



Descripción general de los siete Eliminadores del estrés

Las personas pueden prevenir y curarse del estrés tóxico a cualquier edad. Como socios comunitarios de confianza, las organizaciones comunitarias están en una posición única para brindar herramientas y estrategias para ayudar a la gente, sin importar en qué etapa de la vida estén.

¿Cómo pueden las organizaciones comunitarias incorporar los Eliminadores del estrés en sus interacciones con los clientes? Adopte un enfoque integral, basado en el trauma, y analice con los clientes lo que pueden necesitar y quieren priorizar, incluyendo:

- ✓ Apoyo para factores estresantes inmediatos como la vivienda y la alimentación
- ✓ Formas de abordar la respuesta al estrés interna del cuerpo:
 - Herramientas que se pueden utilizar en el momento para controlar la ansiedad, el estrés, la ira, etc. (para técnicas para calmar la respuesta al estrés, véase el capítulo *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes* del kit de herramientas)
 - Estrategias para el alivio a largo plazo de la respuesta del cuerpo al estrés (Eliminadores del estrés)

El propósito de tener una conversación con los clientes no es ser prescriptivo, sino aportar curiosidad genuina y compañía a un proceso de curación. Cada cliente estará interesado en probar diferentes Eliminadores del estrés. (Para ver más información sobre cómo estructurar estas conversaciones, consulte el capítulo *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes* del kit de herramientas).

Se ha demostrado que los siete Eliminadores del estrés mejoran la función neurológica, inmunitaria y endocrina (el sistema hormonal), previniendo y curando la fisiología del estrés tóxico.¹ Puede ser útil explicar los siete Eliminadores del estrés y preguntar al cliente cuáles cree que está implementando bien y en cuáles le gustaría trabajar. Comience con un Eliminador del estrés que le interese y trabaje con el cliente a partir de allí, por ejemplo, agregando otros con el tiempo.

Si le resulta útil, use el folleto [Eliminadores del estrés: Formas saludables de controlar el estrés](#) o las siguientes descripciones como una guía conversacional o un guion para presentarles a los clientes los Eliminadores del estrés.

Fuente: Bhushan D, et al. La hoja de ruta para la resiliencia: Informe del Cirujano General de California sobre las Experiencias Adversas en la Infancia, estrés tóxico y salud. Oficina del Cirujano General de California, 2020 DOI: 10.48019/PEAM8812:8 Gilgoff et al. Experiencias Adversas en la Infancia, resultados e intervenciones. *Clínicas Pediátricas* 2020; 67(2): 259-73.13



Descripción general de los siete Eliminadores del estrés | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias



Relaciones de apoyo

Tener una o más personas en nuestras vidas en quienes confiamos y con quienes podemos contar para que estén ahí para nosotros es uno de los factores más importantes que pueden protegernos del estrés tóxico y mejorar la salud y el bienestar general. Para un niño, incluso tener un solo adulto de confianza puede marcar una gran diferencia a la hora de ayudarlo a enfrentar la adversidad. Las relaciones de apoyo pueden reducir las hormonas del estrés, mejorar la función inmunológica y mejorar la autoestima, la confianza y la sensación de seguridad. En el transcurso de la vida, las relaciones de apoyo, que pueden incluir relaciones interpersonales estrechas y redes sociales, promueven el desarrollo y el funcionamiento saludables del cerebro, disminuyen la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas y nos ayudan a vivir más tiempo.



Sueño de calidad

El estrés tiene un impacto significativo en los patrones de sueño, incluyendo la dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormidos. Las consecuencias de la interrupción del sueño pueden ser de gran alcance, incluyendo fatiga, reducción de la función cognitiva, alteración de la regulación de las emociones y mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, obesidad y depresión. Aunque los trastornos del sueño tanto en la infancia como en la edad adulta son comunes después de situaciones adversas y traumáticas, cuando contamos con apoyo y podemos dormir de forma regular, ininterrumpida y con calidad, el cuerpo es capaz de mantener un estado de estabilidad que puede prevenir el estrés tóxico y también ayudar al cuerpo a compensar y recuperarse de los efectos del estrés tóxico.



