



Introducción

Los Eliminadores del estrés son estrategias que cualquiera puede utilizar para reducir el estrés tóxico. Las investigaciones demuestran que los Eliminadores del estrés ayudan a reducir los efectos que el estrés tóxico puede tener en nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

Las organizaciones comunitarias (CBO) conocen de primera mano los factores de estrés individuales y comunitarios que pueden afectar la capacidad de los clientes de estar lo más sanos posible. Al enseñar a los clientes (niños, jóvenes y adultos) sobre el estrés tóxico e integrar los Eliminadores del estrés como apoyo, así como usarlos para influir en la programación y los servicios organizacionales, las CBO pueden fortalecer el trabajo esencial que realizan para mantener a las comunidades saludables y seguras.

Las estrategias de este kit de herramientas reconocen que los clientes a menudo trabajan con las CBO para abordar factores desencadenantes del estrés inmediatos, como la inestabilidad de la vivienda, la inseguridad alimentaria y la pérdida del empleo, factores estresantes que nos afectan desde "afuera". Los Eliminadores del estrés están pensados para usarse junto con este trabajo para abordar también la respuesta interna del cuerpo al estrés, que provoca cambios físicos en el funcionamiento de nuestro cuerpo y cerebro, impactando en nuestra salud, sentimientos de bienestar y nuestra conducta.

Gracias por iniciar esta aventura.



¿Qué son los Eliminadores del estrés?

Los Eliminadores del estrés son estrategias que cualquiera puede utilizar para reducir el estrés tóxico. Entre ellos se incluyen:

- ✓ Relaciones de apoyo
- ✓ Sueño de calidad
- ✓ Nutrición equilibrada
- ✓ Actividad física
- ✓ Prácticas de atención plena
- ✓ Experiencias en la naturaleza
- ✓ Cuidado de salud mental

Introducción | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

¿A quién va dirigido este kit de herramientas?

Si usted es una organización, agencia o programa comunitario que brinda servicios o apoya a personas en su comunidad, este kit de herramientas es para usted.

¿Cómo se desarrolló este kit de herramientas?

Este kit de herramientas se basa en investigaciones y prácticas basadas en evidencia, así como en la experiencia clínica y la experiencia vivida de los socios comunitarios. Fue desarrollado conjuntamente por la Red de Resiliencia Familiar de ACEs Aware de UCLA-UCSF (UCAAN) en estrecha colaboración con el Consejo de Socios Comunitarios de ACEs Aware y los Asesores de Pacientes de ACEs Aware. El Consejo de Socios Comunitarios de ACEs Aware está formado por líderes de CBO que trabajan en estrecha colaboración con la población de Medi-Cal y los clientes que se han visto afectados por Experiencias Adversas en la Infancia (ACE). Los Asesores de Pacientes de ACEs Aware son un grupo de consultores de pacientes que tienen experiencia vivida con Medi-Cal y las ACE. Sus conocimientos y experiencia fueron invaluable para moldear las herramientas y recursos incluidos en este kit de herramientas que reflejan las realidades de diversas comunidades en toda California. Los Asesores de Pacientes de ACEs Aware y los miembros del Consejo de Socios Comunitarios de ACEs Aware contribuyeron con experiencias personales y vividas y comentarios que influyeron en el enfoque del kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés y brindaron un lenguaje y ejemplos accesibles y culturalmente relevantes.

¿Para qué utilizar este kit de herramientas?

- ✓ **Desarrollar capacidad:** Si su organización está interesada en integrar estrategias de reducción del estrés en su trabajo con los clientes, así como en desarrollar o modificar su programación y servicios organizacionales para apoyar este trabajo, este kit de herramientas, [folletos educativos gratuitos](#) y un [curso de capacitación en línea gratuito](#) pueden ayudar a agilizar el proceso.
- ✓ **Entender la ciencia:** Los Eliminadores del estrés se pueden utilizar como parte de un enfoque integrado para prevenir y aliviar el estrés tóxico que puede surgir de las ACE y otras adversidades de la vida. Este kit de herramientas explica cómo el estrés tóxico afecta nuestros cuerpos y cerebros y por qué los Eliminadores del estrés son efectivos.
- ✓ **Aprender enfoques informados sobre el trauma para aplicarlos en los clientes, usted mismo y su lugar de trabajo:** Este kit de herramientas ofrece enfoques informados sobre el trauma para las estrategias de autoayuda tradicionales para ayudar a todos a manejar el estrés y sanar. Esto incluye un marco colaborativo basado en fortalezas llamado *Escuchar, Acompañar, Conectar*.
- ✓ **Aplicar estrategias basadas en evidencia y en la comunidad:** Las estrategias de este kit de herramientas se basan en la investigación, así como en la experiencia profesional y vivida del personal de las CBO y de los pacientes para garantizar que sean prácticas para usar en las organizaciones comunitarias y con los clientes que tienen Medi-Cal.

Promoción de la equidad en salud

Las desigualdades a nivel de sistemas y las políticas discriminatorias en nuestras estructuras sociales e institucionales afectan las condiciones en las que las personas viven, trabajan y se divierten. Estas condiciones (por ejemplo, si tenemos acceso a alimentos frescos, viviendas seguras, espacios al aire libre para estar en la naturaleza y viviendas o lugares de trabajo libres de tabaco) se denominan determinantes sociales de la salud (SDOH) porque pueden afectar significativamente la salud y el bienestar.¹

Introducción | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Las desigualdades a nivel de sistemas pueden crear barreras que evitan que los clientes accedan y se familiaricen con los Eliminadores del estrés. Por ejemplo, si no se consiguen fácilmente alimentos nutritivos, es difícil comer más frutas y verduras. O si no hay parques, aceras o ciclovías seguras en el vecindario, es difícil ser más activo a nivel físico.

