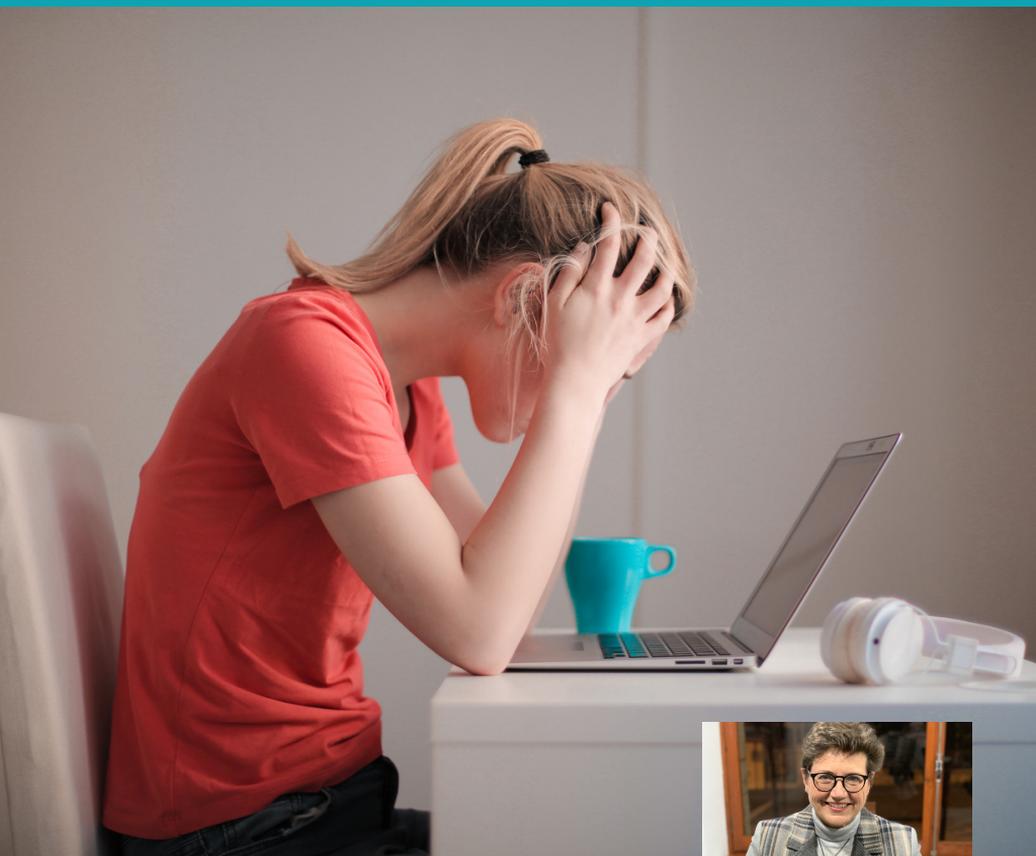


# ¡SOY UN CAOS!

GUÍA PARA ENTENDER MEJOR  
A TU HIJO/A ADOLESCENTE



Esperanza Sebastián  
[@estres.adolescentes.jovenes](https://www.instagram.com/estres.adolescentes.jovenes)

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

Presentación	3
Bienvenido/a a tu Ebook	4
Capítulo I: Desvelando la realidad	5
Capítulo II: No es una ficción	6
Capítulo III: ¿Qué es el estrés?	8
Capítulo IV: Fuentes del estrés	10
Capítulo V: ¿Cómo saber si mi hijo/a tiene estrés?	11
Capítulo VI: ¿Cómo se siente mi hijo/a?	13
Capítulo VII: ¿Qué puedes hacer tú como madre o padre?	16

## PRESENTACIÓN

# HOLA, SOY ESPERANZA SEBASTIÁN

Desde siempre, mi pasión ha sido **aprender**. Aprender de la vida, de las personas, de los libros... y **compartir lo aprendido**. Los obstáculos que se me presentan los tomo como retos y oportunidades para seguir aprendiendo.

Llevo más de 20 años rodeada de **adolescentes**, compartiendo sus preocupaciones, miedos, deseos y emociones. De ellos he aprendido mucho y con ellos también he crecido como persona. Les intento ayudar desde lo que soy, desde el respeto y el cariño.