Nutrición equilibrada

Existe una clara conexión entre el estrés y la nutrición, y las investigaciones muestran que ambos tienen un impacto significativo en nuestra salud y bienestar general. El estrés prolongado puede alterar el equilibrio hormonal del cuerpo, provocando cambios en el apetito, el metabolismo y la función inmunológica. Estudios recientes sugieren que lo que comemos puede influir en la respuesta de nuestro cuerpo al estrés. Por lo tanto, tener un patrón de alimentación saludable y equilibrado puede alimentar nuestro cuerpo para prevenir y tratar el estrés tóxico.



Actividad física

La actividad física nos ayuda a promover una respuesta positiva al estrés y a aumentar nuestra resiliencia. Las investigaciones demuestran que la actividad física puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, trastornos mentales y mortalidad; mejorar la resistencia respiratoria, ayudar a mantener un peso saludable y promover el desarrollo muscular; mejorar la memoria y la atención, la cognición, el rendimiento académico, el funcionamiento psicosocial y la función inmunitaria; y mitigar o mejorar los resultados, específicamente en el caso de personas con antecedentes de Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) o traumas.



Prácticas de atención plena

La atención plena (también llamada consciencia plena o *mindfulness*) es una herramienta que puede ayudarnos a gestionar el estrés y mejorar nuestra salud y bienestar. La atención plena es la práctica de centrarse en el momento presente, sin juzgar, en lugar de detenerse en el pasado o preocuparse por el futuro. La atención plena puede mejorar la concentración, reducir la presión arterial, estimular el sistema inmunológico y crear una sensación de calma en momentos estresantes.

Descripción general de los siete Eliminadores del estrés | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias



Disfrutar la naturaleza

Estudios clínicos han demostrado que pasar tiempo al aire libre en la naturaleza puede reducir los riesgos cardiovasculares, mejorar las funciones cognitivas, mejorar la autoestima y el bienestar psicológico, promover la felicidad y la satisfacción con la vida, disminuir los niveles de estrés y fomentar la resiliencia para el bienestar mental y emocional.



Salud mental

Las investigaciones muestran que las intervenciones de salud mental y conductual pueden prevenir y curar significativamente el estrés tóxico tanto en niños como en adultos. Por ejemplo, los estudios han demostrado que las intervenciones psicosociales pueden mejorar la salud del cerebro, la salud cardíaca y la función del sistema inmunológico.

Vea [este video](#) de la Oficina del Cirujano General de California sobre las ACE y los Eliminadores del estrés.



Entendiendo los ACEs: Cómo
manejar el estrés



Los Eliminadores del estrés son autocuidado. ¡El autocuidado no es egoísta!

Los Eliminadores del estrés son herramientas importantes para la salud y el bienestar de los clientes y también para usted, su familia y el personal de su organización. A medida que utilice este kit de herramientas, usted encontrará recomendaciones sobre cómo incorporar Eliminadores del estrés en su propia vida, en cómo sus equipos trabajan juntos e incluso en el espacio físico de su oficina (consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional* del kit de herramientas). Todos merecen vivir y trabajar en un entorno que fomente relaciones de apoyo y genere seguridad, confianza y autonomía.

Para saber más sobre cómo abordar el estrés antes de que se convierta en agotamiento, tome la capacitación de ACEs Aware, [Prevención del agotamiento para equipos de atención médica](#). Si bien el curso fue desarrollado para médicos en entornos de atención médica, los temas como el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, la cultura organizacional y las estrategias organizacionales para prevenir el agotamiento también pueden aplicarse a las organizaciones comunitarias.

Descripción general de los siete Eliminadores del estrés | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Referencias

1. Bhushan D, Kotz K, McCall J, et al. The Roadmap for Resilience: The California Surgeon General's Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General; 2020. doi:10.48019/PEAM8812