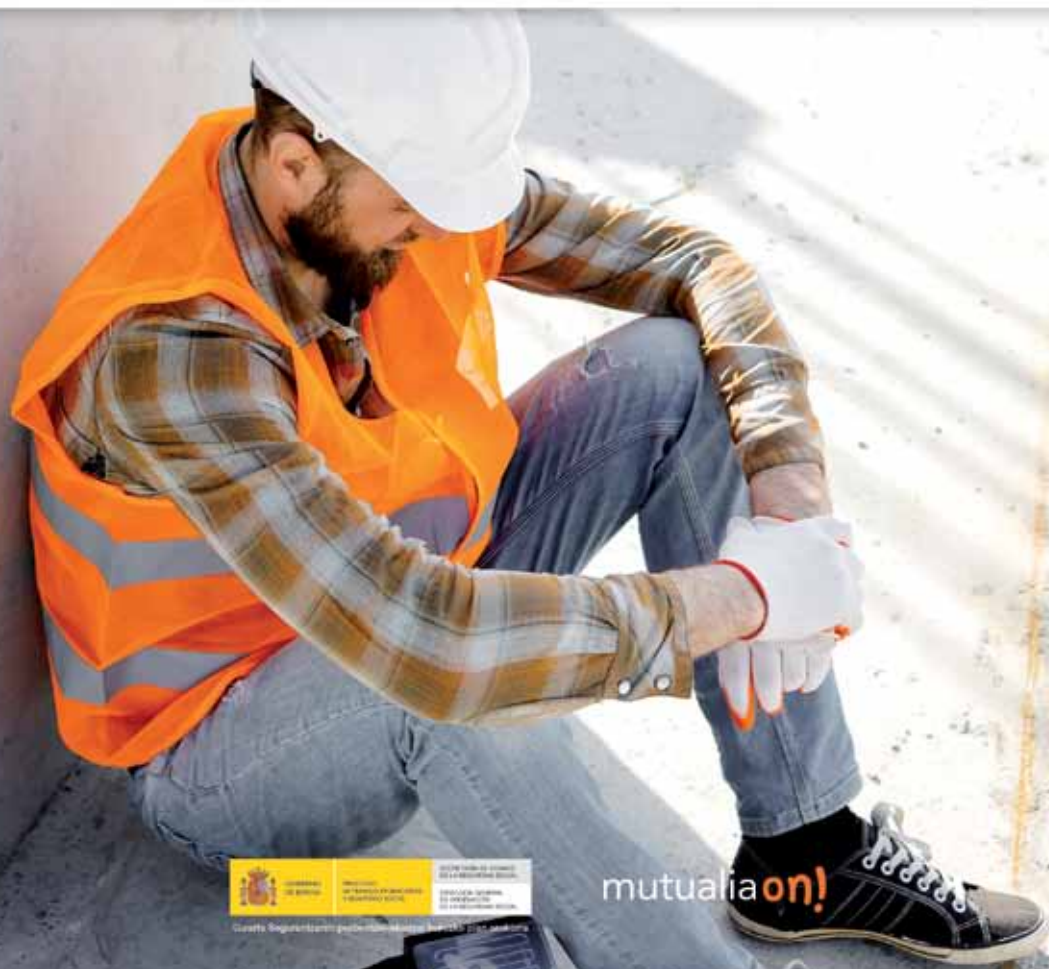




Ongizate emozionalaren eskuliburua:



1. Estresaren kudeaketa



Aurkibidea

1 Estresaren kudeaketa

- 1.1 **ZER DA ESTRESA?**2
- 1.2 **ESTRES-MOTAK**2
- 1.3 **ESTRES-SINTOMAK**3
- 1.4 **TRATATU GABEKO ESTRESAREN DERIBAZIOAK**4
- 1.5 **LANEKO ESTRESA**5
- 1.6 **BURN-OUT EDO ERRETZE-SINDROMEAK**6
- 1.7 **JARRERAK ETA GAITASUNAK ALDATZEA**7
- 1.8 **BALIABIDEAK GARATZEA**8

Estresaren kudeaketa

1.1 ZER DA ESTRESA?

Estresa **pertsona batek eguneroko erronkei hobeto aurre egin ahal izateko daukan baliabide beharrezkoa eta erabilgarria da.**

Era horretan, esan dezakegu estresatzeko gaitasunari esker gaudela bizirik.