**Acompaño y oriento** a todos los padres que quieren ayudar a sus hijos en esta etapa tan “compleja” como es la adolescencia.



Pedagoga y Orientadora educativa.  
Trainer en PNL (Programación Neurolingüística)  
Especialista en gestión emocional y estrés.  
Mentora y Coach personal.  
Escritora. Autora de la trilogía:  
*Acaricia tu mundo*  
Conferenciante



*Esperanza Sebastián*

## INTRODUCCIÓN

# BIENVENIDO/A A TU EBOOK

Bienvenido/a a tu eBook sobre el estrés en los niños y adolescentes.

El problema del estrés es cada vez más común en la sociedad actual. En este Ebook te explico las causas y síntomas del estrés en esta etapa tan importante de la vida de tu hijo, en la que se producen tantos cambios físicos y psicológicos.

También te ofrezco información sobre cómo los padres y educadores pueden ayudar a los niños y adolescentes a afrontar el estrés de manera saludable y eficaz.

Este libro es una herramienta esencial para cualquier persona que trabaje o interactúe con niños y adolescentes, porque le ayudará a comprender cómo se sienten en esos momentos críticos.

Muchas gracias por dedicarte este tiempo para tu aprendizaje.



## CAPÍTULO I

# DESVELANDO LA REALIDAD

- ¿Has notado que tu hijo últimamente está un poco más irritable?
- ¿Ha dejado de interesarse por sus pasatiempos o hobbies favoritos?
- ¿O tal vez ha tenido un declive en sus calificaciones escolares?

Puede que tu hijo esté experimentando un episodio de estrés.

Sí, sí lo que oyes. Los adultos no tenemos la exclusiva. Los niños y adolescentes también pueden experimentar estrés. Y, como padres, no es algo que debamos ignorar.

Y te preguntarás, ¿por qué? Pues porque el estrés a largo plazo puede tener efectos negativos en su salud física y mental.

Pero, ¿cómo puedes saber si tu hijo está estresado? Puede ser difícil de detectar, pero algunos signos comunes incluyen cambios en el comportamiento, cambios en el rendimiento académico y en el estado de ánimo. Si tu hijo se ha vuelto más irritable, retraído o tiene dificultad para concentrarse, es posible que esté pasando por un momento serio de bloqueo.

No ignores esos cambios en tu hijo. El estrés es algo real y debemos estar alerta para poder ayudarlos a manejarlo y favorecer su bienestar.

Sigue leyendo, encontrarás un apartado dedicado a ello. Pero, ¡jojo! no te saltes nada, es muy interesante.



## CAPÍTULO II

# NO ES UNA FICCIÓN

Vamos a poner datos objetivos sobre la mesa para que veas la importancia del problema.

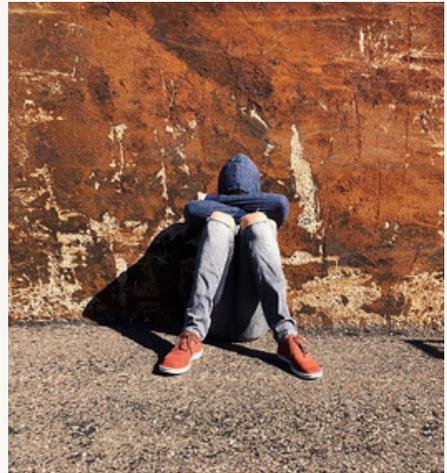
Diversos estudios científicos han demostrado que el estrés es un problema importante en los niños y adolescentes.

Según la prestigiosa revista *Child Development*, el estrés se ha relacionado con una amplia variedad de problemas de salud mental y física, incluyendo ansiedad, depresión, problemas de sueño, problemas de atención y problemas de comportamiento.

Otro estudio publicado en la revista *Journal of Adolescent Health* constata que el estrés en la infancia se relaciona con una disminución en la capacidad del cerebro para procesar la información y regular las emociones, lo que puede tener un impacto negativo en el bienestar emocional y en la salud mental general.

