



# EL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES

¿Qué es?

¿Por qué se presenta?

¿Cómo me ayudo? ¿Cómo busco ayuda?



Guía creada por los adolescentes para los  
adolescentes de Carson, California

Preparada por la  
Junta Consultiva Juvenil Comunitaria de UCLA/RAND  
septiembre de 2011

*Esta publicación cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (U48 DP001934).  
Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente  
los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

## Prefacio

Durante el año escolar 2010-2011, un grupo de adolescentes de Carson y Santa Mónica trabajó en la Junta Consultiva Juvenil Comunitaria (YCAB, por sus siglas en inglés) del Centro de Investigación para la Prevención (PRC) de UCLA/RAND junto con el personal del PRC para generar conciencia sobre el estrés en los adolescentes como un tema de salud que afecta a toda la comunidad. Los miembros de la Junta Consultiva querían causar un impacto positivo en sus respectivas comunidades al crear una herramienta que mejorara la forma en que los adolescentes hacen frente al estrés. Tener que lidiar con los estudios, el trabajo, las actividades extracurriculares, la preparación para la universidad y las presiones sociales de amigos y familiares se identificaron como factores estresantes de gran importancia para los adolescentes. Los miembros de la Junta Consultiva aprendieron a reconocer el estrés y se enteraron de cómo afecta a los adolescentes y cuáles son las estrategias saludables para hacerle frente. Aprendieron a elaborar esquemas de recursos a modo de estrategia para fomentar comunidades más sanas y luego los pusieron en práctica para identificar recursos dentro de sí mismos, en su familia y en su comunidad. Por último, usaron todos sus conocimientos y su energía para crear esta guía de recursos para otros adolescentes que están enfrentándose al estrés.

Esta guía de recursos contiene información general sobre el estrés y sobre cómo afecta a los adolescentes. En la guía se distinguen los factores estresantes buenos y malos y se describe cómo el estrés malo puede alterar varios aspectos de la vida de una persona al afectar el estado de ánimo, el organismo, las relaciones interpersonales, el desempeño en la escuela y otras actividades. La guía de recursos para adolescentes contiene un mapa de la ciudad con “recursos comunitarios” en los que las personas pueden realizar actividades que alivian el estrés. Se resaltan parques, bibliotecas, museos, centros comerciales y otros sitios de interés. Además, se identifican varios recursos en Internet que están a disposición de adolescentes de cualquier comunidad geográfica, como líneas telefónicas directas de salud mental y sitios web relacionados con el estrés, las formas saludables de enfrentarlo y las maneras de hallar apoyo psicosocial.

Esta guía se repartirá en escuelas y centros comunitarios que los miembros de la Junta Consultiva han recomendado, para que más jóvenes del condado de Los Ángeles se puedan beneficiar de su trabajo.

## Agradecimientos

Agradecemos muchísimo a los siguientes miembros de la **Junta Consultiva Juvenil Comunitaria (YCAB) del PRC de UCLA/RAND para 2010-2011** que identificaron el estrés de los adolescentes como un asunto que afecta a toda la comunidad y que se tomaron tan en serio la creación de un manual de recursos para que otros jóvenes pudieran beneficiarse de su trabajo.

<b>Nombre del estudiante</b>	<b>Escuela secundaria o preparatoria</b>	<b>Grado</b>
Josef Alejandrino	Torrance High School	10.º grado
Luigi Alejandrino	Torrance High School	9.º grado
Nikki Bell	Santa Monica High School	10.º grado
Angélica Carambas	Harbor Teachers Preparatory Academy	11.º grado
Julio Escarce	Santa Monica High School	9.º grado
Asher Gardner	Santa Monica High School	12.º grado
Emma Gardner	Santa Monica High School	9.º grado
Elizabeth Johnson	Santa Monica High School	11.º grado
Owen Kneeland	Santa Monica High School	12.º grado
Kelly Park	Narbonne High School	11.º grado
Jared Stinson	Carson High School	9.º grado
Jacklyn Suárez	Torrance High School	10.º grado
Nathan Suárez	Harbor Teachers Preparatory Academy	11.º grado
Jessica Van Arsdol	Santa Monica High School	12.º grado
Virginia Velásquez	Harbor Teachers Preparatory Academy	11.º grado

Agradecemos especialmente a las madres patrocinadoras que apoyaron a los miembros de la YCAB (Dana Bart-Bell, de Santa Mónica, y Paz Velásquez, de Carson) y a los miembros del personal de UCLA/RAND PRC que sirven de mentores de la YCAB y que supervisan sus actividades, entre ellos: Rebecca Dudovitz, MD, MSHS, y Raymond Perry, MD, MSHS, enlaces de la YCAB y *fellows* de tercer año del Programa de Especialistas Clínicos Robert Wood Johnson de UCLA; así como a Jennifer Hawes-Dawson, BA, Oficial de Enlace Comunitario del Centro.

