

Gestión del Estrés

Datos y estadísticas

Qué estresa a los jóvenes en EE.UU.

	Porcentaje	Preocupación
1	83%	Acceder a una buena universidad
2	73%	Tiroteos en los centros educativos
3	62%	División política
4	46%	La economía
5	35%	No hacer amistades
6	21%	Adicciones en su núcleo familiar

Asociación Americana de Psicología, encuesta «Estrés en América». (2018).

El estrés activa el mecanismo «pelea o huye», aumenta el ritmo cardíaco, ralentiza la digestión y baja la actividad de nuestro lóbulo frontal dificultando que pensemos con claridad. También aumenta el cortisol, que amortigua el efecto de la dopamina y provoca ansiedad.



31%

de los adolescentes se sienten agobiados, deprimidos, y tristes por culpa del estrés.

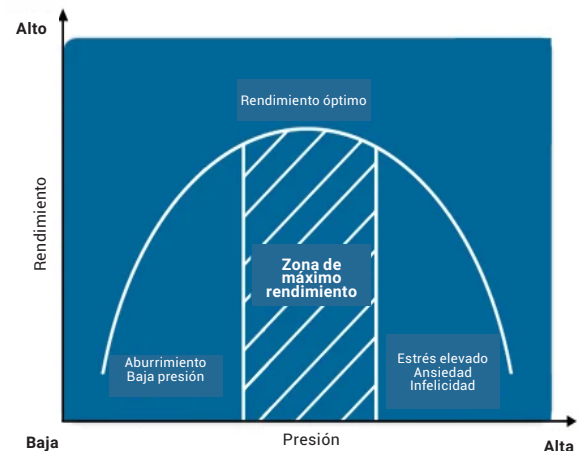
23%

de los adolescentes deja de comer por culpa del estrés.

Estrés y rendimiento

El estrés y el rendimiento están íntimamente relacionados. ¡El estrés no siempre es malo! Necesitamos cierto nivel de estrés para alcanzar nuestro rendimiento óptimo, pero un exceso puede reducir nuestra productividad. Esto se conoce como «la Teoría de la U invertida».

Sin suficiente presión, puede que nos falte motivación para ponernos en marcha. Con demasiada presión, podemos tener dificultades. Una presión adecuada puede llevarnos a un estado de gran productividad y bienestar conocido como «flow» en inglés (soltura y estilo). ¿Cuál es tu «flow»?



Habilidades clave para gestionarlo

1. Hablar del problema o de los factores estresantes con alguien ajeno a ellos.
2. Hacer ejercicio.
3. Seguir una dieta saludable.
4. Mantener buenos hábitos de sueño.
5. Técnicas de respiración.
6. Relajarse escribiendo acerca de los miedos y de los factores estresantes.
7. Actividades de meditación y conciencia plena.