

http://es.aleteia.org/2017/04/28/por-que-adultos-y-ninos-estan-mas-ansiosos-que-nunca/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

¿POR QUÉ ADULTOS Y NIÑOS ESTÁN MÁS ANSIOSOS QUE NUNCA?

JIM SCHROEDER | Abr 28, 2017

5 RAZONES POR LAS QUE TODOS ESTAMOS ESTRESADÍSIMOS

De todos los problemas de salud mental que existen hoy día, hay indicios que sugieren que, en Estados Unidos, la ansiedad es la afección psicológica número uno entre jóvenes y adultos.

En efecto, supera a muchos otros grandes problemas mentales. Por ejemplo, el estudio *The Global Burden of Disease* de 2013 declaró que “los trastornos mentales y de consumo de drogas son las causas principales de enfermedades no mortales en todo el mundo, con una carga de morbilidad mundial que supera al VIH / Sida, la tuberculosis, la diabetes”, entre otras.

Las estadísticas son sin duda preocupantes. En especial si se tiene en cuenta que el Instituto Nacional de Salud Mental de EE.UU. (NIMH) realizó encuestas a gran escala en 2001 y 2003 con adultos seleccionados al azar y descubrieron que el 46 % de esas personas cumplían con los requisitos para tener al menos una enfermedad mental en sus vidas.

Y la carga solo parece estar **empeorando**, ya que hay estudios más recientes que indican que han aumentado significativamente las dificultades psicológicas durante el pasado medio siglo o más.

Sin embargo, a pesar de todas esas cifras alarmantes, también hay muchas maneras en que nuestros hijos están más a salvo que nunca. **Desde 1970, la mortalidad infantil ha caído significativamente**. Desde 1907, la tasa de mortalidad entre niños pequeños ha bajado hasta casi 50 veces. En los últimos 40 años, la tasa de crímenes violentos contra niños ha caído más de un 60 %. Hablando de buenas estadísticas.

Así que, ¿cómo es que estamos (tanto adultos como niños) más estresados que antes? ¿Por qué sufrimos de inquietud severa y angustia mental? He estado pensando mucho en esta paradoja y creo que hay **cinco tendencias sociales principales que ofrecen respuestas a nuestro agobiado estado de vida**:

La amenaza de la doble M: los medios y los móviles

Abundantes fuentes de información señalan la fuerte relación entre el abuso de los medios de comunicación y los dispositivos móviles con muchos trastornos psicológicos, entre ellos la ansiedad, aunque el índice de uso en ambas áreas solo ha aumentado durante las últimas décadas.

De aquí se deduce una realidad simple: **cuanto más estén nuestros jóvenes conectados a una pantalla, más probable es que se preocupen.**

Es una verdad más notoria con la exposición temprana a pantallas, ya que los cerebros de los niños carecen del desarrollo neurológico suficiente y de experiencias vitales que les permitan amortiguar los mensajes de miedo y confusión que reciben a través de los medios y dispositivos.

¿Mi consejo? No deis a los pequeños dispositivos móviles propios (por tentador que pueda parecer para los viajes en avión o en coche) y aseguraos de que al menos dos días a la semana (independientemente de las tareas en casa), los pasan sin pantallas ante los ojos.

Problemas de sueño

Hay pruebas que indican que los estadounidenses dormimos ahora un 20 % menos de lo que dormíamos hace un siglo. Y eso que los estudios muestran repetidamente que la calidad del sueño tiene consecuencias en prácticamente casi todo. La ansiedad no es una excepción. Aproximadamente el 90 % de las personas con trastornos de ansiedad informan de problemas relacionados con el sueño, y sin duda ese sueño y esa ansiedad guardan una estrecha relación.

Si queremos mejorar la calidad del sueño de nuestros hijos (ahora y para el resto de su vida), la mejor influencia será **eliminar todas las pantallas del dormitorio y asegurar que los niños prepúberes van a dormir a las 9 p.m.** Hacer clic [aquí para más consejos sobre hábitos de sueño](#).

