

# El estrés y los adolescentes

Todos prosperamos bajo cierta cantidad de estrés. Los plazos, concursos y desafíos agregan un nivel de estrés que nos mantienen activos. Nuestro objetivo no debe ser eliminar el estrés, sino aprender cómo manejarlo y cómo utilizarlo para nuestro beneficio.

**La clave para manejar el estrés lograr el equilibrio y determinar cuál es su nivel de tolerancia.**

Un poco de estrés es normal y necesario. El estrés positivo agrega anticipación y entusiasmo a la vida. El estrés puede ayudarnos a embarcarnos en la acción.

Cada persona maneja el estrés de manera diferente. Algunas personas se sienten cómodas en las situaciones que pueden parecer estresantes para los demás. Una decisión importante de la vida, como un cambio de carrera o la compra de una casa nueva, puede ser abrumadora para algunos, mientras que otras personas pueden darle la bienvenida al cambio. La clave para manejar el estrés es lograr el equilibrio, determinar cuál es su nivel de tolerancia y aprender a manejar el estrés en su vida.

## Síntomas de estrés

Los efectos del estrés pueden ser tanto físicos como emocionales. Si usted cree que puede estar experimentando demasiado estrés, a continuación hay algunos síntomas que debe tener en cuenta:

- Dificultad para dormir.
- Problemas de digestión.
- Dolores de cabeza tensional, dolores de espalda, dolores de estómago u otras molestias físicas.
- Aumento de la presión arterial.
- Ansiedad.
- Incremento del uso de alcohol o drogas, incluyendo fumar cigarrillos.
- Cambios en sus hábitos alimenticios (comer de más o de menos).
- Aislamiento.
- Irritabilidad.



## Los adolescentes y el estrés

Ser un adolescente puede ser difícil y los años de la adolescencia pueden ser muy estresantes. Cuando los adolescentes se abruma por el estrés, puede ocasionar ansiedad, abstinencia, agresión, enfermedad física o habilidades de manejo deficiente, como el uso de drogas o alcohol.

Los adolescentes pueden experimentar estrés debido a:

- Problemas con sus amigos y compañeros en la escuela.
- Separación o divorcio de los padres.
- Cambios en el cuerpo.
- Las demandas de la escuela y frustración.
- Pensamientos y sentimientos negativos sobre ellos mismos.
- Empezar demasiadas actividades o tener expectativas demasiado altas.
- Enfermedades crónicas o problemas graves en la familia.

## Sus familiares y amigos le pueden ayudar

Si su hijo(a) está afrontando demasiado estrés, usted puede ayudar al:

- Escuchar cuidadosamente y controlar la sobrecarga.
- Utilizar habilidades de manejo del estrés usted mismo.
- Apoyar la participación de su hijo(a) en actividades extracurriculares.
- Reunirse para hablar acerca de lo que está sucediendo en sus vidas.

## Comuníquese con nosotros

Su programa le proporciona acceso a las herramientas y otros recursos en línea o llámenos directamente para hablar con un asesor profesional que está disponible todos los días y en cualquier momento para proporcionar asistencia confidencial sin costo alguno para usted.

## Recursos

### Instituto Nacional de Salud Mental

[www.NiMH.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml](http://www.NiMH.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml)

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*