Organismoari aparteko baliabideak helarazteko aktibatzen da estres-erantzuna, egoerarik zailenei era egokian aurre egiteko aukera izan dezan. Dakigunez, era horretako erantzunak eman ahal izatea funtsezkoa izan da giza espeziearentzat, arrisku-egoera askotan bizirik irauten lagundu baitigu.

Estresa arazo bihurtzen da **gogor, sarritan eta denboran jarraian agertzen denean.** Horrelakoetan, aurrerago jorratuko ditugun sintomak eta desorekak azalera daitezke.

1.2 ESTRES-MOTAK

Organismoak estres-erantzuna emango duen ala ez jakiteko ez da aski egoera bat estresagarria den ala ez zehaztea: **pertsona batek estres-erantzun bat ematea inguruaren (egoeraren) eskaera objektiboen eta haiei aurre egiteko eskura dauden baliabideak edo trebetasunak hautematearen araberakoa da.**

Estresa pisatzeko balantza baten moduan irudika dezakegu. Alde batean, hautematen ditugun eskaerak daude: lana, familia, bizitza soziala, erantzukizunak... Beste aldean, berriz, eskaera horiei aurre egiteko eskura hautematen

ditugun baliabideak daude. Gutako bakoitzak egiten duen interpretazio-balantze horretan, hautematea agertzen da, eta estres-erantzuna. Era horretan, balantzaren analogiarekin jarraituta, hiru estres-mota daudela esan dezakegu:

Estres-motak

- **Estres negatiboa edo distresa:** estres-mota honetan hautematen dugu eskaeren “pisua” (lana, familia, erantzukizunak) haiei aurre egiteko ditugun baliabideak baino handiagoa dela. “Esku bete lanekin nabil”, “28 orduko eguna beharko nuke” eta antzeko esapideek irudika dezakete egoera horretan sentitzen dena.
- **Estres positiboa edo eustresa:** estres-mota honetan hautematen dugu gure baliabideen “pisua” dauzkagun eskaerena baino handiagoa dela. Estres horrek geure burua gainditzeko aukera ematen digu, erronkei aurre egiteko, maila pertsonalean edo profesionalean hazteko.
- **Aspertzeak eragindako estresa:** estres-mota horretan, norberak uste du bere baliabideen “pisua” eskaerena baino askoz ere handiagoa dela. Esate baterako, lan-prestakuntza jakin bat daukat (baliabide askokoa), eta nire lanak estimulu edo erronka gisa balio txikia du (eskaera oso apala).

Estresa arazo bihurtzen da **gogor, sarritan eta denboran jarraian agertzen denean.**



1.3 ESTRES-SINTOMAK

Estres-erantzunak gogorregiak, sarriegiak edo iraunkorregiak direnean soilik gerta daitezke hainbat nahasmendu organismoan. Sintomak gure autoaren aurreko panelean pizten diren **alarmak** bezalakoak dira: adierazten digute zer bait ez dabilela ongi, eta arreta jarri behar dugu horretan, "matxura" hori okerragoa bihurtu baino lehen. Estresari dagokionez, hasieran nahasmendu horiek leun samarrak dira; esaterako, nekea sentitzea, jateko gogorik eza edo kontzentratzeko zailtasuna. Horrek badu arrazoi bat: desoreka garrantzitsu bat gertatu baino lehen, organismoak erne jartzeko eta arazo garrantzitsuagoei aurrea hartzeko aukera ematen duten seinale batzuk ematen ditu.

Estresa adierazten duten sintomen artean, bereiz ditzakegu:



SINTOMA FISIKOAK

Horiek dira nabarmenenak eta ohikoenak.

- Itomena sentitzea, arnasestua...
- Sabelalde nahasia, goragalea...
- Giharrek tenkatzea...
- Nekea, lo hartzeko zailtasunak...
- Izerdi ugari, beroaldiak...
- Palpitazioak.



JOKABIDE-SINTOMAK

Gizabanako batzuek, estresaren aurrean, jokabide egokitu gabeak edo konpentsatzeko portaerak garatzen dituzte erantzun gisa. Esate baterako:

- Errendimendu txikiagoa...
- Hiperaktibitatea...
- Gehiegi jatea /jateko gogorik eza...
- Tabako- eta alkohol-kontsumoa handitzea...
- Sexu-grina galtzea, inpotentzia, anorgasmia...
- Alderdi pertsonala kaltetzea.



