

## MANEJO DEL ESTRÉS

La mayoría de los adolescentes están familiarizados con el estrés. Durante los exámenes o eventos sociales pueden sentir mariposas en el estómago o que su corazón late con fuerza. El estrés puede provocar ansiedad o cansancio.

Existen muchas maneras de prevenir el estrés y manejarlo positivamente. Cuando aparece el estrés, algunas personas son incapaces de lidiar con él, piensan que sus problemas son difíciles de resolver y algunas consideran hasta el suicidio como una solución.

Un instrumento muy efectivo para manejar el estrés, es la actividad física, ya que dicha actividad metaboliza el estrés y crea un efecto protector, los especialistas del campo de la salud lo recomiendan.

Por lo tanto es esencial aprender a manejar el estrés. Las buenas estrategias, el ejercicio y saber decir "no" a las actividades estresantes es de gran ayuda. Puedes manejar el estrés.

El premio Nobel y presidente del Instituto Nacional del Estrés, en Montreal, Hans Selye, asegura que "no importa la cantidad de estrés sino la forma en que se maneje" y que "impedir la realización de nuestras inclinaciones naturales, pueden tener resultados desastrosos".

### El estrés y sus efectos

El estrés es parte de la vida, como dormir o comer. El estrés es la respuesta del cuerpo a una demanda o presión, ya sea física o mental. Estas demandas son llamadas estresantes.

Los estresantes físicos pueden ser hambre, sed o frío; el sentirse cansado, quizás por un exceso de trabajo, es un estresante físico. Ciertas drogas, como el tabaco o la cafeína también causan estrés físico. Los estresantes mentales o emocionales pueden provocar las mismas respuestas en el organismo que los estresantes físicos. Los estresantes mentales incluyen preocupación por el trabajo o escuela y problemas en las relaciones. Las cuestiones monetarias o la mala salud son otras causas. Incluso los sucesos alegres pueden ser

estresantes.

## ETAPAS DEL ESTRÉS

Cuando los científicos estudiaron por primera vez el estrés, encontraron un patrón de las reacciones físicas del cuerpo. Se dieron cuenta que la respuesta del organismo es la misma, ya sea que el estresante sea físico o mental. El estrés en general se desarrolla en tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento.

### Alarma

Tan pronto como reconoces un estresante, tu cuerpo reacciona. Esta advertencia física rápida es la etapa de alarma. Cuando sientes miedo, tu cuerpo libera adrenalina.

La adrenalina es una hormona que provoca un estallido de energía en momentos de peligro.

La sangre sale del estómago y otros órganos internos y se dirige a brazos, piernas y cerebro.

La adrenalina te prepara para pelear con toda tu energía o para que corras a tu máxima velocidad.

La respuesta inmediata del cuerpo al estrés es conocida como respuesta de pelea o huida.

### La resistencia

Es la segunda etapa del estrés inicia cuando tu cuerpo lucha o huye. Cuando tu cuerpo pelea contra el estrés es la etapa de resistencia. Aunque no seas capaz de pelear o correr, tu cuerpo sigue trabajando para resistir la amenaza de un estresante. En muchos casos tu cuerpo responde como si estuviera en peligro, aun cuando el estresante haya desaparecido. En esta etapa, las personas se sobreponen al estrés con mecanismos de defensa.

Algunas veces estos son llamados mecanismos de imitación. La imitación es actuar para corregir un problema. Algunos comportamientos de imitación mental son el humor y la negación. El usar un mecanismo de imitación puede ayudarte a controlar ciertos

síntomas del estrés. Por ejemplo, puedes ser capaz de afrontar una mala situación haciendo bromas en lugar de perder el control, pero no podrás detener la transpiración provocada por el nerviosismo. Pocas personas pueden detener conscientemente los síntomas físicos del estrés.

### El agotamiento

Si el estrés dura demasiado, puedes entrar a la tercera etapa. En la etapa de agotamiento, las defensas del cuerpo contra el estrés están acabadas. No puedes pelear, huir o resistir una amenaza de ninguna manera. Tu mente y tu cuerpo están tan cansados que no puedes con el estresante. Durante esta etapa, con frecuencia las personas se enferman.