Por lo tanto, el acercamiento a Eliminadores del estrés con los clientes debe basarse en la comprensión de la situación y el contexto individual de cada cliente, incluyendo los SDOH y la experiencia vivida. Esto puede incluir reconocer y, cuando sea posible, abordar los desafíos existentes al hacer uso de Eliminadores del estrés, así como hacer una planificación individualizada que se base en las fortalezas únicas de cada cliente.

Las herramientas y estrategias de este kit de herramientas están diseñadas con este enfoque en mente. Por ejemplo, para cada Eliminator del estrés, se le anima a:

- ✓ encontrar pautas para considerar los impactos de las desigualdades ambientales que se basan en el racismo y la discriminación estructural y/o interpersonal en los clientes.
- ✓ escuchar lo que los clientes piensan que funcionaría mejor para ellos y tener en cuenta la influencia que el entorno, la raza, la cultura, la religión u otros factores de los clientes pueden tener en la forma en que quieren enfocar la reducción del estrés.
- ✓ ver recordatorios para centrarse en las fortalezas de un cliente y lo que le ayuda en su vida.

¿Qué encontrará en este kit de herramientas?

Este kit de herramientas proporciona información básica sobre las ACE, el estrés tóxico y sus impactos en el cerebro y el cuerpo. En cada capítulo sobre Eliminadores del estrés encontrará:

- ✓ por qué los Eliminadores del estrés son importantes para la salud y el bienestar.
- ✓ la ciencia detrás del concepto de Eliminator del estrés.
- ✓ cómo utilizar el marco Escuchar, Acompañar, Conectar al aplicar los Eliminadores del estrés.
- ✓ recursos para informarse, materiales y apoyos adicionales.

Introducción | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Cita sugerida: Gilgoff R, Marshall J, Kotz K, Ismail S, Harsamizadeh Tehrani S, Escobar G, Schwartz T, Vicario A, Babcock E, Conn R, Madzura V, Violet P, Ortiz R, Bradley C, Noor A, Beasley D, y Kuo AK; Asesores de Pacientes de ACEs Aware*; Consejo de Socios Comunitarios de ACEs Aware**, “Kit de herramientas sobre eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias: Estrategias para ayudar a los clientes a prevenir y sanar el estrés tóxico”. Iniciativa ACEs Aware de California, Oficina del Cirujano General de California, y el Departamento de Servicios de Salud de California. Marzo de 2025. <https://www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit/>

*Jada Imani Carter, Condado de Alameda; Jose A Cruz, Condado de San Francisco; Felicia L. Curtis, Condado de Sacramento; Robert T Forte, Condado de San Diego; Mindy Harrod, Condado de Stanislaus; Misty Blue Knight, Condado de Humboldt; Nancy Yunuen Martinez Urieta-Garcia, Condado de Stanislaus; Nancy Netherland, Condado de Nevada; Princess Okieme, Condado de Los Ángeles; Cristina Perez, Condado de Los Ángeles; Josue (Swey) A Pineda, Condado de Orange; Julio Sagastume, Condado de Los Ángeles; Patricia Serrano, Condado de San Francisco; Sharon Tang, Condado de Orange; Celeste Walley, Condado de Sacramento; Estefania Vu, Condado de Santa Clara.

**Dra. Deborah C. Bradley, LMFT, Condado de Los Ángeles, St. John's Community Health y The Empowered Life Development Center; Lauren Burnette, Condado de Ventura; Mialissa D. Calisto, Alicia Carranza, MPH, MCHES, NBC-HWC, CTSS, DrPH, Condado de Orange, Programa de Prevención del Consumo de Tabaco de la Agencia de Atención Médica del Condado de Orange; MaDonna Feather Cruz, Condado de Sonoma; Sushi Frausto, Condado de San Francisco, Safe and Sound; Hillary Hardesty, Condado de Los Ángeles; Ashlee Hernandez, Fresno, HOPE Pathways Community HUB; Sarah Kotko, Condado de Sutter, First 5 Yuba County; Luis Pardo, Condado de Los Ángeles, Worksite Wellness LA; Toni Russell, Condado de Calaveras; Maritza L. Villagomez, Condado de San Francisco, Centro de Recursos Comunitarios de La Raza; Ann Wrixon, Condado de Contra Costa, CASA of Contra Costa County.

Agradecimientos

Agradecemos la revisión y los aportes brindados por los siguientes expertos:

Dra. Pawan Bareja; Dra. Dorothy Chiu; Ivonne Der Torosian; Cindy Ford; Dr. Andrew Garner; Yessenia Gaytan; Dra. Breanna Gentile; Dr. RJ Gillespie; Stephanie Gomez; Dra. Elizabeth Grady; Emily Hampshire, Maestra en Trabajo Social; Dr. Kevin Laugero; Peter Mayfield; Dra. Brigid McCaw; K Moreno; Harmony Negrin; Dra. Caroline Okorie; Dra. Mikah Owen; Dra. Jennifer Phipps; Sarah Rock, Dra. en Derecho; Dra. Adia Scrubb; Stacy Sewell Rowe; Dana Swilley, M. en Salud Pública; Lydia Vincent-White; David Willis, Dr. en Administración de Empresas y Trabajo Social; Maureen Wimsatt, Dra. en Trabajo Social

Referencias

1. Clark EC, Cranston E, Polin T, et al. Structural interventions that affect racial inequities and their impact on population health outcomes: a systematic review. BMC Public Health. 2022;22(1):2162. doi:10.1186/s12889-022-14603-w