Según la encuesta *National Survey of Children's Health*, el 30% de los niños y adolescentes en Estados Unidos experimentan niveles elevados de estrés.

Una investigación realizada por la Universidad de Cambridge, en el Reino Unido, mostró que el 38% de los adolescentes de 14 a 15 años sufren altos niveles de estrés.



Varios estudios y estadísticas en **España** revelan la importancia del tema. Os comento algunos de los más relevantes:



Según el estudio *Adolescentes y estrés* realizado por la **Universidad de Barcelona** en 2015, el 30% de los adolescentes españoles informaron que sintieron niveles elevados de estrés.



La investigación *Estrés en niños y niñas de la Comunidad de Madrid* realizada en 2018 encontró que el 36% de los niños y niñas de esta comunidad padecieron estrés de moderado a grave.



El estudio *Prevalencia de estrés en escolares de Primaria y Secundaria de España* llevado a cabo en 2019 por la **Universidad de Valencia**, afirmó que el 40% de los estudiantes españoles de primaria y secundaria experimentaron niveles de moderados a elevados de estrés.

## CAPÍTULO III

# QUÉ ES EL ESTRÉS

El estrés es una palabra bastante utilizada en las últimas décadas y definida como algo negativo en nuestras vidas. Pero la verdad es que **no podemos vivir sin estrés** ya que sin él no reaccionaríamos ante el peligro.

El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual de la persona que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas.



En realidad, el estrés es tan antiguo como la humanidad. Constituye una reacción bioquímica y conductual que tiene su origen en la respuesta de “**lucha o huida**”, una expresión del instinto de conservación que se remonta a nuestros antepasados de la Edad de Piedra.

Ante un suceso amenazante, el hombre del Paleolítico reaccionaba al instante. Para sobrevivir, tenía que responder luchando o huyendo del peligro. Una compleja parte de nuestro cerebro, el sistema autónomo, le capacitaba para ejecutar una acción física instantánea, bombeando hormonas de estrés (cortisol) al torrente sanguíneo, elevando la frecuencia cardíaca y la presión arterial, acelerando la respiración, tensando los músculos y produciendo un rápido suministro de energía que le preparaba para actuar ante el peligro.

Una vez pasado este peligro, el hombre prehistórico volvía al estado de reposo.

Nosotros, el hombre moderno, poseemos el mismo sistema nervioso y experimentamos las mismas respuestas automáticas al estrés. Sin embargo, hoy en día, rara vez tenemos la necesidad de luchar o huir, ya que la mayor parte de las amenazas que sufrimos no son de tipo físico.

Podemos concluir que si el estrés nos permite enfrentarnos a circunstancias adversas, ¿dónde está la parte negativa del estrés? Pues se encuentra en la respuesta sostenida en el tiempo y que no sabemos gestionar para nuestro bienestar. El tiempo corre en nuestra contra.

Si es así, ¿a qué amenazas se enfrentan nuestros niños y adolescentes?



## CAPÍTULO IV

# FUENTES DEL ESTRÉS

En este apartado quiero señalarte, desde mi punto de vista, los principales focos o aspectos que pueden estar generando preocupación, bloqueos o estrés a tu hijo.

Como todos somos únicos, las situaciones que la vida nos pone delante las vivimos de manera diferente y con una intensidad desigual. Nuestro umbral ante el sufrimiento es distinto y, en consecuencia, reaccionamos ante él de diversas maneras.

Te detallo los ámbitos y los aspectos importantes que pueden estar influyendo en un niño o adolescente:



### Familia:

- Expectativas de los padres.
- Separación de los padres.
- La llegada de un hermano.
- Estilo de comunicación.
- Tiempo en familia.

### Amigos.

- Aceptación: sentirse perteneciente a un grupo.
- Querer ser popular.

### Cambios de la pubertad.

- Cambios fisiológicos.
- Despertar de la sexualidad.

### Académico.

- Notas, exámenes, demasiadas tareas, miedo al fracaso escolar.
- Futuro profesional. ¿Qué estudiar después de la secundaria obligatoria?

### Redes sociales.

- Presión social.