### Estrés y enfermedad

Como ya sabes, el estrés causa muchos cambios en el cuerpo, lo debilita y aumenta el riesgo de padecer enfermedades. El estrés por largos períodos provoca debilidad en el sistema inmunológico.

Algunos de los desórdenes físicos resultantes del estrés son psicósomáticos. Una enfermedad psicósomática es un padecimiento físico causado por el estrés, es un problema real, no es como mucha gente cree, imaginario; es solo una respuesta física al estrés.

Hay muchas clases de enfermedades psicósomáticas con las cuales puedes estar familiarizado.

Las personas reaccionan de diversos modos. Los desórdenes del sueño son un ejemplo común.

Las preocupaciones dificultan el sueño. Algunas personas duermen más cuando están estresadas.

El estrés también afecta la piel. Las investigaciones han mostrado que las situaciones estresantes provocan acné, urticaria y otros problemas en la piel.

Los trastornos digestivos también pueden ser psicósomáticos. La respuesta inmediata al estrés incluye desaceleración del proceso

digestivo. Este cambio puede causar "mariposas" en el estómago. Náusea, vómito, diarrea y estreñimiento también son resultados comunes del estrés.

La úlcera es otro ejemplo de trastornos digestivos que tienen relación con el estrés. Una úlcera es un hoyo o llaga en la cubierta del estómago u otra parte del aparato digestivo. El ácido de los jugos gástricos provoca las úlceras. El estrés puede empeorar este cuadro.

Algunos dolores de cabeza también pueden ser síntomas físicos del estrés. Los de la cabeza son por los músculos que se contraen en el cuello. El dolor de cabeza muy molesto, causado por el estrés, es la migraña. Antes de la migraña aparecen problemas temporales en la vista, algunas veces acompañados de náuseas. Así como los músculos se tensionan cuando hay estrés, las estrías también se tensionan, en el cerebro disminuye el riesgo sanguíneo, provocando dificultades de la vista, entonces las arterias se dilatan y la presión en las terminaciones nerviosas y en las paredes arteriales da lugar a la aparición de la migraña.

El corazón y los vasos sanguíneos son los que más resisten los altos grados de estrés. La alta presión es asociada con frecuencia con el estrés, y éste es mortal para las personas que padecen este problema.

### Acumulación de estrés

El estrés, sobre todo el mental, puede destruir la salud física y mental de una persona. Los científicos han diseñado escalas para medir el nivel y los efectos de éste. El doctor R. Dean Coddington hizo una lista de 42 sucesos que ocurren en la vida de muchos estudiantes. Coddington pidió a un grupo de estudiantes avanzados que le informaran con qué frecuencia habían experimentado los sucesos descritos, también les otorgaron una lista de acuerdo a la cantidad de estrés que les causó. Una unidad de cambio en la vida es una unidad de medida por la cantidad de estrés. En la figura se listan algunos de los sucesos y el número promedio de unidades de cambio en la vida, marcado por los estudiantes. ¿Cuál cambio consideras más

estresante? Observa que algunos sucesos traen cambios positivos, otros son negativos, unos físicos y otros mentales.

Esta escala de cambios en la unidad muestra aspectos importantes del estrés. Uno de ellos es que muchos eventos poco estresantes en un período corto de tiempo pueden producir más estrés que uno muy estresante. A un total más alto en la escala de una persona, es mayor el riesgo de problemas graves de salud.

Cuidado con acumular varios sucesos y que te presionen, aprende a manejarlos.

### ESTRÉS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia puede ser una de las etapas más felices de la vida, también es el momento de aceptar muchos cambios físicos y afrontar responsabilidades.

