



Algunos adolescentes se sobrecargan con el estrés. Cuando ello sucede, el estrés manejado de manera inadecuada puede llevar a la ansiedad, el retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas, o destrezas inadecuadas para confrontarlo tales como el uso de las drogas y/o del alcohol.

Cuando se percibe una situación como difícil o penosa, ocurren cambios en nuestras mentes y nuestros cuerpos que nos preparan para responder ante el peligro. El responder "peleando, huyendo o congelándose" incluye un aumento en los latidos del corazón y en el número de veces que se respira, aumenta la cantidad de sangre que fluye hacia los músculos de los brazos y de las piernas, se enfrían y sudan las manos y los pies, se revuelve el estómago y/o se siente terror o pavor.

El mismo mecanismo que crea la respuesta al estrés lo puede terminar. Tan pronto decidimos que una situación ya no es peligrosa, pueden ocurrir cambios en nuestra mente y en nuestro cuerpo que nos ayudan a relajarnos y a calmarnos. Esta "respuesta relajante" incluye la disminución en los latidos del corazón y de la respiración y una sensación de bienestar. Los adolescentes que desarrollan la "respuesta relajante" y otras destrezas para manejar el estrés se sienten menos indefensos y tienen más alternativas cuando responden al estrés.

## 2. 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 si 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.

### 3. **Análisis o reflexión sobre los numerales 1 y 2**

a. ¿Qué es el estrés?

b. ¿Qué puede influir para que nuestro cuerpo desencadene estrés?

b. Conociéndote como te conoces, menciona por lo menos 5 de los comportamientos y técnicas descritas anteriormente para evitar el estrés que consideres te pueden servir para 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, flores, abstractos...).

Recursos:

- Computador
- Copias del proyecto
- Hojas de papel
- Colores, temperas, marcadores, vinilo o a lo que pueda recurrir para pintar.

Docentes Responsables:

Diana Silva

Tomado de:

[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx)

[Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx)

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/estres-en-los-ninos-causas-sintomas-y-soluciones/>