SINTOMA EMOZIONAL ETA MENTALAK

Estres-egoera une emozional jakin batzuekin lotzeko joera da, edo bereizteko gaitasun kognitiboaren funtzionamendua aldatzekoa.

- Kezka, tristura, depresioa...
- Egonezina, sumindura, etsaitasuna...
- Autoestimu baxua...
- Kontzentratzeko zailtasunak...
- Hiperkritikotasuna...
- Eginkizunetan lehenetasunak ezarri ezina.

1.4 TRATATU GABEKO ESTRESAREN DERIBAZIOAK

Pentsatu ohi da estresa iragankorra dela, etorri bezala joaten dela, aski dugula ostirala edo oporrak iristea estresa konpontzeko. Gezurra da. Baldin eta, lehentxeago zerrendatutako sintomez gain, estres-erantzuna gogorra, sarria eta denboran iraunkorra bada, sintoma-multzo eta nahasmendu batzuk eragin ditzake (aukera bat da, ez araua). Ondoezak honelakoak izan daitezke:

1.4.1 Antsietatea

Askotan sinonimo moduan erabiltzen baidira ere, egia da antsietatea tratatu gabeko estres kroniko horri emandako erantzun gisa ager daitekeela. Beheko laukian batarren eta bestearen arteko desberdintasunak daude azalduta.

Zer desberdintasun dago hauen artean?

	ESTRESA
	Kanpoko eragile identifikagarriak
	Estimulua desagertuta desagertu egiten da
	Kezkari lotuta
	Orainaldi gehiegi
	ANTSIETATEA
	Barneko eragile lausoak
	Mantendu egin daiteke aurretiazko hautemate desegoki baten eraginez
	Beldurrari lotuta
	Etorkizun gehiegi

1.4.2 Izu-atakea

Batzuetan, luze dirauen estres-egoerak ikara biziko episodio bat eragin dezake bat-batean, erreakzio fisiko larriak eragiten dituena, arrisku errealik edo itxuraz arrazoirik ez dagoen une batean. Irudipen gogorra da, beldur larria eta erreakzio fisiko desatseginak batera eragiten dituena (ustekabea), eta horren sintoma nagusiak honako hauek dira:

- Aire-falta
- Takikardia
- Izerdi larria
- Dardara
- Bularreko estutasuna
- Goragalea
- Zorabioa

1.4.3 Fobia

Estresaren beste balizko deribazio batzuk fobiak dira: berez arriskurik gabekoak diren estimuluei edo egoerei beldur neurrigabea izatea da, norbere gain ez dagoena, menderaezina, horiek ekiditeko behar gogorrek batera datorrena. Ohikoenetako batzuk agorafobiak (espazio irekiekiko fobia) edo fobia soziala (ukimen edo egoera sozialekiko beldurra) dira.

1.5 LANEKO ESTRESA

Zalantzarik gabe, estatistika guztiek adierazten dutenez, lana da mundu industrializatuan estres-iturri nagusia. Egia da lanak errentagarritasun ekonomikoa eta psikologikoa ematen digula, kide izateko zentzua eta garatzeko aukera eskainita. Lanaren alderdi positibo horrekin batera, bada alderdi negatibo bat ere, eta horren estres-iturriak honako hauek izan ohi dira:

1.5.1 Inguru fisikoko estresatzaileak

Bakoitzaren ezaugarriak aintzat hartu beharra dago, baina horretaz gain, ingurune fisikoan estresatzaile jakin batzuk defini ditzakegu, hala nola argia, zarata, tenperatura, substantzia kimikoak edo ergonomia desegokia.