## **¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

El estrés es la forma en que el cuerpo y la mente reaccionan ante los cambios: las situaciones nuevas o diferentes, la gente que forma parte de tu vida o los sentimientos que tienes. El estrés puede ser bueno o malo. El estrés bueno a veces te ayuda a prepararte para ciertas situaciones, podría hacer te entusiasmes o podría ayudarte a desempeñarte mejor.

Pero cuando el estrés es malo, puede afectar la mente y el cuerpo en formas nocivas. El estrés malo perjudica la salud y puede hacer que te sientas mal, preocupado o deprimido. El estrés malo puede hacer que no te vaya bien en los estudios, que no puedas concentrarte en otras actividades y que no puedas tener buenas relaciones con las personas que te importan.

## **¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES?**

Durante la adolescencia muchas cosas están sucediendo y cambiando. A medida que avanzamos en la escuela, participamos en actividades, conseguimos empleos y manejamos las relaciones con nuestros amigos y parientes, muchas cosas podrían causar estrés. Algunas de las causas más comunes de estrés en los adolescentes son:

- El trabajo escolar
- Prepararse para la universidad o para empleos futuros
- Problemas familiares
- Conseguir amigos
- Presión de los compañeros para hacer ciertas cosas y no hacer otras
- No poder dormir lo suficiente
- Los deportes, la música u otras actividades
- Problemas con el novio o la novia
- Expectativas altas de usted, sus padres, sus maestros o sus entrenadores

## ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DEL ESTRÉS MALO?

Los signos del estrés pueden ser diferentes en cada persona. Pueden ser físicos (cosas que sientes en el cuerpo) o de tipo mental o emocional (cosas que sientes en la mente). Estos son ejemplos de signos de estrés:

- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Sentirse más cansado que de costumbre
- Dolores musculares
- Enojarse o molestarse más rápidamente que de costumbre
- No poder dormir
- Comer más o comer menos que de costumbre
- Sentirse triste
- Sentirse frustrado
- No poder concentrarse

Referencias: <http://www.lifespan.org/services/childhealth/parenting/teen-stress.htm>  
[http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/stress.html](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html)

# ¿DÓNDE PUEDO BUSCAR AYUDA CUANDO ESTOY ESTRESADO Y NO SÉ QUÉ HACER?

## **RECURSOS EN INTERNET:**

[www.teenlineonline.org](http://www.teenlineonline.org): recurso creado por adolescentes para adolescentes; contiene mucha información sobre diversos temas propios de esta edad, entre ellos el estrés.

[www.child.net/teenla.htm](http://www.child.net/teenla.htm): enlaces y datos de contacto de recursos útiles para adolescentes de la zona de Los Ángeles que se encuentran en situaciones estresantes. Contiene también una lista de actividades entretenidas que se pueden realizar en la zona de Los Ángeles.

[www.pickthebrain.com/blog/relaxation-technique/](http://www.pickthebrain.com/blog/relaxation-technique/): lista de técnicas de relajación útiles para cuando te sientes estresado.

[www.thetrevorproject.org/](http://www.thetrevorproject.org/): presta servicios de manejo de crisis y prevención del suicidio a adolescentes gays, lesbianas, bisexuales, transexuales o que se cuestionan su sexualidad.

[kidshealth.org/teen/](http://kidshealth.org/teen/): información sobre muchos asuntos de salud para adolescentes, entre ellos el estrés y la salud mental y emocional.

## **LÍNEAS TELEFÓNICAS DE AYUDA:**

Línea directa de ayuda para jóvenes de California en casos de crisis (atiende a todas horas todos los días)

1-800-843-5200

"Línea directa de ayuda de adolescentes para adolescentes" del hospital Cedars Sinai (solo atiende por las noches, de 6 p.m. a 10 p.m.)

1-800-852-8336

Línea directa de ayuda del Departamento de Salud Mental del condado de Los Ángeles (atiende a todas horas todos los días)

1-800-854-7771

Línea nacional de ayuda para la prevención del suicidio (atiende a todas horas todos los días)

1-800-784-2433

## ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ESTOY ESTRESADO?

En la ilustración hallarás unas cuantas ideas útiles.

