

ANSIEDAD

GUÍA DE CONVERSACIÓN ... para padres de estudiantes de bachillerato

El bachillerato siempre ha sido estresante, pero las investigaciones nos dicen que los adolescentes de hoy enfrentan más presión que nunca antes. Hacer malabares entre las demandas cambiantes en las calificaciones, las relaciones y las responsabilidades crecientes coloca a nuestros adolescentes en un riesgo mucho mayor de estrés. Pero algunos estudiantes están experimentando más que estrés: están luchando con la ansiedad.

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo y mente a ciertas situaciones de la vida. Puede hacernos tener las palmas sudorosas o que nuestro corazón se acelere. Podemos tener dificultades para dormir, nuestras mentes se vuelven locas con pensamientos y conversaciones. Si bien el estrés generalmente es a corto plazo, puede hacernos sentir inquietos, con náuseas e irritables. El estrés puede ser positivo o negativo, y generalmente es una reacción a algo específico en nuestras vidas.

El estrés consiste en experimentar reacciones temporales como miedo, frustración, nerviosismo o una sacudida de energía. La ansiedad se trata más bien de sentirse abrumado y preocupado durante largos períodos de tiempo.

La ansiedad es una sensación abrumadora de preocupación, inquietud o miedo que persiste e interfiere con la forma en que vivimos nuestro día a día. La ansiedad continúa después de que se haya resuelto una situación estresante. A veces podemos determinar por qué tenemos ansiedad, y otras veces no podemos.

Si bien hay una cierta cantidad de estrés saludable, la ansiedad puede interferir con el sueño, la dieta, las relaciones y otras áreas que son críticas para la salud y el bienestar de un estudiante.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras. Es importante saber qué buscar cuando se trata de adolescentes y ansiedad¹:

- Cambios emocionales: agitación o tristeza mayor de lo habitual, aumento de la conducta retraída, quedarse "ensimismado"
- Cambios de comportamiento: cambios en la dieta, patrones de sueño o evitar las actividades diarias normales.
- Cambios cognitivos: disminución de la concentración, olvido y/o una sensación de descuido.

Algunos de estos signos pueden sonar como un comportamiento adolescente normal. Es por eso que es importante estar en comunicación constante con tu hijo, para que estés al tanto de lo que es normal en su día a día.

Aquí hay algunas cosas que puedes decir y preguntas que puedes hacer para medir los niveles de estrés y ansiedad de tu estudiante de bachillerato.

(Ten en cuenta que estas conversaciones no siempre son fáciles. Elegir el momento oportuno lo es todo. Intenta iniciar esta conversación cuando pienses que tu hijo estará abierto a tenerla. Cuando sea necesario, involucra a tu líder ministerial o a consejeros profesionales).

QUÉ DEBES DECIR

PARA DESCUBRIR SI TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- ¿Cómo has estado durmiendo? ¿Estás descansando lo suficiente?
- No puedo arreglar las cosas por ti, pero siempre estoy aquí para escucharte.
- ¿Qué está ocupando más espacio en tu cerebro en este momento?
- ¿Qué amistades tienes que te estresan?
- ¿Con qué clases tienes problemas en la escuela? ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Hay alguien en la escuela que te haga pasar un mal rato? ¿Una persona o grupo de personas que te hacen sentir incómodo?
- Sé que hay muchas cosas que están cambiando para ti en este momento. Hablemos de algunas de ellas.
- A veces me preocupo tanto por las cosas pequeñas como por las grandes. ¿Hay algunas pequeñas cosas en tu mente de las que quieres hablar?
- Sé lo que es estar estresado sin ninguna razón. ¿Alguna vez te ha pasado?
- Vivimos en un mundo donde suceden algunas cosas bastante aterradoras. ¿Alguna de esas cosas te ha preocupado alguna vez? ¿Cómo haces para dejar ir las cosas cuando están fuera de tu control? ¿Cómo determinas qué está bajo tu control y qué no?

CUANDO SABES QUE TU ESTUDIANTE ESTÁ EXPERIMENTANDO ANSIEDAD

- En una escala de 1 a -10, ¿cuánto estrés estás sintiendo en este momento?
- ¿Qué pensamiento sigues teniendo una y otra vez?
- ¿Hay algún momento del día en que sientas más estrés o ansiedad? Hablemos de algunas formas de manejar eso.
- No has estado durmiendo/comiendo como lo haces normalmente. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?
- ¿Cuál es tu mayor miedo en este momento? Hablemos de lo que sucedería si ese miedo se hiciera realidad.
- ¿Qué es lo que te estresa del futuro?
- ¿Cómo puedo ayudarte la próxima vez que te sientas nervioso? (¿Qué puedo decir, hacer, etc.? Muchas veces el lenguaje de amor de un niño puede ser una forma útil de calmar a un niño).
- ¿Cuál es tu forma favorita de relajarte cuando te sientes ansioso? (Si no tienen una respuesta para esto, podría ser una señal de alerta de que tu hijo podría necesitar ayuda adicional).

HAZLO PERSONAL

Nuestros hijos siempre nos están mirando. Observan cómo reaccionamos en diferentes situaciones, especialmente en situaciones donde estamos bajo una gran cantidad de presión y estrés. Es importante para ti (como padre y para tu propio bienestar) ser intencional sobre ocuparte de ti mismo cuando se trata de tu propia ansiedad.

Si deseas que tu estudiante practique una buena nutrición, patrones de sueño saludables y ejercicio, esas cosas también deben ser prioridades en tu propia vida.

Asegúrate de tener a alguien con quien te puedas abrir honestamente acerca de tus propios miedos y preocupaciones. Y, si es necesario, pide la ayuda de un líder o profesional del ministerio.

AMPLÍA EL CÍRCULO

Solo tú conoces a tu hijo, pero si tu hijo adolescente exhibe estos comportamientos, entonces puede ser hora de comunicarse con un profesional:

- Mayor necesidad de tranquilidad
- Aumento del tiempo de auto/aislamiento
- Dificultad frecuente para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Mayor dificultad para manejar las emociones
- Se cansa fácilmente
- Afectividad reducida (disminución de la expresión emocional)
- CUALQUIER pensamiento suicida (cualquier conversación acerca de que la vida no vale la pena/estar demasiado cansado para seguir adelante/desaparecer/nada importa/muerte)
- CUALQUIER caso de autolesión
- Cambio repentino en las notas
- Cambio significativo en el apetito/cambio en el peso
- Falta de interés en actividades que antes disfrutaba
- CUALQUIER uso de drogas/alcohol, incluida la nicotina

Buscar ayuda profesional no es una señal de tu fracaso como padre. Ser un buen padre no significa que seas la fuente de todo lo que tu hijo necesita, pero sí significa que te acerques cuando te das cuenta de que una situación está más allá de tus recursos.

¹<https://www.psychom.net/common-triggers-teen-stress/>