1.5.2 Eginkizunetako estresatzaileak

- **Rolaren anbiguotasuna.** Egiten ari garen zeregina, lanaren helburuak eta erantzukizunen irismena argi ez izatea.
- **Laneko gailak.** Gailak kroniko, kuantitatibo eta kualitatiboak ari gara. Zereginak eskatzen duen buru-kargarekin, presio- edo kontzentrazio-mailarekin du zerikusia: gaur egun, estresatzaile horiek larriagotu egin dira eskura ditugun informazio-sarrera ugariaren ondorioz, Internet eta sare sozialak masiboki erabiltzearen eraginez; hain zuzen ere, tresna horien erabilerarekin lotutako teknostresaz hitz egiten da (Craig Bod, 1984).
- **Beste batzuen erantzukizuna.** Taldeen eta pertsonen erantzukizuna edo kudeaketa askoz estresagarriagoa da objektuena baino.
- **Lan-ibilbidearen garapenari buruzkoak.** Norbanakoak bere lan-ibilbidean aurrera egitearen kalitateari buruz duen pertzepzioa da. Sarritan, estresaren kausa lorpen errealek eta helburuen arteko desberdintasuna da.
- **Eginkizunaren ezaugarriak.** Hasiera batean, egiaztatuta dago zereginaren ezaugarri batzuk, hala nola aniztasuna, autonomia, beharrezko ezagutza eta trebetasunak edo erantzukizun argiak, falta direnean edo egoki doitu gabe daudenean, lehen mailako estresatzaileak direla.



1.6 BURN-OUT EDO ERRETZE-SINDROMEAK

Maslachek (1977) ezagutarazi zuen termino hori, eta izen hori eman zion **azken helburutzat beste pertsona batzuei zerbitzua ematea zuten lanbideen artean (irakaskuntza, osasuna, segurtasun-indarrak, gizarte-lan-gileak) gero eta ohikoagoa** zen egoera bati. Gaur egun, beste ekoizpen-sektore askotan ere ikus dezakegu lan-estres kroniko mota hori.

Honela defini daiteke: **laneko gehiegizko esfortzuak eragindako atsekabe-mota bat da**; agertzen denean, energia-galtze larriak eta errendimendu okerragoa eta txikiagoa gertatzen dira. Profesional bat erreta dagoela esaten dugunean, azaltzen ahalegintzen gara egoera batek gaina hartu diola lanean, familian edo gizartean, eta egokituz erreakzionatzeko gaitasuna agortu egin zaiola.

Agerraldi horiek ez dira bat-batean azalertzen, baizik eta pixkanaka, prozesu edo tran-

Hona hemen burn-out edo erretze horren sintoma prototipikoak

- **Neke emozionala:** langileak besteen alde aritzeko gaitasuna nola husten zaion sentitzen du, bai maila pertsonalean, bai psikologikoan.
- **Despertsonalizazioa:** lankide dugun pertsonarekiko sentimendu eta jarrera negatiboak eta zinikoak agertzea da.
- **Norberaren errealizazioa:** nor bere burua era negatiboan ebaluatzeko joera sartzen da hor, zoritxarreko eta nahigabetuta sentitzeko, nola norbere buruarekiko, hala egindako lanarekiko, egokitu ezinezko eta porroteko bizipenekin.

tsizio bati jarraituta, Samuel H. Klarreistek dioenez, lau fasetan:

Burn out-aren agerpen-faseak



1.7 JARRERAK ETA GAITASUNAK ALDATZEA

Berri ona da jakitea **estresa neurri batean guk sortzen dugula eta geuk kontrola dezakegula**, eta gure esku dagoela gure ongizatearen mesederako kudeatu ahal izateko trebetasunak eta gaitasunak garatzea. Jarrera- eta gaitasun-aldaketa horretarako, arlo batzuk aipatuko ditugu, batez ere neurri handi batean gure hobetzeko edo garatzeko eremu proaktiboenaren menpe daudenak:



ASERTIBITATEA

Eguneroko bizitzan eta lan-bizitzan aurre egin beharreko arazo ohiko bat da lankideek, senideek eta lagunek egindako eskaerei **mugak jartzeko zailtasuna**. **Eskakizunak, exijentziak, "mesedeak"...** ez dagozkigun zereginak, gure gain gelditzen dira, guk daukagunaren eta egin nahi dugunaren arteko marra non marraztu jakin gabe. Batzuetan, lehertu egiten gara, eta, une batez irtenbide bat izaten bada ere, kalte egiten diegu harremanei, eta errudun sentitzen gara.

Asertibitatea deritzan hori norbere eskubideak norbere buruari berresteko gaitasuna da, besteek manipulatzin utzi gabe, eta besteak manipulatuta gabe. Bai asertiboak izan gabe gure bizitzako zein esparrutan aritzen garen aztertzeak, bai gure autoestimua osasuntsu adierazteko komunikazio-estilo bat entrenatzeak, aukera ematen digute eskubideak ez aldarrikatzeagatik, edo ezetz ez esateagatik, batzuetan gure harremanetan geure gain hartzen dugun estres-karga gutxitzeko.