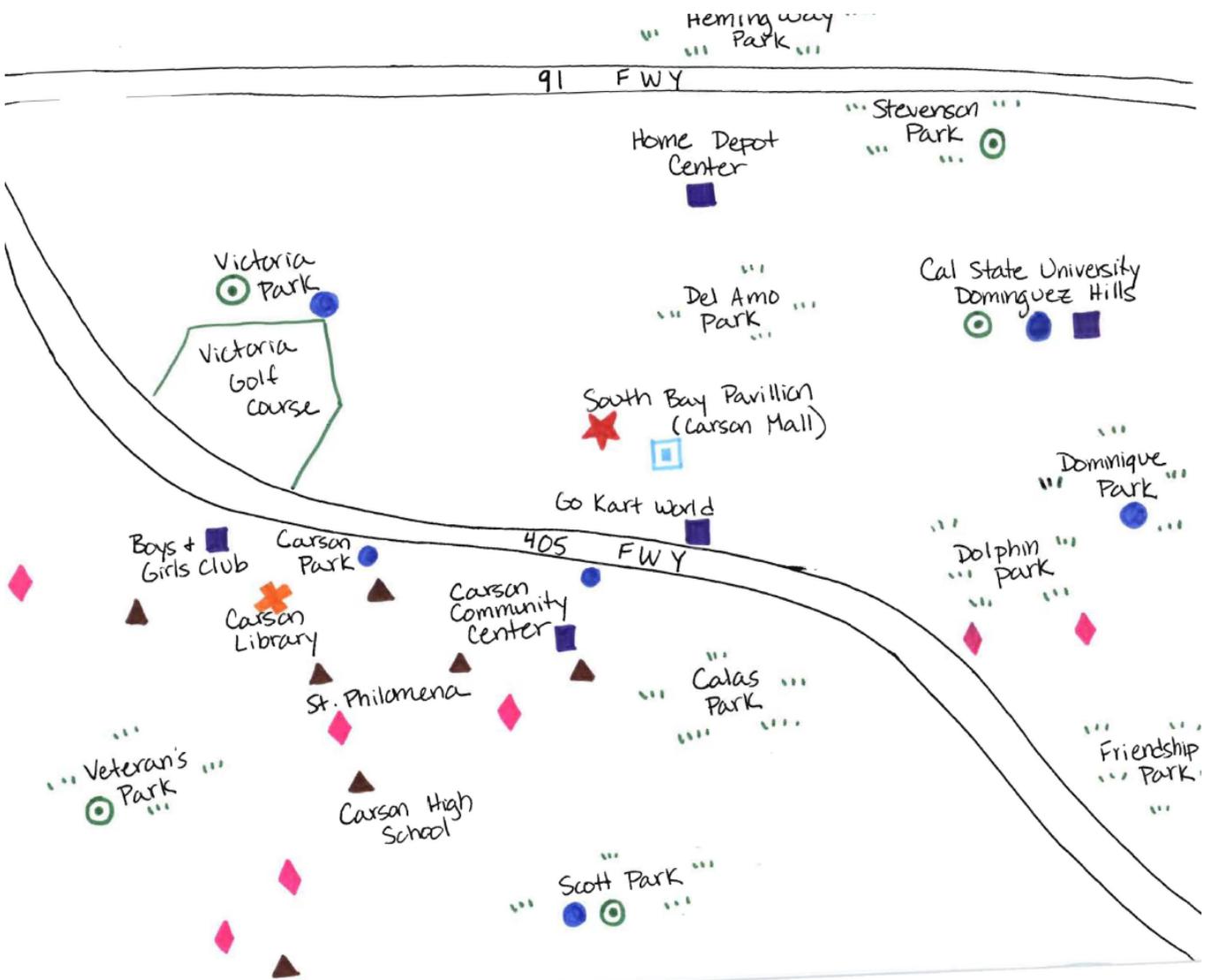
**DENTRO DE TI MISMO:** Estas actividades se pueden realizar en cualquier parte y están concebidas para ayudarte a dejar salir el estrés.

**EN TU CASA:** Puedes realizar estas actividades cuando estés en tu casa o en tu cuarto o cuando estés solo.

**EN TU COMUNIDAD:** Estas actividades pueden servirte para lidiar con el estrés y te permiten explorar algunos de los recursos y programas que tu comunidad ofrece. Si deseas ver recursos más específicos de TU comunidad, mira el mapa adjunto.