### Acoso escolar.

### Pérdida de un ser querido.

### Enfermedad.

### Cambio de escuela/instituto o lugar de vivienda.

## CAPÍTULO V

# CÓMO SABER SI MI HIJO/A TIENE ESTRÉS

Esta es una gran pregunta que os planteáis todos los padres preocupados por el bienestar de vuestros hijos.

Es importante estar alerta a los signos de tensión, ansiedad o estrés en los adolescentes, ya que como te he dicho anteriormente, puede tener efectos negativos en la salud física y mental de tu hijo a largo plazo.

Aunque cada adolescente puede experimentar el estrés de manera diferente, algunos de los signos más comunes incluyen cambios en el comportamiento, el rendimiento académico y el estado de ánimo.

Uno de los signos más evidentes de estrés en los adolescentes es el cambio en el comportamiento. Si tu hijo se ha vuelto más irritable, retraído o tiene dificultad para concentrarse, podría estar experimentando una gran presión o estrés.



También puede mostrar cambios en su apetito o sueño, como comer demasiado o demasiado poco y tener dificultad para dormir.

Otro signo común de estrés en los adolescentes es el **rendimiento académico**. Si tu hijo ha tenido un declive en sus calificaciones o ha dejado de mostrar interés en sus tareas académicas, podría estar bloqueado por la angustia. También puede tener dificultad para concentrarse o recordar información.

El **estado de ánimo** también es un indicador. Puedes ver a tu hijo más triste, ansioso o deprimido. También puede mostrar signos de ansiedad, como sudoración, palpitaciones cardíacas o dificultad para respirar. Además de estos signos comunes, algunos niños/adolescentes pueden experimentar **síntomas físicos de estrés**, como dolores de cabeza, dolores de estómago o problemas de piel.

Si sospechas que tu hijo está experimentando un periodo de tensión, angustia o estrés porque cumple algunos de estos indicadores, préstale atención y ayúdale ¡YA! Te necesita.



## CAPÍTULO VI

## CÓMO SE SIENTE MI HIJO/A

La presión es una experiencia muy difícil para un niño o adolescente. Imagina que eres tú y sientes que toda tu vida está llena de preocupaciones.

Tal vez tienes problemas en la escuela, con tus amigos o en tu familia. Tal vez te sientes abrumado por las expectativas de tus padres o tus profesores.

O quizás, te sientes inseguro o preocupado por tu futuro. Todo esto puede generar un sentimiento de estrés constante.

Un niño/adolescente o tu hijo que experimenta esta tensión puede sentir una sensación de pérdida de control, como si no pudiera manejar lo que le está sucediendo.



Puede sentirse impotente para cambiar su situación y puede sentir que no tiene a nadie a quien acudir para pedir ayuda. Esto le puede generar una sensación de soledad y aislamiento.

## QUÉ EMOCIONES EXPERIMENTA

Puede sentir una gran variedad de emociones como ansiedad, tristeza, ira, frustración y/o miedo.

La **ansiedad** es una emoción común, que le conduce a sentir preocupación constante sobre eventos futuros o situaciones inciertas. También puede sentir una sensación de inquietud o preocupación que le impide relajarse y disfrutar de las cosas que normalmente le gustan.

La **tristeza** es otra posible emoción, puede sentirse desanimado, con poca energía y sin interés por las cosas de las que normalmente disfrutaba. Puede sentir una sensación de vacío o de no tener esperanza en el futuro. Esto le puede llevar a una depresión en algunos casos.

**La ira.** Puede sentirse irritable, impaciente y fácilmente frustrado. Tiene dificultad para controlar sus emociones y puede expresar una respuesta emocional exagerada ante situaciones estresantes.

**La frustración.** Otra emoción que puede experimentar es la insatisfacción con sus logros y sentir que no está haciendo lo suficiente, que no tiene el control de su vida y que sus esfuerzos no están siendo recompensados.

**El miedo** es otra emoción común. Siente preocupación por eventos futuros o inciertos e inseguridad o incertidumbre sobre su futuro. Puede temer fracasar o no ser capaz de cumplir con las expectativas de los demás.

