

ESTRÉS & ADOLESCENCIA

El estrés es una respuesta fisiológica de un ser vivo (individuo) ante un estímulo provocado por el entorno, un proceso iniciado ante unas demandas ambientales, y éstas provocan unas reacciones fisiológicas que son adaptativas. Sin embargo, cuando la demanda es excesiva produce reacciones emocionales negativas como la ansiedad, la ira y la depresión.

Cualquier ser vivo puede padecer estrés, porque en sí mismo el estrés no es malo, considerándolo como Eustrés, activación óptima, lo que nos moviliza a hacer algo; pero, tanto la falta como el exceso de activación, conocido como Distrés, es negativo.

Por otro lado, la adolescencia, un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social que comienza en la pubertad y su rango de duración es indefinido, porque al tener como rasgo principal la falta de madurez y con ello, la dependencia puede variar, como es el caso del contexto de crisis donde se puede dar desde los 10 hasta, incluso, los 24-25. A su vez, es un etapa de la vida en la que el desarrollo del estrés es común que se acentúe debido a una exigencia alta en el rendimiento escolar que podría desembocar en fracaso, "bullying", falta de tiempo libre, problemas familiares, (...). Por todo ello, hay que tener en cuenta los síntomas, muchas veces no nos percatamos de que padecemos estrés, siendo común la falta de apetito, dolor de estómago y cabeza, ansiedad, insomnio, cansancio permanente o comportamiento agresivo pudiendo ir más allá, es decir, falta de seguridad en uno mismo, debilidad y nerviosismo.

Cuando esa situación de estrés se mantiene de una forma constante puede llegar a adquirir la característica de crónico, desembocando en una muerte celular (según la universidad de Buffalo, el estrés crónico provoca mayor muerte neuronal en adolescentes que en adultos), y una disminución de las defensas del sistema Inmunológico, abriendo posibilidades al estrés postraumático, a un infarto de miocardio o el cáncer.

Teniendo todo esto en cuenta y a pesar de ello, el objetivo es lograr manejar el estrés sin sentirnos impotentes, ni nuestros allegados, culpables. Tener estrés está dentro de la normalidad; de lo que se trata es de controlarlo, sin que pueda superarnos y que afecte a nuestra salud. Para ello, debemos tener un equilibrio en nuestra vida, en la dieta, haciendo ejercicio físico, teniendo un grupo de apoyo (asertividad), haciendo actividades interesantes que no caigan en la monotonía, divertirnos, relajarnos, respirar... y no sólo para combatir el estrés sino para vivir mejor y estar de la mejor manera posible con nosotros mismos.