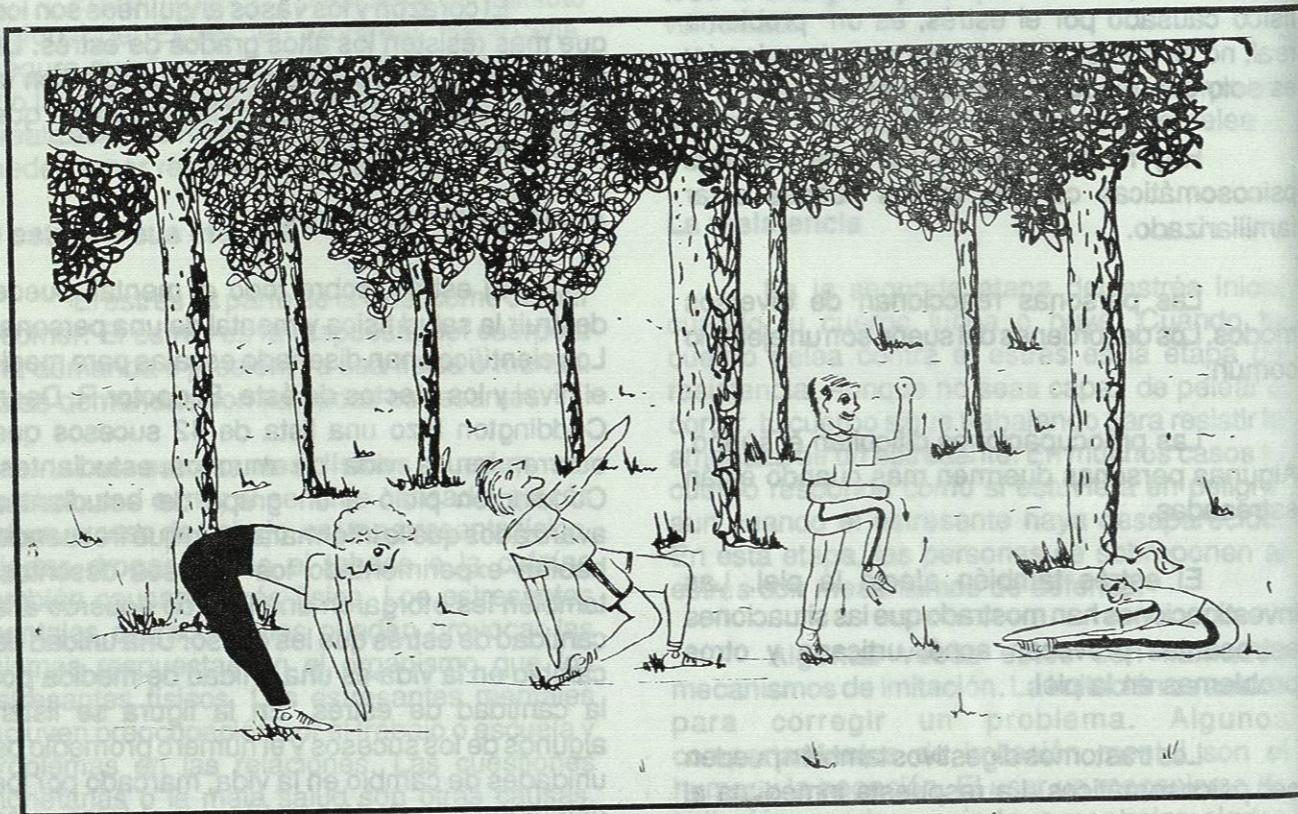
Estos cambios pueden acarrear estrés; los adolescentes pueden no estar preparados para manejar estos problemas y sentimientos.

Estos estresantes pueden hacerle sentir enojo, frustración, ansiedad, confusión.

La depresión es un sentimiento de tristeza, inutilidad, desamparo o soledad; algunas veces recibe el nombre de melancolía.

Diversos estresantes pueden causar depresión: la pérdida de un ser amado, enfermedad, daños, envejecimiento, soledad y cambios en la química del cuerpo.

La mayoría de las personas sienten melancolía, depresión o soledad cada cierto tiempo, estos sentimientos son temporales, por ejemplo algunas personas se deprimen durante el fin de semana, pero por lo común este sentimiento dura hasta que encuentra algo interesante que hacer.