### QUÉ SE DICE A SÍ MISMO.

Suele ser habitual que tenga pensamientos negativos y autocríticos sobre sí mismo y su situación.

Estos pensamientos pueden ser una forma de tratar de entender y lidiar con el estrés, pero a menudo pueden empeorar la situación y afectar a su bienestar emocional.

Algunos ejemplos de los pensamientos que puede tener son:

- "Soy un fracasado/a, no soy capaz de hacer nada bien."
- "Nunca voy a lograr lo que me propongo."
- "Nadie me quiere o me entiende."
- "Soy un estorbo para mi familia."
- "Nunca voy a superar esto."
- "Siempre voy a ser así, no puedo cambiar."



Estos pensamientos negativos y autocríticos pueden generar una sensación de impotencia y falta de control, haciendo que se sienta aún más estresado y desesperado.

A menudo, pueden generar un ciclo de pensamientos negativos, en los que el niño/adolescente, o tu hijo, se siente cada vez más tenso y afecta a su capacidad para afrontar y superar el estrés.

Además, estos pensamientos negativos pueden afectar a su autoestima y a su percepción de sí mismo, generando una sensación de inseguridad y falta de confianza en su capacidad para manejar su vida.

## CAPÍTULO VII

# QUÉ PUEDES HACER TÚ

En la sociedad actual, nuestros hijos están cada vez más expuestos a situaciones estresantes. Es importante que nosotros, como padres, enseñemos a nuestros hijos a manejar el estrés de manera efectiva.

A continuación, te presento algunas estrategias y herramientas que puedes utilizar para ayudar a tu hijo a gestionar la angustia, el nerviosismo o el estrés.

- Es importante que fomentes un clima de cariño en el hogar. Un ambiente tranquilo y sereno. Esto puede incluir el establecimiento de un horario regular para las comidas y el sueño, el fomento de la comunicación abierta y el apoyo emocional. Los niños que se sienten seguros y amados en casa tienen menos probabilidades de experimentar estrés crónico.



- Puedes enseñar a tu hijo técnicas de relajación. La respiración profunda, la meditación y el yoga, entre otras, son técnicas efectivas que pueden ayudar a reducir su ansiedad y promover la relajación y la calma. Además de enseñárselas, podéis practicarlas juntos en casa.
- Es fundamental que le ayudes a identificar los factores estresantes y a desarrollar estrategias para afrontarlos de manera efectiva.

Los niños y adolescentes, como ya te he dicho, pueden sentirse abrumados y estresados por una amplia gama de situaciones, como exámenes escolares, cambios en la vida familiar, conflictos con amigos y/o problemas de salud.

Por ejemplo, si tu hijo está estresado por los exámenes escolares, puedes ayudarle a establecer metas alcanzables, planificar y organizar su tiempo, repasar a su lado, explicarle lo que no entiende y, sobre todo, ofrecerle apoyo emocional.

- Es conveniente que fomentes y animes a tu hijo a realizar actividades que puedan ayudarle a reducir su estrés.
- Las actividades físicas, como el deporte, pueden ser muy efectivas. También las actividades creativas, como el dibujo o la música, pueden resultar igual de útiles para reducir el estrés y fomentar la relajación.
- Es muy valioso que te comuniques de manera efectiva con tu hijo. Los niños y adolescentes a menudo sienten que no son escuchados o comprendidos por los adultos, y esto puede aumentar su presión.
- Simplemente hablar con tu hijo y prestarle atención. Escucha lo que tiene que decir y trata de entender cómo se siente. Tu apoyo y comprensión son fundamentales para ayudarle a superar esta situación y crecer de manera saludable.
- También es importante que le expliques por qué ciertas situaciones pueden ser estresantes y ayudarle a desarrollar habilidades de gestión efectivas.
- Por último, puedes buscar ayuda de un profesional, experto en estrés, que puede enseñar a tu hijo herramientas adecuadas para gestionarlo y le ayude a desarrollar habilidades para afrontarlo de manera saludable.

# ¡SOY UN CAOS!

GUÍA PARA ENTENDER MEJOR  
A TU HIJO/A ADOLESCENTE



Esperanza Sebastián  
@estres.adolescentes.jovenes