de decisiones*)

Este grupo aporta un espacio donde aprender a darse cuenta de lo que nos pasa, de lo que sentimos y queremos, así como un lugar donde poderlo expresar.

Este es un grupo en el que los hombres pueden manifestarse tal y como son, compartiendo sus dudas y problemas.

## Información práctica:

*Comienzo: A partir de abril*

*Duración: de 19:00 a 20:30h*

*(2 sesiones al mes)*

*Precio: 15 euros/sesión*

*Dirigido por:*

*Roberto Oslé Rodríguez (Psicólogo)*

*Información: 94 427 64 65*

*94 441 06 76*





# Emozioen Adierazpen Taldeak Gizonentzako

**Gizonek beraien emozioak bizitzen eta adierazten ikasteko esperientzia.**

*"Gizon orenen bizitza norberarenganako bide bat da, bide baten saialdia, bidezidor baten aztarna"*

*Hermann Hesse*



LAGUNGO



Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia

Sabino Arana kalea 34, 1. C • 48013 BILBAO  
Tfnoak.: 94 4276465 • 94 4410676

"Gizonek ez dute negarrik egiten", "sentitzen duzuna esateak arazo asko ekar diezazkizuke", "emakumeek ez dute haserrea erakutsi behar", etab. bezalako mezuak belaualdi batetik bestera transmititzen dira eta oraindik ere bizi garen "Arrazoiaren inperioaren" isla dira.

Gizonezkoek beraien emozioen inguruan arrazionalizatzen ikasi dute, sentitzen dutenari buruz pentsatzen, baina ez beren sentimenduak adierazten.

Talde hau onuragarri izan daiteke honakoa nahi duten gizonentzat:

- Beraien eta beste pertsonen egoera emozionalak ezagutzen eta hauetaz kontzientzia hartzen ikasi. (*Emozioen marko teorikoa/Entzutea eta empatia*)
- Komunikazio eredu eta teknika egokiak praktikatu.
- Komunikazio egoera egokiagoak maneiatzen ikasi.
- Osasun fisiko-psikikoa hobetu, oreka emozionala handitzen den heinean. (*Autoestimua / Emozioa eta gatazken ebazpena / Emozioak erabaki-hartzean*)

Talde honek espazio bat eskaintzen du gertatzen zaigunaz, sentitzen dugunaz eta nahi dugunaz konturatzen ikasteko eta berau adierazteko.

Talde honetan gizonak diren bezala agertu ahal dira, beraien dudak eta arazoak partekatuz.

## Informazio praktikoa:

*Hasiera: Apiriletik aurrera  
Iraupena: 19:00tatik 20:30etara  
(hilean 2 sesio)*

*Prezioa: 15 euro/sesioa*

*Zuzendaria:*

*Roberto Oslé Rodríguez (Psikologoa)*

*Informazioa: 94 427 64 65  
94 441 06 76*