NORBERE DENBORA ETA LANEKO DENBORA KUDEATZEA ETA ANTOLATZEA

Gero eta sarriago, jendeak lana gainezka duela sentitzen du eguneroko jardunean; denbora kudeatzeko defizit horren ondorioz, honako hauek gerta daitezke: etengabeko estres-egoeran bizitzea, horrek langileari dakarzkion osasun-erasan kaltegarriekin, ezarritako helburuak ez betetzea, jarduera profesional guztiak gauzatzeko ezintasuna, eta norbere jardueretarako eta aisialdiko jardueretarako denbora mugatzea.

Hori guztia aintzat hartuta, denbora modu eraginkorrean kudeatzeko **teknika-sorta bat eskuratu behar da**, garatu beharreko zereginak egoki antolatzearen eta planifikatzearen garrantzia azpimarratuz. Barneko eta kanpoko denbora-lapurrez jabetzeak eta **planifikatzeko jarraibideak eta lehenesteko metodoak ikasteak** (gaur egun inoiz baino gehiago mintzo da jendea agile inguruneez), esparru hori kudeatzen laguntzen digu, zeina estresa sortzeko funtsezko arrazoietakoa bat baita.



GATAZKAK KUDEATZEA

Desatsegintzat daukagu **gatazka**, eta **ez dakigu hori erabiltzen edo horri aurre egiten**. Desio edo helburu bateraezinak dituzten bi alderdiren arteko borroka izaten da gatazka beti. Eguneroko kontua da hori: gatazkek izaten ditugu bikoteakidearekin, familiarekin, lankideekin... Gatazkek gure giza izaeraren osagaia dira, eta, hala ere, gutxitan jakiten dugu nola aurre egin. Estres handia eragiten du horrek: hori kudeatzeko (baina ez beti konpontzeko) jarraibideak eta teknikak ikasita, ulertu dezakegu **harremanak hobetzeko eta sendotzeko aukera bat** dela gatazka, eta **gardentasuna** izan daitekeela gu elkarrekin bizitzearen eta koordinatzearen parte.

1.8 BALIABIDEAK GARATZEA

lkerketa zientifiko askoren arabera, arnaske-
ta kontzientea, mindfulnessa eta meditazioa
etengabe praktikatzek eragina du gure osa-
sun fisikoan eta psikologikoan; denbora mu-
gatuko teknika errazak dira, eta ongizatea
hobetu nahi duen edonoren eskura daude.
Gure estresari ekiten lagundu diezaguketen
palanketako bat da. Labur aurkeztuko ditugu
horietako batzuk hemen:

1.8.1 Arnasketa

Nahiz eta argi dagoen denok hartzen dugu-
la arnasa, eta bizitzako une orotan, horrek ez
du esan nahi arnasa hartzeko dugun modua
egokiena denik egoera guztietan. **Esate ba-
terako, estres-egoerek arnas azkarra eta
azalekoa eragiten dute;** horrela, biriken
gaitasun funtzionala gutxi erabiltzen da, **oxi-**

**genazioa okerragoa da, gastua handia-
goa, eta organismoaren tentsio-sentsazio
orokorra areagotu egiten da.**

Hain zuzen, gure arnasa egoki kontrolatzea
da estres-egoerei aurre egiteko eta egoera
horiek eragindako aktibazio fisiologikoaren
gorakadak kudeatzeko estrategia errazenetako
bat, batez ere arazo handieneko uneetan.

Arnasketa hobetzeko ariketen bitartez,
arnasa kontrolatzen ikas daiteke, eta, ondo-
rioz, oxigenazio onarekin lotutako onurak
agertu daitezke; abantaila horien artean dau-
de, **aktibazio fisiologikoa kontrolatzeaz
gain, tentsio muskularra, suminkortasu-
na, nekea eta antsietatea murriztea.** Ari-
keta horiek, oro har, lasaitasuna eta ongizatea
sentitzen laguntzen dute.

