

El Stress en la Adolescencia

La etapa de la adolescencia pasa por un aumento de las preocupaciones que varía según el entorno.

La incidencia de problemas relacionados con el estrés en los adolescentes, se ha incrementado significativamente en los últimos 15 años.

Algunos factores que han propiciado este hecho son:

El aumento de las tasas de paro juvenil, los grandes cambios y crisis que se han producido en la vida familiar y la competitividad por ocupar o acceder a las pocas plazas que se ofertan en el mercado laboral. Ya en 1984, se atribuye al incremento del estrés en la adolescencia, en parte, al rápido desplazamiento de una sociedad industrial a una post industrial (globalizada), donde los adultos están preocupados con sus propios objetivos laborales y de ocio, a expensas de soslayar las necesidades de los jóvenes.

Y en este sentido, de captar las necesidades de los jóvenes, (Fryndenberg, 1997), tras preguntar a 653 estudiantes adolescentes el grado que les preocupaban cada uno de los aspectos que se contemplaban en una lista de 10 temas de interés, constató que las principales preocupaciones se situaban dentro de tres categorías fundamentales: LOGRO, RELACIONES y ALTRUISMO. La preocupación sobre el logro, que incluía aspectos tales, como el éxito en los exámenes, encontrar un buen trabajo o encontrar un buen compañero o compañera, para formar una pareja, coyuntural o permanentemente.

La preocupación de las relaciones, la asociaba el joven a su modo de vivir y relacionarse en el seno de su familia, entre iguales y con sus amigos. Y finalmente en el apartado altruista, al adolescente le preocupaba el problema nuclear y el medio ambiente, la pobreza en el tercer mundo y aspectos relacionados con la igualdad sexual.

Y una vez determinado cuales con las principales preocupaciones e intereses de los adolescentes, la siguiente cuestión a responder es: ¿qué hace que una

preocupación se transforme en estrés?, en este sentido, parece existir un común acuerdo entre los expertos: que la experiencia del individuo es el principal determinante de si una preocupación o una experiencia vital es un estresor o no. Por ejemplo, para una persona el hecho de hablar o actuar en público, puede ser altamente estresante, mientras que otra persona, puede considerar esta misma situación como una oportunidad o algo divertido. No obstante, si alguien valora o percibe una tarea, como estresante, antes de intentarlo, entonces la probabilidad de que la experiencia sea estresante aumenta.

El problema está, que la experiencia acumulada en los adolescentes (12 – 20) es pequeña, sobre todo en temas que les son novedosos y muchas veces su resolución es ajena a su voluntad. Y se le exige al joven que tome decisiones vitales importantes. En ocasiones, sin el apoyo decidido de la familia. Éstas y otras causas les han hecho decir a Ehrenberg en 1990, después de un estudio pormenorizado, que el 10% de los adolescentes presentan depresión clínica y el 19 % depresiones medias.

Pero no quiero terminar este escrito con el pesimismo de una fría encuesta, los jóvenes tienen derecho a ser felices en ésta etapa de la adolescencia y por eso les diré una cosa a ellos: Para afrontar el estrés se considera de gran valor el desarrollo de altos niveles de autoeficacia (la percepción de habilidades de uno mismo).

Los estudiantes que tienen autoconfianza, no se sentirán amenazados por demandas académicas estresantes, sino que se sentirán estimulados y desafiados por su consecución. Por el contrario, los estudiantes con bajos niveles de autoeficacia se sentirán amenazados y reaccionarán con altos niveles de ansiedad cuando afronten tareas académicas o de cualquier otro tipo.

Los jóvenes que sienten poder controlar las demandas escolares, y otras, probablemente se sentirán menos deprimidos. La teoría de la autoeficacia se fundamenta en la teoría del aprendizaje social y en la teoría del autocontrol que, considera, que las personas que creen que ejercen un verdadero control sobre factores importantes de su vida, actúan en concordancia con ésta creencia y se sienten capaces de afrontar todas las demandas que se les hacen.

La juventud es una etapa maravillosa. Los que ya hemos pasado de la edad adolescente y hemos llegado a la “madurez” hemos querido hacer un mundo mejor para los jóvenes. No sé si lo hemos conseguido, es verdad que todo es más complejo, pero también es cierto, que hay más alternativas y que somos más libres para elegir.

Dra. Manuela Alonso Fernández. Psicóloga Clínica y Logopeda.