

ESTRESA GIHAR MENTALA ETA ANTOLAKUNTZAKOA ENTRENATZEA

Ana Varela Echeverria*



Ba al dakigu zer den estresa? Beharbada, kontzeptu oker bat erabiltzen ari gara, eta estresa kudeatzeko egiten dugunak ez du emaitza handirik ematen. Gure ikuspegi mentalak estresa ahulezia gisa definitzen badu, ahulak garela pentsatuko dugu. Erruduntasuna sentituko dugu, gure gaitasunak okerrera egingo du eta estres iraunkorra agertuko da. XVII. mendean, Hooke fisikariak estresari buruzko ingeniari-tza-azterketa bat egin zuen. Egiturak zamak jasan eta erori ez zitezen nola diseinatu behar ziren azaldu zuen. Garrantzitsua da materialak hausten dituen presioa ezagutzea, baina hemen estres psikologikoaz ari gara, eraldatzeko gaitasuna duten organismo bizidunengan gertatzen denaz. Beharbada, jatorri horrek baldintzatu egin gaitu. Selyek honela definitu zuen: organismoak aurre egiteko dituen baliabideak gaintitzen dituen ingurune edozein eskakizunen aurrean gorputzak ematen duen erantzun ez-espezifiko. Aurre egiteko baliabideak konplexuago bihurtu behar ditugu, ingurunearen eskakizuna mehatxu izan ez dadin. Lazarusek bide berriak eskaintzen ditu: estresa, emozioa eta kudeaketa osotasun baten barruan elkarrekin dauden elementu gisa ulertu beharko genituzkeela dio. Arazoak beste modu batean konpontzearen eta estresa murriztearen garrantzia azpimarratzen du, blokeotik ateratzeko. Estresa norbanakoaren eta ingurunearen arteko harremanaren emaitza dela dio.

Bi gako: norbanakoaren eta ingurunearen arteko harremana, eta aurre egiteko baliabideak. Egoera mehatxagarritzat jotzen bada, baliabideak gaintitzen ditu eta norberaren nia arriskuan jartzen du; pertsonak kontrol txikia eta porrot egiteko aukera hautematen ditu. Lupienek azaltzen duen bezala, horiek dira stres-egoeren bi ezaugarri nagusiak.

"Gure ongizatea ez dute gertakariak bakarrik zehazten, haiek ulertzeko dugun moduak ere bai."

Estresa gure organismo adimentsuak aurre egiteko baliabideak konplexuago bihurtzeko ematen digun abisua bada, abisu adimentsu hori ahuleziatzat hartzen al dugu? Burua lasaitzean jartzen dugu arreta, «emozioan oinarritutako ikuspegia», ezinbestekoa den zer bait; baina «arazoan oinarritutako ikuspegia» ahazten dugu: baliabide berriak garatzea edo erabiltzen ditugunak konplexuago bihurtzea. Baina jakin behar dugu zein egoerak eragiten duen estresa eta zer behar sortzen dituen; izan ere, egoera aztertu gabe baliabideak aplikatzea ez da nahikoa. Estresa arriskuaz ohartarazten digun organismoaren adimena al da? Beharbada, «gaixotzat» jotzen ari gara adimen potentziala erakusten duten pertsonak. Estresa hirugarren belaunaldiko ikasgintzen orientatzailea da, laster argitaratuko dudan *Engañados con el estrés* liburuan. Alda ditzagun paradigmatik eta har dezagun estresa aldaketaren eta

ikasgintzaren behar berri ematen digun informazio-iturri gisa. Erakundeak estresa norbanakoaren arazo gisa hartzen badu, etengabeko hobekuntzako eta etengabeko ikasgintzako prozesuei buruzko informazioa galtzen ari da. Informazioa enpresan bertan dago. Bi dimentsioko ikastaroetatik harago doazen ikasgintza-

prozesuak eraikitzeke gai diren espezialistak behar dira: ikasgintza konplexuaz ari gara. Zure erakundearen stres-mapa baduzu, aldaketarako GPSa duzu. Ezagutza eta gihar mentala behar ditugu, ez dena konpontzen omen duten baina ezer konpontzen ez duten formula estandar horiek. Birpentsa dezagun estresa, Crumek (Stanford), Saloveyk (Yale) eta Achorrek (Massachusetts) *Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response* artikuluan adierazten duten moduan. *Organizaciones inteligentes* liburuan azpimarratzen dudanez, estresaren kontzeptuari buruzko ikuspegi berri batek haren esanahia ulertzen laguntzen digu. Berrebaluatu dezagun estresa. Ezin dugu ahuleziatzat hartu ikasgintza berriak behar ditugula ohartarazten digun adimen-seinalea; bestela, ikasteko eta modu eraginkorrean jarduteko aukera ukatuko genioke gure buruari.

*Ana Varela Echeverria psikologoa, idazlea eta "Organizaciones Inteligentes Cómo gestionan el conocimiento y el talento las empresas eficientes" liburuaren egilea da