1.8.2 Meditazioa

Jatorriz ekialdekoa izanik, meditazioa erlijio
hindu, taoista eta budistaren barruko jar-
duera bat da. Mendebaldean egiteko erra-
zagoak diren bertsioak sortu dira, gehienak
zenetik eta yogatik abiatuz. Estresari aurre
egiteko baliabide bikaina da: arreta auke-
ratutako estimulu batean kontzentratzea da.
Kontzentrazio hori jarraitua da, baina es-
fortzurik gabe lortzen da, eta meditatzailea
kanpoko bizitzako gertaeretatik eta bere bu-
ruko jardueretatik deskonektatzea eragiten
du. Osasun-arloko profesional guztiek gero
eta gehiago gomendatzen dute ohitura osa-
sungarriak sortzeko eta patologiak edo gai-
xotasun kronikoak hobeto bizitzeko aukera
ematen duen praktika moduan.

**Gure arnasa egoki
kontrolatzea da
estres-egoerei
aurre egiteko
estrategia
errazenetako
bat, batez ere
arazo handieneko
uneetan.**



1.8.3 Ariketa fisikoa-elikadura-atsedena hirukoa

Badakigu hiru ohitura horiek egoki konbinatzea estresaren aurkako koktel indartsua dela. Harvardeko Osasun Publikoko Eskolan lortu dituzten ebidentzia zientifikoek egiaztatu dutenez, **jaten dugunaren bitartez gaixotasun koronarioak eta diabetesa garatzeko arriskua murriztu** dezakegu, eta minbizi-, hipertentsio- eta osteoporosi-mota batzuetatik babestu gaitezke. **Plater osasungarria** aipatu izan da; horrekin, Janari Osasungarriaren Piramideko ildoekin bat datorren jatekoa bateratzeko modu bat irudikatu **nahi da**.

Hori lotuta dago lotarako ditugun ohiturekin: lo nahikoa ez egiteak gaixotasunak garatzeko arriskua areagotu egiten du, obesitatea, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak barne. Epe luzean loaldi egokirik ez egitea bizi-itxaropena laburtzearekin lotu izan da. Batez beste, **helduek egin beharreko loaldia zazpi eta bederatzi ordu bitartekoa da; hori da aproposena**.

Azkenik, ariketa fisikoa; osasuntsu egoteko 19 eta 64 urte bitarteko helduentzako gomendioak honako hauek dira: aste osoan egunero gutxienez 150 minutuko ariketa aerobiko moderatu aktiboa egitea, hala nola bizikletan ibili edo oinez bizkor ibili, eta astean bi egun edo gehiagotan indartzeko ariketak egitea, gihar nagusi guztiak landuz (hankak, aldakak, bizkarra, sabelaldea, bularra, sorbaldak eta besoak). Era berean, aktibo egoten laguntzen duten beste jarraibide batzuk dira eskailerak igozteak, igogailua hartu beharrean oinez ibiliz, telebista ikusten, ordenagailuaren aurrean edo bideojokoekin emandako denbora murriztea, edo eguneko ibilbideen zati batzuk oinez egitea.

Baliabideak



ARNASKETA



MEDITAZIOA



ARIKETA FISIKOA -
ELIKADURA -
ATSEDENA

BIBLIOGRAFIA | Estresaren kudeaketa

"El estrés y sus síntomas"

Egilea: Miguel Costa eta Marisa Salanova

Argitaletxea: Ediciones Pirámide.

"Manual de técnicas de control de estrés"

Egilea: Luciano Alonso Fernández eta Manuel Muñoz Madera

Argitaletxea: Síntesis.

"El cerebro y el estrés: Estrategias para combatir la ansiedad y la tensión emocional"

Egilea: Sonia Lupien

Argitaletxea: Ediciones Paidós.

"El estrés laboral: Evaluación y tratamiento"

Egilea: Enrique Meléndez Morillo S.

Argitaletxea: Díaz de Santos.

"Mindfulness para reducir el estrés"

Egilea: Bob Stahl eta Elisha Goldstein

Argitaletxea: Kairós.

"Vivir sin estrés: Técnicas y ejercicios para una vida más tranquila"

Egilea: Miguel Ángel Revilla

Argitaletxea: Libsa.

Ongizate emozionalaren eskuliburua:

- 1 Estresaren kudeaketa
- 2 Denboraren kudeaketa
- 3 Automotibazioa
- 4 Gatazken kudeaketa
- 5 Enpatiaren garapena
- 6 Elkarrizketa erabakigarriak

Egilea:

MUTUALIAREN PREBENTZIO AHOLKULARITZA