

## Adolescentes y estrés: ¿Quién tiene tiempo para eso?

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es lo que usted siente cuando reacciona a la presión ya sea del mundo exterior: colegio, trabajo, actividades después del colegio, familia y amigos o adentro de usted mismo: por ejemplo el querer que le vaya bien en el colegio, el querer ser aceptado por el grupo. El estrés es una reacción normal para la gente de todas las edades. La causa del estrés es el instinto que su cuerpo tiene para protegerse de la presión emocional o física o en situaciones extremas de peligro.

### ¿Y el estrés siempre es malo?

No. De hecho un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no podemos esforzarnos para hacer todas las cosas bien (deporte, música, baile, trabajo, colegio) sin sentir la presión de querer hacerlo todo bien. Sin el estrés de los plazos para completar las cosas probablemente la mayoría de nosotros no seríamos capaces de terminar proyectos o de llegar al trabajo o al colegio a tiempo.

### ¿Si el estrés es algo normal porqué me siento tan mal?

Con todas las cosas que suceden a su edad es fácil sentirse abrumado. Las cosas que usted no puede controlar por lo general son las más frustrantes. Es posible que sus padres estén peleando o que su vida social sea un desastre. Usted también puede sentirse mal cuando se pone presión a sí mismo; como la presión de sacar buenas notas o de que lo promuevan en su trabajo de medio tiempo. Una reacción común al estrés es criticarse a sí mismo. Es posible que usted se trastorne tanto que las cosas no le parezcan divertidas más y que la vida le parezca bastante cruel. Cuando esto sucede, es fácil pensar que no hay nada que usted puede hacer para cambiar las cosas.

¡Pero usted puede! Vea los consejos abajo.

### Señas de que usted está estresado:

- Sentirse deprimido, nervioso, culpable, cansado
- Tener dolores de cabeza, dolores de estómago o dificultad para dormir
- Reír o llorar sin razón
- Echarle la culpa a los demás por las cosas malas que le suceden a usted.
- Solamente ver el lado malo de una situación
- Sentir que las cosas que usted solía disfrutar ya no son divertidas o que son un peso para usted.
- Resentir a las demás personas o sus responsabilidades.

### Cosas que le ayudan a combatir el estrés:

- Comer comidas bien balanceadas de manera regular
- Tomar menos cafeína
- Dormir lo suficiente
- Hacer ejercicio de manera regular

### ¿Cómo puedo lidiar con el estrés?

A pesar de que usted no siempre puede controlar las cosas que lo están estresando, usted puede controlar cómo reacciona ante ellas. La manera como usted se siente con respecto de las cosas es el resultado de la forma en que usted piensa acerca de las cosas. Si usted cambia su manera de pensar usted puede cambiar la manera como usted se siente. Ensaye con algunos de estos consejos para hacerle frente al estrés:

Haga una lista de las cosas que le están causando estrés. Piense en sus amigos, familia, colegio y otras actividades. Acepte que usted no puede controlar todo lo que está en su lista.

Tome control de lo que pueda. Por ejemplo, si usted está trabajando demasiadas horas y no tiene suficiente tiempo para estudiar, es posible que usted tenga que disminuir sus horas de trabajo.

Tómese un descanso. Recuerde que en su vida usted todo el tiempo no puede hacer feliz a todo el mundo. Y es aceptable cometer errores de vez en cuando.

No se comprometa a hacer cosas que usted no puede hacer o que no quiere hacer. Si usted ya está demasiado ocupado no prometa que va a ayudar a decorar para el baile en su colegio. Si usted se siente cansado y no quiere salir dígales a sus amigos que saldrá otra noche.

Busque a alguien con quien hablar. Hablar con los amigos o con la familia puede ayudar pues le da la oportunidad de expresar sus sentimientos. Sin embargo, los problemas relacionados con su vida social o familiar pueden ser los más difíciles de hablar. Si usted siente que no puede hablar con su familia o con un amigo hable con alguien que no esté involucrado en la situación. Esta persona podría ser un psicólogo o su médico de familia.

Obtenido de: <http://familydoctor.org/familydoctor/es/teens/emotional-well-being/teens-and-stress-who-has-time-for-it.html>

Fecha de acceso: 8 de diciembre de 2013.

### **¿Cuáles son algunas cosas que no lo ayudan a lidiar con el estrés?**

Existen maneras seguras y maneras peligrosas para lidiar con el estrés. Es peligroso tratar de huir de sus problemas usando drogas y alcohol. Ambos pueden ser bastante tentadores y sus amistades se los pueden ofrecer a usted. Las drogas y el alcohol pueden parecer la respuesta fácil pero no lo son. Usar drogas y alcohol para lidiar con el estrés únicamente añade problemas nuevos tales como la adicción o problemas familiares y de salud.

### **He tratado de lidiar con mi estrés pero me siento a punto de darme por vencido...**

Esta es una señal de alarma. El estrés puede convertirse en algo demasiado fuerte para lidiar con él. Puede provocar sentimientos tan terribles que usted puede hasta pensar en hacerse daño o inclusive en matarse. Cuando se sienta a punto de darse por vencido puede parecer como que las cosas nunca van a mejorarse; hable con alguien enseguida. Hablar sobre sus sentimientos es el primer paso para aprender a afrontarlos y empezar a sentirse mejor.