La relación entre cuerpo y mente

En los Estados Unidos, la prevalencia de obesidad infantil ha llegado a más del triple en las últimas cuatro décadas. **Nuestros niños están comiendo más y moviéndose menos.**

Mientras tanto, hay estudios que de forma consistente han relacionado la salud mental con la buena forma física y, según parece, las **comidas procesadas** en especial son una de las culpables de la mala salud.

Abundan las recomendaciones, pero hay tres que son más importantes: aseguraos de que vuestros hijos beben más **agua** que otra bebida; al menos 30 minutos de **actividad física** son obligatorios, sin negociación (y esto es solo la mitad de la cantidad recomendada); **al menos una comida al día debería ser toda natural** (por ejemplo, un buen desayuno de avena natural, plátano, frutos secos e incluso un poco de azúcar para que entre mejor en un desayuno de entre semana).

Cuestiones familiares

La buena noticia es que las tasas de **divorcio** se han nivelado en general en las últimas décadas, en comparación con el notable incremento de mediados de los 80. Pero, al mismo tiempo, los hogares de parejas no casadas siguen aumentando dramáticamente.

Los hijos nacidos de parejas en cohabitación tienen más 5 veces mayor riesgo de experimentar la **separación** de sus padres, al contrario que con los nacidos de parejas casadas. En 2000, según la Oficina del Censo de EE.UU., el 41 % de todas las familias de parejas no casadas incluyen a un hijo menor de 18 años. En 1987 era el 21 %.

Los estudios demuestran en repetidas veces que los hijos que viven en hogares con padres no casados son más propensos a padecer dificultades psicológicas, ansiedad inclusive.

Este tema no se presta a consejos fáciles, pero sí destaca la necesidad de que todos los padres reflexionen sobre las consecuencias que tienen las situaciones y relaciones vitales para la salud mental de sus hijos.

“No hay miedo en el amor”

A pesar de que las experiencias descarriadas desde la religión pueden tener muchas consecuencias negativas, lo cierto es que **la fe, la espiritualidad y la religión son desde hace mucho una fuente de superación y resistencia para muchas personas.**

Estudios a gran escala han indicado por lo general que la fe y una sólida relación con un poder mayor están asociadas a menor ansiedad, un mayor apoyo social, un incremento en la estabilidad relacional, menor consumo de drogas y menos comportamientos negativos.

Y aquí viene la parte delicada: gran parte de la asociación positiva entre religión y adaptación psicológica parece depender de la fe durante la juventud; sin embargo, los datos indican que vamos menos que nunca a la iglesia (y que no somos sinceros con nuestra asistencia). Asistir a la iglesia de forma regular y participar en organizaciones de servicio y grupos de jóvenes son dos elementos clave para reducir la ansiedad en los niños.

Nosotros, como padres, todavía tenemos mucha influencia para contrarrestar estos cinco desafíos. Tanto las decisiones prosaicas como las más valientes son necesarias para priorizar la salud y la estabilidad familiar.

Se dice que la frase “no temáis” (o variantes) es la más repetida de la Biblia. No obstante, las tendencias del mundo actual no ponen muy fácil el aceptar esta súplica.

Porque si añadiera un número seis a esta lista, sería ansiedad parental. **Si nosotros los padres estamos excesivamente estresados, nuestros hijos probablemente también lo estén.** Así que quizás la recomendación más importante que puedo hacer es tratar primero la ansiedad de los adultos, para que los padres puedan ayudar mejor a sus hijos a lidiar con el estrés.

Mientras escribo este artículo estoy a un día de cumplir 40 y a unas pocas contracciones de tener nuestro séptimo hijo. Cuantas más bendiciones llegan a mi vida, más podría temer todas las cosas

que podrían salir mal. Pero no tengo duda de que vosotros y yo no recibimos el regalo de la vida para vivir preocupados.

Recuerdo Filipenses 4,6: *“No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias”*.