

Comprender tu estrés

Lo que debes saber

El estrés que experimentas en tu vida desempeña un papel importante en tu salud física y mental. Un poco de estrés puede ser algo bueno, aunque no lo parezca.

Cualquier tipo de peligro activará el sistema de "huida o lucha". Por ejemplo, si te encuentras con un perro grande que te gruñe, se activará un sistema de alarma en tu cerebro que le dirá a tu cuerpo que produzca una oleada de hormonas, como la adrenalina y el cortisol. Tu ritmo cardíaco y presión arterial aumentarán. El azúcar (glucosa) entrará en el torrente sanguíneo y tendrás un aumento de energía. Tu sistema de respuesta al estrés está intentando protegerte del peligro percibido de que este perro pueda hacerte daño, y tu cuerpo se pone en alerta máxima para hacer lo que sea necesario para mantenerse a salvo.

Un sistema similar de respuesta al estrés se desencadena cuando estás ansioso o molesto. Aunque no haya ningún peligro real, las hormonas del estrés te ponen en "alerta", dándote energía y concentración extra.

Sin embargo, el estrés crónico o los episodios agudos de estrés pueden causar graves problemas porque tu cuerpo no vuelve a un estado normal. Los altos niveles de estrés constantes mantienen elevadas las hormonas del estrés, lo que puede provocarte consecuencias tanto físicas como psicológicas.

Afortunadamente, una vez que identificas el estrés crónico en tu vida, puedes tomar medidas para reducirlo, adoptando prácticas saludables como la meditación, el ejercicio y una dieta sana.

Qué hacer

Utiliza esta hoja de trabajo para ayudarte a identificar el estrés en tu vida y calcular tu nivel de estrés. En la primera columna, marca los acontecimientos o situaciones que te hayan afectado en los últimos 3 meses. Incluso las cosas buenas, como cumplir años o ir de vacaciones, pueden contribuir a tu estrés general.

Posteriormente, marca con un círculo los números de la segunda columna que indican el nivel de estrés comúnmente asociado a cada acontecimiento o situación que marcaste. En la tercera columna, anota los efectos que el estrés está teniendo en tu vida, como la pérdida de sueño, el aumento del apetito o los cambios de humor.

En la parte inferior de la tabla, añade otras cosas de tu vida que te causen estrés. Puedes poner tu propia calificación para cada factor de estrés adicional, con 1 = poco estrés, 2 = estrés moderado y 3 = mucho estrés. Por último, suma todos los números que hayas marcado con un círculo para determinar tu nivel general de estrés vital.

No hay un nivel absoluto que se considere bajo o alto. Los adolescentes manejan el estrés de diferentes maneras, y una cifra que puede ser problemática para una persona puede no ser preocupante para otra.

Marca si aplica	Situación o evento	Nivel de estrés	Efectos del estrés
	Fallecimiento de un familiar o amigo allegado	3	
	Cambio de escuela	2	
	Problema de salud o lesión grave	3	
	Tu cumpleaños	1	
	Problemas con la familia	2	
	Vacaciones importantes	1	
	Inicio o finalización de las clases	1	
	Cambio de residencia	3	
	Celebración grande	1	
	Aislamiento y soledad	3	
	Catástrofes naturales que afectan a tu familia o comunidad	3	
	Otros acontecimientos que afectan a tu comunidad (por ejemplo, delitos, tiroteos, problemas económicos)	2	
	Condiciones meteorológicas extremas	2	
	Accidente de coche	2	
	Embarazo	2	
	Problemas relacionados con la escuela	2	
	Dificultades para dormir	2	
	Otros:		
	Otros:		
	Otros:		
	Otros:		

Nivel total de estrés vital