- CENTROS PARA FAMILIAS Y ADOLESCENTES:  
Lugares en que los adultos y los jóvenes pueden realizar actividades al aire libre y divertirse
- PISCINAS: Para recreación y clases de natación
- PLAZAS COMERCIALES: Lugares para relajarse, comer y hacer compras
- CENTRO COMERCIAL: Lugar para reunirte con tus amigos y despejarte la cabeza
- BIBLIOTECA: Lugar tranquilo para leer
- LUGARES DE RETIRO SPIRITUAL
- COMPLEJOS ATLÉTICOS
- MERCADO LOCAL DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS: Vende productos agrícolas fresco cada jueves en Southbay Pavillion



## Detalles acerca de algunos de los lugares que se muestran en el mapa:

Los parques de Carson ofrecen muchas actividades entretenidas para los adolescentes:

- Piscinas para tomar lecciones de natación, capacitarse como salvavidas o simplemente divertirse
- Clases de baile y porrismo
- Ligas deportivas para adolescentes
- Juegos de bingo
- Clases de culinaria
- Clases de ejercicio y equipo para hacer ejercicio en el Complejo Deportivo para Veteranos (*Veteran's Sports Complex*)
- Encontrarás más detalles en:  
[http://ci.carson.ca.us/content/department/pub\\_service/parks\\_rec.asp](http://ci.carson.ca.us/content/department/pub_service/parks_rec.asp)
- Teléfono del ayuntamiento municipal: (310) 830-7600

### Centro Comercial *South Bay Pavilion Mall*

- Gran cantidad de tiendas y restaurantes para todos los gustos
- Dirección: 20700 Avalon Blvd, Carson, CA
- Teléfono: (310) 366-6629

### *Go Kart World*

- Tiene varias pistas de carreras para *karts* y carritos chocones, así como videojuegos y venta de comidas
- Dirección: 21830 Recreation Road, Carson, CA
- Teléfono: (310) 834-3700

### Club *Boys and Girls* de Carson

- Ofrece actividades en las áreas de deportes y estado físico, artes, música, capacitación para el liderazgo e información sobre temas de salud para niños y adolescentes.
- Tiene sedes en la escuela secundaria de Carson (Carson High), Main Street Clubhouse y las escuelas elementales Bonita y Towne.
- Teléfono: (310) 522-0500
- Sitio web: <http://www.bgccarson.org>

## Información adicional sobre el Centro de Investigación en Prevención de UCLA/RAND y sobre la Junta Consultiva Juvenil Comunitaria (YCAB)

### Misión del Centro de Investigación en Prevención de UCLA/RAND:

Realizar investigaciones en prevención que logren lo siguiente: (1) abordar las necesidades de niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias; (2) forjar con organizaciones comunitarias de Los Ángeles y otros lugares relaciones que generen las condiciones propicias para el logro de sus metas; y (3) beneficiar directamente a las comunidades o transformar políticas a nivel local, estatal y nacional. *El PCR de UCLA/RAND es uno de 37 centros seleccionados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para trabajar con comunidades en nuevas formas de promover la salud y prevenir las enfermedades.*

Visítanos en Internet en: [www.rand.org/health/centers/adolescent](http://www.rand.org/health/centers/adolescent).

### Junta Consultiva Juvenil Comunitaria (YCAB) de UCLA/ RAND

**Misión:** La Junta Consultiva Juvenil Comunitaria (YCAB, por sus siglas en inglés) se creó en 2003 a fin de ofrecer un ambiente dinámico en el que los estudiantes de secundaria de la zona de Los Ángeles pudieran ayudar a los investigadores del área de la salud del Centro de Investigación en Prevención de UCLA/RAND a idear y ejecutar proyectos de investigación que beneficien a adolescentes a nivel local y nacional.

**Actividades:** La Junta Consultiva de UCLA/RAND es una emocionante oportunidad que los estudiantes de secundaria tienen para hacer lo siguiente:

- Ser “adolescentes asesores” de los investigadores de UCLA y RAND que trabajan en proyectos de promoción de la salud.
- Participar cada año en diferentes proyectos de investigación del PRC (como proyectos sobre nutrición y actividad física).
- Expresar en el entorno de un grupo pequeño (entre 15 y 20 jóvenes) sus ideas y opiniones sobre diferentes asuntos de salud que afectan a los adolescentes.
- Mejorar sus destrezas de liderazgo, comunicación y razonamiento crítico.
- Conocer a los profesores, el personal y los estudiantes de posgrado de UCLA y RAND y trabajar con ellos.
- Participar en otros proyectos y actividades del Centro; por ejemplo, este verano tres “adolescentes asesores” y un padre de familia voluntario representaron al Centro en el Congreso de Liderazgo de la Juventud organizado por Usher en Atlanta.

Comunícate con nosotros en:

UCLA/RAND Prevention Research Center  
10960 Wilshire Blvd, Suite 1550  
Los Ángeles, CA 90024  
Teléfono: (310) 794-3000 Fax: (310) 794-2660  
[www.ph.ucla.edu/prc/](http://www.ph.ucla.edu/prc/)

Burton Cowgill, PhD  
Director de Proyecto del Centro  
[bcowgill@ucla.edu](mailto:bcowgill@ucla.edu)

Jennifer Hawes-Dawson, BA  
Oficial de Enlace Comunitario  
[hawes@rand.org](mailto:hawes@rand.org)