



El estrés emocional se da ante las situaciones más difíciles o incontrolables. Estas situaciones pueden provocar diferentes reacciones dependiendo del tipo de emoción por la que atraviesa el adolescente.

El eustress es el resultado de las emociones positivas; por ejemplo, cuando los adolescentes celebran algún evento en sus vidas. La angustia es lo contrario al eustress, se genera cuando los adolescentes están expuestos a situaciones negativas, la más común desilusión amorosa.

En algunos países es común observar la supervivencia de los adolescentes y se manifiesta en la forma de lucha o escape a situaciones de estrés, este tipo de estrés se conoce como estrés de supervivencia.

El estrés interno se da por los cambios dentro de cada uno, principalmente por la forma de pensar de los adolescentes.

El estrés ambiental se genera por los factores que tienen que ver con el entorno.

## 2. Principales síntomas del estrés en los adolescentes

De acuerdo a investigaciones de la American Academy of Family Physicians los adolescentes que presentan síntomas de estrés emocional (depresión) pueden tener una disminución en el apetito. La dificultad para relajarse ocurre durante los estados de estrés emocional. Esto debido a que el adolescente tiene numerosos pensamientos, y los concentra en las futuras situaciones. Esto puede dar lugar al insomnio y al nerviosismo.



Los adolescentes que sufren de estrés bien sea por la responsabilidad en actividades académicas o por actividades laborales (según sea el caso), presentan síntomas de fatiga.

La irritabilidad es un síntoma más común en las adolescentes durante el ciclo premenstrual. La ansiedad se genera debido a los constantes cambios en la pubertad y los miedos en los jóvenes para comenzar a asumir responsabilidades.

Las conductas agresivas se evidencian en los adolescentes que generalmente están expuestos a hechos de violencia en el hogar o fuera de él.



Los dolores de cabeza aparecen en los cuadros de estrés bajo dos modalidades: dolor de cabeza de fuente muscular o dolor de cabeza de fuente vascular.

Los problemas digestivos son un signo del padecimiento de estrés y vienen acompañados del aumento de la secreción gastrointestinal.

La suspicacia es el síntoma característico de los adolescentes que se alejan de sus compañeros por la falta de confianza.

La baja autoestima, es un síntoma del estrés que se caracteriza porque el adolescente no siente que tiene la capacidad de afrontar sus problemas y que a largo plazo puede llevarlos a estados de depresión al sentirse inútiles. Además la baja autoestima es producida de la excesiva

autocrítica, puesto que los adolescentes que se autocritican llegan a pensar que son inferiores a los demás.



### 3. Factores que pueden originar el estrés en los adolescentes y sus efectos

Entre los factores más comunes que pueden causar el estrés en los adolescentes se encuentran: la exposición a catástrofes naturales y humanas, los secuestros, ambiente de violencia en el núcleo familiar, aparición de lesiones por causa de accidentes y enfermedades graves con riesgo de muerte.

Otros cuatro factores generan estrés en los adolescentes: físicos, psíquicos, mentales y sociales. Generalmente estos agentes se encuentran relacionados con los cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales en la etapa de la adolescencia.



Por otra parte, existen otros factores causantes del estrés en adolescentes como la situación sentimental de los padres, la presión social, el cambio de colegio o de ciudad, la muerte de un ser querido o amistad, carga de trabajo escolar, problemas con los profesores y exigencias escolares, principalmente cuando tienen dificultad en el aprendizaje.

### 4. Los adolescentes pueden disminuir su estrés con los siguientes comportamientos y técnicas:

- Haciendo ejercicios y comiendo con regularidad
- Evitando el exceso de la cafeína la cual puede aumentar los sentimientos de ansiedad y agitación
- Evitando el uso de las drogas ilegales, el alcohol y el tabaco
- Aprendiendo ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación de los músculos)
- Desarrollando el entrenamiento de destrezas afirmativas. Por ejemplo, expresando los sentimientos de manera cortés, firme y no de manera muy agresiva ni muy pasiva: ("A mí me da coraje cuando tú me gritas". "Por favor, deja de gritar".)
- Ensayando y practicando las situaciones que le causan estrés. Un ejemplo es el tomar una clase de oratoria, si el hablar frente a la clase le pone ansioso
- Aprendiendo destrezas prácticas para enfrentarse a la situación. Por ejemplo, divida una tarea grande en porciones pequeñas, que sean más fáciles de realizar
- Disminuyendo el hablarse de manera negativa a sí mismo: rete los pensamientos negativos sobre usted mismo con pensamientos neutrales o positivos. "Mi vida nunca será mejor" se puede transformar en " Yo puedo sentirme ahora desesperanzado, pero mi vida probablemente mejorará si yo trabajo para ello y consigo alguna ayuda"
- Aprendiendo a sentirse bien haciendo un trabajo competente o "suficientemente bueno" a cambio de demandar perfección de sí mismo y de otros

- Tomando un descanso de las situaciones que le causan estrés. Las actividades como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, escribir o pasar un rato con una mascota ("pet") pueden reducir el estrés
- Estableciendo un grupo de amigos que puedan ayudarle a hacer frente a las situaciones de manera positiva.

Mediante el uso de éstas y otras técnicas, los adolescentes pueden comenzar a manejar el estrés. De igual forma si se siente que es incontrolable lo recomendable es hablar con un adulto para que pueda aportar con el acompañamiento de un profesional de la salud mental capacitado. Puede ser de gran ayuda. Recuerda que en este momento institucionalmente contamos con el Psicólogo Fredy Tabares.

5. Responder las siguientes preguntas partiendo de lo descrito en los numerales anteriores, a mano, en hojas o en el cuaderno de geometría, tomar las fotos, organizarlas en un archivo de Word y grabarlas en lo posible como PDF.

Para los estudiantes que deben entregar en físico resolverlo en hojas y entregarlo en la secretaría del colegio.

- a. ¿Qué es el estrés?
- b. Haz un listado de los diferentes tipos de estrés
- c. Menciona por lo menos 5 de los comportamientos y técnicas para evitar el estrés que consideras te pueden ayudar a prevenirlo.
- d. ¿Qué género de música te gusta?
- e. A continuación vas a escuchar tu género de música preferido con el volumen que desees, te haga sentir bien y te permitan, luego vas a colorear el mandala del **Anexo 1** con los colores que más te gusten, en caso de que no puedas imprimirla exprésate libremente dibujando o pintando lo que más te guste (animales, paisajes, carros, motos, grafitis...).

Recursos:

- Computador
- Copias del proyecto
- Colores, marcadores o vinilo

Docente Responsable:

Diana Silva

<https://nutricioni.com/el-estres-en-adolescentes-sintomas-factores-y-efectos/>

Anexo 1

