

ESTRÉS ADOLESCENTE

¿Te has preguntado alguna vez por el estrés de los adolescentes? ¿Crees que hay momentos en los que estás estresado? Si tu respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, entonces esta información puede ser importante para ti.

¿Qué es el estrés de los adolescentes?

El estrés se define como cualquier momento en que alguien percibe una situación como difícil, abrumadora, peligrosa o dolorosa y no tiene los recursos o la capacidad para afrontarla (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020). Durante la adolescencia, es natural cuestionar las cosas. Como resultado, los adolescentes pueden tener problemas con su identidad y con la forma en que ésta encaja con los demás.

Las situaciones difíciles forman parte de la experiencia humana y pueden presentarse de muchas maneras. El estrés de los adolescentes puede ser el resultado de un gran número de situaciones difíciles. Los adolescentes señalan que los problemas con los amigos, el acoso en línea, el cambio de escuela, los barrios inseguros, las presiones académicas, las altas expectativas, los problemas financieros, el divorcio de los padres o la muerte de los seres queridos son algunas de las muchas situaciones que pueden causar estrés.

Según un estudio realizado en 2020 por el departamento de salud conductual de University of Chicago Medicine Ingalls Memorial, se ha producido un aumento de la ansiedad y la depresión en los adolescentes como consecuencia de la pandemia de COVID-19, la agitación social y racial y el clima político. Los adolescentes han mostrado un mayor temor a la seguridad, la estabilidad y lo desconocido.

¿Qué ocurre cuando los adolescentes experimentan estrés?

Cuando una situación se vuelve dolorosa o abrumadora, el cuerpo produce adrenalina, una hormona que provoca una respuesta de "lucha o huida". Latidos rápidos del corazón, respiración acelerada, manos frías o húmedas, incapacidad para concentrarse, problemas para dormir, malestar estomacal o sensación de miedo son algunas de las muchas respuestas físicas a esta oleada de hormonas. Si el estrés continúa sin alivio, los adolescentes podrían experimentar emociones persistentes de ansiedad, depresión o incluso pensamientos de suicidio.

Aunque no siempre se puede controlar una situación estresante, sí se puede controlar o gestionar la reacción al estrés. La capacidad de no dejar que el estrés te consuma se llama afrontamiento o respuesta de afrontamiento. Por ejemplo, supongamos que a un adolescente le dicen sus padres que se van a divorciar. Como se trata de un asunto de adultos, el adolescente puede darse cuenta de que tiene poca capacidad para cambiar la decisión de sus

padres. Para afrontar la situación y aliviar el estrés, el adolescente puede elegir una o varias respuestas que promuevan su propio bienestar mental y físico.

¿Qué tipo de respuestas al estrés son saludables o productivas?

Desde el punto de vista físico, los adolescentes estresados declaran tener más dolores de cabeza y enfermedades. De ello se desprende la importancia de evaluar tu bienestar físico en los momentos de estrés. Hazte algunas preguntas clave. *¿Duermo lo suficiente? ¿Tengo tiempo en mi día para relajarme? ¿Estoy comiendo los alimentos saludables que mi cuerpo necesita? ¿Tengo frecuentes dolores de cabeza, resfriados u otras enfermedades? ¿Me resulta difícil concentrarme o realizar una tarea sencilla? ¿Participo en alguna actividad física?*

Nuestro bienestar emocional y nuestro bienestar físico van unidos. Abordar los problemas físicos puede ser el primer paso para reducir los niveles de estrés. Dormir lo suficiente, comer alimentos saludables, encontrar tiempo para relajarse y hacer ejercicio pueden ayudar a los adolescentes a enfrentarse mejor emocionalmente a una situación estresante. Si las dolencias físicas persisten durante los momentos de estrés, también puede ser importante buscar consejo médico.

Además de atender a las necesidades físicas, los adolescentes necesitan descubrir estrategias para afrontarlas emocionalmente. Las estrategias de afrontamiento son únicas y varían con cada persona. Un adolescente puede descubrir que escribir poesía o llevar un diario le ayuda durante la soledad del divorcio, mientras que otro puede descubrir que hacer los deberes con un amigo alivia algunas presiones académicas. Una estrategia eficaz para la gestión del estrés que los adolescentes deberían tener en cuenta es crear una lista de amigos y adultos de confianza con los que puedan hablar de los problemas. Cuando las estrategias de afrontamiento no funcionan bien, puede ser el momento de hablar con un profesional de la salud mental.

¿Qué puedes hacer si alguien que conoces sufre estrés?

El estrés afecta a todo el mundo, así que no tengas miedo de compartir tus experiencias y escucha a los demás cuando compartan las suyas. Un estudio australiano de 2016 demostró que los adolescentes que tienen al menos un amigo cercano en quien confiar son más capaces de recuperarse del estrés. Las amistades con altos niveles de confianza y buena comunicación fueron las más eficaces para ayudar a los adolescentes a afrontar el estrés, según el estudio. Habla y tiende la mano como amigo cuando alguien que conoces parece tener problemas.

¿Qué puedes hacer si experimenta estrés, depresión o ansiedad?

Aunque las amistades de confianza pueden contribuir en gran medida a reducir el estrés, los adultos deben intervenir si los adolescentes contemplan comportamientos destructivos o autodestructivos, o si el estrés, la depresión y la ansiedad persisten. Algunos ejemplos de

comportamientos destructivos o autodestructivos son arremeter con violencia, autolesionarse, huir de casa, abandonar los estudios o pensar en el suicidio.

La depresión o la ansiedad también pueden presentarse como incapacidad para concentrarse, insomnio, aislamiento de los amigos y la familia, o falta de interés y participación en las rutinas normales. Si alguno de estos comportamientos o sentimientos persiste, busca ayuda inmediatamente de un adulto de confianza o de un profesional de la salud mental.

También existen líneas telefónicas de ayuda a nivel nacional para apoyar a los adolescentes. Aquí se mencionan dos. La Línea Nacional de Prevención del Suicidio, en el 1-800-273-8255, ofrece apoyo y asesoramiento inmediato y anónimo. Teen Line, en el 1-800-852-8336, es una línea directa atendida por adolescentes y ofrece la oportunidad de hablar con compañeros que escuchan sobre los problemas. Si tú o un amigo se sienten estresados, deprimidos o ansiosos, considera la posibilidad de buscar ayuda.

Fuentes

Houston, F. (2020). *Demasiado joven para estar estresado: la salud mental de los adolescentes en la pandemia de COVID-19*. University of Chicago Medicine. <https://www.uchicagomedicine.org/forefront/news/too-young-to-be-stressed-out-ingalls-behavioral-health-focuses-on-adolescents-too>

Lyness, D. (s.f.). *El estrés*. TeensHealth de Nemours. <https://kidshealth.org/en/teens/stress.html#:~:text=La%20respuesta%20alestr%C3%A9s%20es%20f%C3%ADsica,o%20sus%20rodillas%20seponenmovidas.https://theconversation.com/teens-with-at-least-one-close-friend-can-better-cope-with-stress-than-those-without-126769>

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente. (2019). *La gestión del estrés y los adolescentes*. AACAP https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx