

El estrés y la regulación

Suavizando caminos irregulares



Cálida bienvenida

¡Saluda a la persona que está a tu lado!



¿Qué podemos hacer sobre el estrés?:
¡Es hora de la clase de ciencias del Dr. Rick!



3

Reino de ACEs

Las Experiencias Adversas en la Infancia y la Comunidad (ACEs, por sus siglas en inglés) pueden ocurrir en el hogar, la comunidad o en el entorno y causar estrés tóxico. Si no se abordan, el estrés tóxico derivado de las ACEs perjudica a los niños y las familias, a las organizaciones, sistemas y comunidades, y reduce la capacidad de los individuos y entidades para responder a eventos estresantes con resiliencia. La investigación ha demostrado que hay muchas formas de reducir y sanar el estrés tóxico y construir comunidades saludables y solidarias.



Gracias a **Building Community Resilience Collaborative and Networks** y a la **International Resilience Coalition** por su inspiración y orientación. Visite **ACEsConnection.com** para obtener más información sobre la ciencia de las ACE y únase al movimiento para prevenir las ACE, curar traumas y desarrollar resiliencia.

ACEs
Connection



Definiciones: La respuesta al estrés y sus impactos

(Garner y Shonkoff (2012))

Respuesta positiva al estrés

- **Es una parte normal y esencial** del desarrollo saludable.
- Incluye aumentos breves en la frecuencia cardíaca y una ligera elevación en los niveles hormonales.

Ejemplos: El primer día de escuela o de trabajo, conocer a nuevos compañeros de trabajo, realizar actividades con nuevos amigos.

Respuesta tolerable al estrés

- Activa nuestro sistema de alarma mente/cuerpo como resultado de dificultades más severas y duraderas.
- Si esto es de **duración limitada y hay relaciones de apoyo**, los efectos dañinos pueden reducirse.

Ejemplos: Pérdida de un ser querido, desastre natural, lesión grave.

Respuesta al estrés tóxico

- Puede ocurrir cuando experimentamos **adversidades fuertes, frecuentes o prolongadas**.
- **Sin el apoyo adecuado, esto puede perturbar la salud y el desarrollo.**

Ejemplos: Abuso físico o emocional, problemas de salud crónicos, abuso de sustancias o enfermedades mentales dentro de la familia, exposición a la violencia, cargas acumuladas debido a graves dificultades económicas familiares.



Nos volvemos sensibles al **estrés y vulnerables** a él cuando el estrés al que nos enfrentamos es:

- **Imprevisible**
- **Extremo**
- **Prolongado**

Podemos desarrollar **tolerancia y resiliencia** al estrés cuando el estrés al que nos enfrentamos es:

- **Predecible**
- **Moderado**
- **Controlable**

Nuestro objetivo diario para apoyar a nuestros estudiantes es ayudarles a cambiar el patrón de estrés que están experimentando, de esta manera:

- **es más predecible**
- **no es tan intenso**
- **tienen más control sobre la cantidad de estrés que reciben**



Resiliencia

Según el Centro para el Desarrollo del Niño de Harvard, «la esencia de la resiliencia es una respuesta positiva y adaptativa frente a una adversidad significativa...»

¿Cómo piensa un joven de Hillsboro acerca de ser capaz de autorregularse y manejar el estrés?

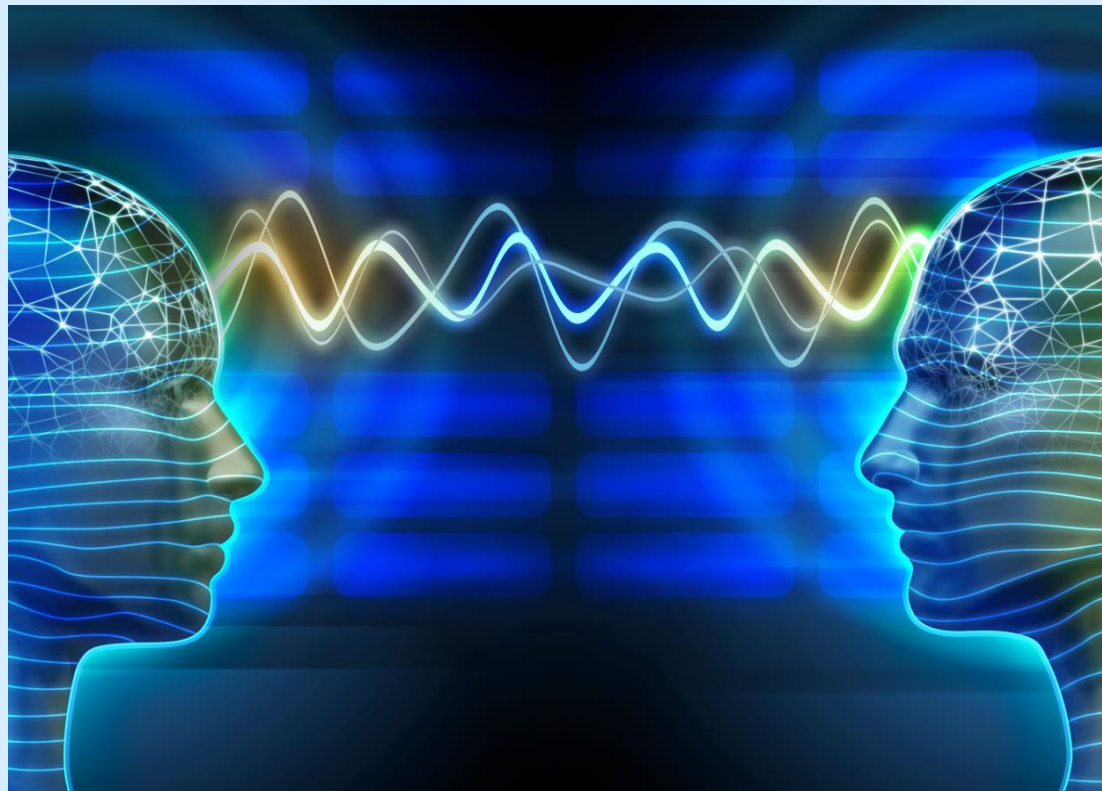
Las investigaciones actuales sugieren que varios factores aumentan la probabilidad de que un niño tenga una mayor resiliencia:

