

Cómo manejar la ansiedad durante la adolescencia se ha convertido en uno de los principales focos de conflicto en las familias.

Un porcentaje de los niños con problemas de ansiedad derivan de la herencia genética de sus padres, pero también **el entorno** tiene mucho que ver en la ansiedad que experimentan los hijos. Las nuevas experiencias de la adolescencia son una fuente continua de estrés si no se saben gestionar.

Hoy en día en nuestra sociedad estos fenómenos estresantes están muy mediatizados por las nuevas tecnologías. Se ha encontrado que **el móvil y las redes sociales son la principal fuente de estrés en la adolescencia**. Y esto se debe a varios factores:



- **La conectividad perpetua:** uno de los principales problemas del uso de nuevas tecnologías y redes sociales es la responsabilidad que se genera con el grupo social. Tu hijo puede sentirse obligado a responder a los mensajes de sus amigos rápidamente y esto podría llegar a afectar al manejo de la ansiedad. Puede generarle la responsabilidad de estar conectado siempre porque se podría perder algo que está pasando en las redes. La necesidad de pertenencia de la adolescencia es un factor crítico para este uso inadecuado de Internet.
- **Adicción:** todo lo anterior puede llevar a caer en una adicción a las nuevas tecnologías. Bien por el uso de redes sociales o juegos online, los adolescentes pueden convertirse en esclavos de Internet en sus diferentes formas.
- **La luz azul:** uno de los fenómenos más curiosos que se han encontrado en relación al uso de redes sociales se relaciona con el descanso y el manejo de la ansiedad. Las investigaciones sobre el tema han encontrado que la exposición a la luz azul afecta a los ciclos de vigilia y sueño. Este tipo de luz es la mejor para lograr la activación del cerebro y por tanto pueden interferir con el correcto descanso nocturno.

Todos estos factores determinan **niveles de ansiedad y depresión más altos** y se relacionan con una calidad del sueño más pobre y una baja autoestima.

Cómo combatir el estrés:

Cómo ves las fuentes de estrés en tu hijo son variadas y el manejo de la ansiedad en la adolescencia se hace complicado.

- **El cuerpo necesita descanso:** el descanso es clave para regular los procesos que se dan en el organismo y lograr un auténtico manejo de la ansiedad en la adolescencia. El estrés sostenido en el tiempo es una de las peores estrategias para tu hijo. Tanto el reposo real durante el sueño como el respeto por los ciclos de vigilia y descanso son clave.
- **Hábitos saludables de alimentación:** Una alimentación variada y no muy pesada favorece el control de muchos síntomas gástricos que se favorecen en estado de ansiedad.
- **Deporte:** de nuevo el deporte es fundamental en esta etapa de la vida, además de ser una vía de escape, de socialización e integración.



- **Actividades artísticas:** manualidades, teatro, colorear mandalas, música... elegir la que sea de su gusto, fomentará su concentración en una tarea placentera, al mismo tiempo que le ayudará en su desarrollo integral.



- **Planificación de actividades:** planificar las actividades diarias es otra herramienta muy conveniente para rebajar tensiones, sabiendo intercalar descansos oportunos para aliviar el crecimiento de la ansiedad o cambiando el tipo de tarea a una más suave o llevadera. Al cabo del día se ha de dar satisfacción a distintas necesidades y no descuidarlas es una forma de armonizarse; dedicando tiempo a los amigos, lecturas, músicas y placeres personales, teniendo momentos de contacto afectivo.
- **La risa antiestrés:** uno de los resultados más sorprendentes de las últimas investigaciones relacionadas con la ansiedad tiene que ver con la risa. Al parecer es una de las herramientas más potentes para reducir la ansiedad en la adolescencia y la edad adulta. Se ha encontrado que no sólo nos hace más resistentes contra el estrés, sino que también ayuda a aliviar sus efectos una vez que se padecen.
- **Técnicas de relajación y respiración:** puede resultar una buena inversión aprender estas técnicas ya que no sólo ayudarán a afrontar el momento de estrés, sino que ayudarán a regularse ante agobios futuros. En el caso de adolescentes, puede ser de utilidad acudir a un profesional.
- **Regular los antibióticos:** investigaciones recientes aluden a que una de las bacterias responsables de regular el estrés muere con los antibióticos. A no ser que sean estrictamente necesarios, evita su administración a tu hijo, o busca con tu médico estrategias alternativas y menos agresivas para aliviar las infecciones.
- **Alienta a tu hijo a hablar contigo en todo momento:** ya sea que se esté debatiendo con sentimientos de ansiedad o que tenga un trastorno de ansiedad, establecer un lugar seguro para él, en el que sienta que puede confiar en ti, te permitirá ayudarlo a lidiar con la ansiedad. Debe ser consciente de que puede contar contigo en todo momento.
- **Enséñale aptitudes de resolución de problemas:** contar con un proceso de toma de decisiones lo podría ayudar a lidiar con la ansiedad al hacer que tomar decisiones difíciles le parezca un proceso más controlable. Ayúdale a resolver situaciones difíciles al enseñarle el proceso de resolución de problemas, que se resume en seis pasos:

- Identifica el problema.
- Haz una lista de las opciones y de los posibles resultados de cada una de ellas. Apunta tanto los resultados positivos como los negativos, incluyendo los efectos potenciales que cada uno de ellos podría tener en los demás.
- Compara las opciones.
- Elige la mejor opción.
- Elabora un plan para darle seguimiento a la opción elegida.
- Reflexiona en el problema y en su solución. ¿Qué funcionó? ¿Qué cambiarías?