La actividad física ayuda a manejar el Estrés

		Frecuencia	
		*	**
1	Casarse	10	100
2	Ser madre soltera	17	92
3	Experimentar la muerte de uno de los padres	10	87
4	Sufrir una deformidad visible	4	81
5	Atravesar el divorcio de sus padres	24	77
6	Convertirse en padres sin estar casados	23	77
7	Involucrarse con drogas o alcohol	226	76
8	Que el padre sea enviado a la cárcel por un año ó más	1	75
9	Separación de los padres	29	69
10	Experimentar la muerte de un hermano o hermana	7	68
11	Cambio en la aceptación de los compañeros	84	67
12	Tener una hermana adolescente soltera y embarazada	36	64
13	Descubrir que eres adoptado(a)	9	64
14	Que uno de tus padres se case de nuevo	19	63
15	Experimentar la muerte de un amigo	158	62
16	Tener una deformación congénita visible	14	62
17	Padecer una enfermedad seria que requiera hospitalización	26	58
18	Mudarse a otra escuela	79	56
19	Repetir un grado escolar	62	56
20	No hacer una actividad extracurricular	181	55
21	Que uno de los padres sufra una enfermedad grave	89	55
22	Rompimiento con el (la) novio(a)	411	53
23	Que el padre sea enviado a la cárcel por 30 días o menos	5	53
24	Empezar a tener citas	242	51
25	Ser suspendido de la escuela	117	50
26	Tener un hermano(a)-recién nacido	30	50
27	Tener mas discusiones con los padres	351	47
28	Tener una realización personal sobresaliente	234	46
29	Observar el aumento en el número de discusiones entre los padres	149	46
30	Que el padre pierda el empleo	51	46
31	Experimentar un cambio en el estatus financiero de los padres	146	45
32	Ser aceptado en la prepa de tu elección	49	43
33	Ser estudiante avanzado	313	42
34	Que un hermano(a) sufra una enfermedad grave	61	41
35	Que el padre esté ausente de la casa por cambios en su trabajo	70	38
36	Que el hermano(a) se vaya de la casa	199	37
37	Experimentar la muerte de un abuelo(a)	144	36
38	Que otro adulto se incorpore a la familia	22	34
39	Convertirse en un miembro de alto rango en la comunidad	100	31
40	Observar una disminución en las discusiones entre los padres	179	27
41	Tener menos discusiones con los padres	180	26
42	Que la madre empiece a trabajar fuera del hogar	124	26

\* De las 913 personas que participaron en este estudio, es el número de ellas que experimentaron el evento mencionado.

\*\* Esta es la puntuación promedio que las personas dieron a los eventos.

**ACTIVIDADES**

Cómo manejarías el estrés en las siguientes situaciones:

10. Enfrentarte a una participación deportiva importante.

20. Estar involucrado con drogas y alcohol.

30. Rompimiento con tu novia (o).

40. Tener discusiones con tus padres.

50. No tener trabajo tus padres.

60. La muerte de un ser querido (Padres, hermano).

10	Experimentar la muerte de un ser querido
11	Experimentar la muerte de un ser querido
12	Experimentar la muerte de un ser querido
13	Experimentar la muerte de un ser querido
14	Experimentar la muerte de un ser querido
15	Experimentar la muerte de un ser querido
16	Experimentar la muerte de un ser querido
17	Experimentar la muerte de un ser querido
18	Experimentar la muerte de un ser querido
19	Experimentar la muerte de un ser querido
20	Experimentar la muerte de un ser querido
21	Experimentar la muerte de un ser querido
22	Experimentar la muerte de un ser querido
23	Experimentar la muerte de un ser querido
24	Experimentar la muerte de un ser querido
25	Experimentar la muerte de un ser querido
26	Experimentar la muerte de un ser querido
27	Experimentar la muerte de un ser querido
28	Experimentar la muerte de un ser querido
29	Experimentar la muerte de un ser querido
30	Experimentar la muerte de un ser querido
31	Experimentar la muerte de un ser querido
32	Experimentar la muerte de un ser querido
33	Experimentar la muerte de un ser querido
34	Experimentar la muerte de un ser querido
35	Experimentar la muerte de un ser querido
36	Experimentar la muerte de un ser querido
37	Experimentar la muerte de un ser querido
38	Experimentar la muerte de un ser querido
39	Experimentar la muerte de un ser querido
40	Experimentar la muerte de un ser querido
41	Experimentar la muerte de un ser querido
42	Experimentar la muerte de un ser querido

De las 813 personas que participaron en este estudio, es el número de ellas que experimentaron el evento mencionado. Este es la puntuación promedio que las personas dieron a los eventos.

**APÉNDICE**



Musculatura pectoral



Musculatura de las pantorrillas



Musculatura abdominal