- Al menos una **relación adulta** estable, afectuosa y solidaria.
- Un sentido de dominio o «**autoeficacia**», es decir la creencia en **la capacidad propia para manejar situaciones difíciles** y para «guiar su propio destino».
- **Destrezas de afrontamiento** bien desarrolladas, como la capacidad de regular las emociones y considerar múltiples soluciones para los problemas.
- **Apoyar y afirmar** las tradiciones culturales o la fe.



Diálogo

¿Cuál es una forma en la que le gusta desarrollar la resiliencia con su estudiante?



Solo un adulto regulado puede
ayudar a regular a un estudiante
desregulado



Conceptos básicos de respiración

Mindful Relationships por B Grace Bullock

¿Qué hacer? Respiración intencional

- Profunda (inhalación y exhalación completa)
- Intencional
- Lenta (disminución de las respiraciones por minuto)
- Enfocarse en la exhalación

Aumenta la respuesta de la relajación



Volviendo a un estado de seguridad

Volver a un estado de seguridad ayuda a regresar a un estado regulado, puede encontrar señales de seguridad y regulación para tener en cuenta lo siguiente:

- ❖ ¿Quién? Personas o animales con los que se siente seguro y bienvenido
- ❖ ¿Qué? Acciones que proporcionan conexión y sensación de estar reconfortado
- ❖ ¿Dónde? Lugares en los que se encuentran señales de seguridad
- ❖ ¿Cuándo? Momentos/experiencias en las que se siente seguro, abierto y conectado consigo mismo y con los demás









Higiene diaria para el bienestar

Laura van Dernoot Lipsky



Ser determinado

- Proteger sus mañanas
- Gestionar las distracciones
- Buscar «destellos»

Estar presente

- Respirar intencionalmente
- Pasar tiempo con los animales
- Mantenerse activo
- Salir afuera

Ser curioso

- Escuchar para comprender
- No ser tan confiado... Ser un poco humilde
- Ser amable contigo mismo y con los demás, todos hacemos lo mejor que podemos

Recargar energías

- Simplificar
- Apreciar la naturaleza y el arte
- Apoyarse en sus creencias
- Reír



Diálogo

¿Qué podría ayudarlo a sentirse con los pies sobre la tierra?



La calma es contagiosa



Crear un horario para todos los días

Crear rutinas diarias

Crear rituales



Cuando un estudiante está **desregulado** y tiene dificultades con su comportamiento, formúlate tres preguntas:

«¿Son apropiadas las demandas y las expectativas para el desarrollo de mi estudiante?»

«¿Tiene mi estudiante las destrezas (en este momento) para cumplir con las demandas y las expectativas?»

«¿Necesito ajustar las demandas y las expectativas?»



Crianza regulada

R
E
L
A
C
I
Ó
N

S
I
N
T
O
N
I
Z
A
D
A

«Regular – Relacionarse - Razonar»

Bruce Perry, M.D., Ph.D., The Child Trauma Academy

Regular

Siempre es conveniente ayudar a un estudiante a regularse o «calmarse». Esto significa que están *física y emocionalmente tranquilos*.

Relacionarse

Aumentar la capacidad de *sentirse seguros y protegidos en su relación con nosotros*.

A menudo, esto significa escuchar, tranquilizar y empatizar con su punto de vista antes de llegar al nuestro.

Razonar

Esto ocurre solo después de haber dado estos primeros pasos críticos de regulación y relación, cuando el estudiante está listo para razonar y participar en la resolución de problemas con usted.



Diálogo

¿Cuál es una enseñanza que se llevará de nuestro tiempo juntos?

