

TRANSFORMAR



Prácticas basadas en el trauma para educadores de EFTP

Creación de entornos de aprendizaje que favorezcan el aprendizaje

Asociación Meath

Actividad de check-in

Menciona y comparte una pequeña



Co-funded by
the European Union



Formulario de preevaluación a completar



Herida

“El trauma no es lo que te sucede, sino lo que sucede dentro de ti”

— Gabor Maté, El mito de lo normal: trauma, enfermedad y curación en una cultura tóxica

Definición de trauma

Trauma personal: Resultante de eventos dañinos o potencialmente mortales, que causan efectos a largo plazo en la salud emocional, física y mental. (SAMHSA, 2014).

o

El trauma es una reacción fisiológica y psicológica ante cualquier situación profundamente perturbadora o amenazante.

Las características de la herida:

Evento: El(los) incidente(s) traumático(s).

Experiencia: La forma en que el individuo interpreta y atribuye significado al acontecimiento.

Tipos de trauma

- **Traumatismo por choque (incidente específico):** desastres naturales
- **Trauma interpersonal (trauma complejo):** abusos y violencia. Esto suele ser más dañino y común.
- **Trauma colectivo:** como la falta de vivienda, el racismo, la guerra o el desplazamiento, que a menudo se transmiten de generación en generación.

Tipos de eventos traumáticos

Ejemplos de eventos traumáticos:

Accidentes (por ejemplo, accidentes automovilísticos, incendios)

Desastres naturales (por ejemplo, inundaciones, terremotos)

Violencia (por ejemplo, violencia social, terrorismo)

Abuso (por ejemplo, emocional, físico, sexual)

Duelo (por ejemplo, pérdida de seres queridos)

El trauma no siempre es visible: puede permanecer oculto y sin resolver, por lo que es importante reconocer las señales conductuales.

Traumas y experiencias adversas en la infancia

Adversidades infantiles (por ejemplo, abuso, negligencia, disfunción familiar) asociadas con resultados negativos, como problemas de salud mental, consumo de sustancias y bajo nivel educativo.

No hay una respuesta universal: las reacciones individuales dependen de factores como la resiliencia y el acceso al apoyo.

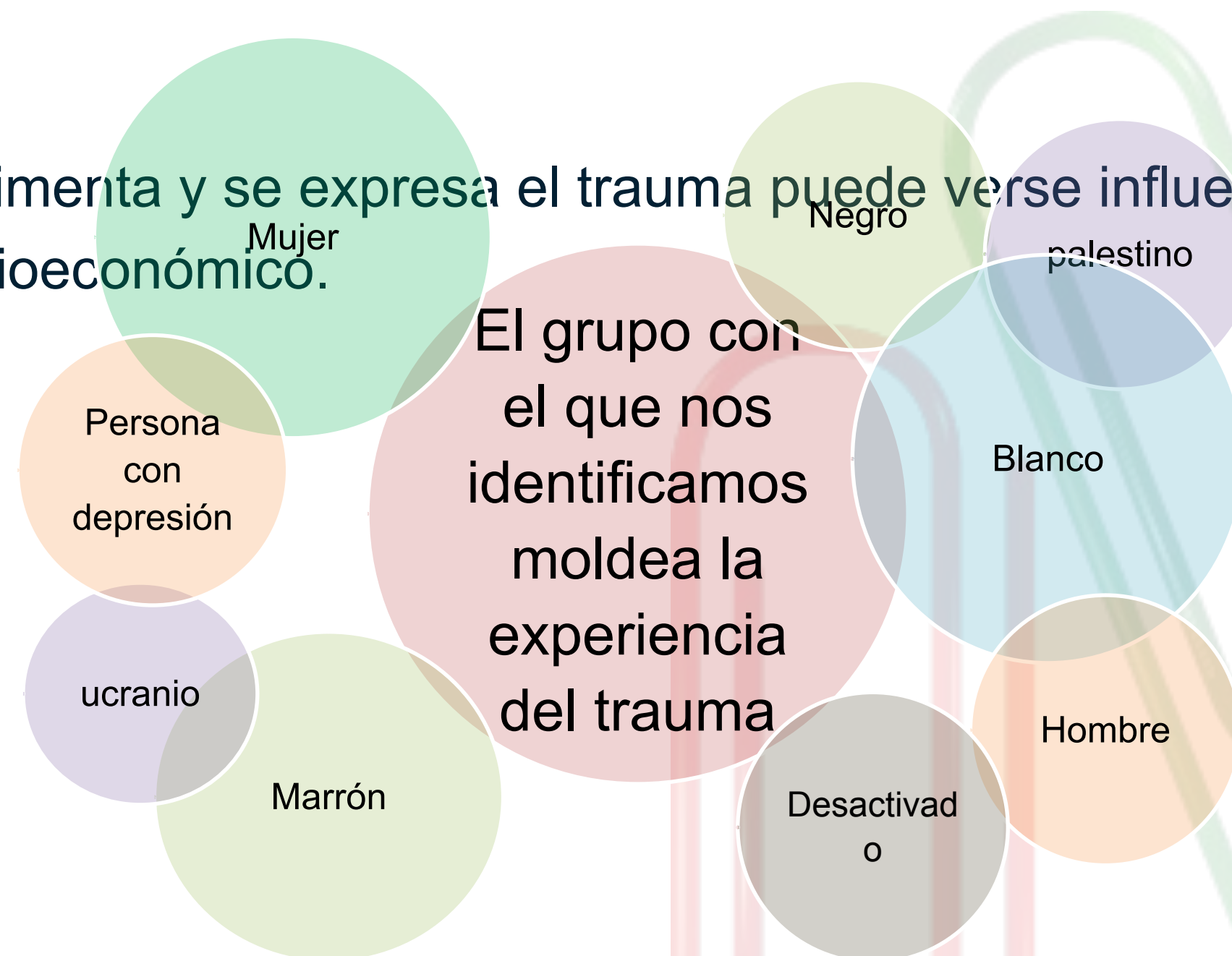
Felitti et al. (1998): "La relación entre el abuso infantil y la disfunción familiar con muchas de las principales causas de muerte en adultos".

El trauma en diferentes contextos

Influencias culturales y socioeconómicas.

El trauma puede afectar a cualquier persona, independientemente de su raza, género, etnia o origen socioeconómico.

La forma en que se experimenta y se expresa el trauma puede verse influenciada por las normas culturales y el estatus socioeconómico.



Trauma colectivo e intergeneracional

- Desigualdades sociales: la pobreza, el racismo, el sexismo y la opresión sistemática a menudo contribuyen al trauma colectivo, con efectos duraderos que pueden transmitirse de generación en generación.
- Impacto en el aprendizaje: Los niños afectados por un trauma colectivo pueden sentirse desconectados, tener dificultades académicas o presentar problemas de conducta derivados de su trauma.



Efectos ocultos del trauma

Los efectos del trauma pueden permanecer ocultos durante años y manifestarse más tarde en la vida como...

o Problemas de salud crónicos.

o Abuso de sustancias.

o Trastornos de salud mental.

Los efectos ocultos del trauma

“No todas las adicciones tienen sus raíces en el abuso o el trauma, pero creo que todas pueden remontarse a experiencias dolorosas. El dolor está en el corazón de todas las conductas adictivas. Está presente en el jugador, el adicto a Internet, el comprador compulsivo y el adicto al trabajo. Puede que la herida no sea tan profunda y el dolor no sea tan insoportable, e incluso puede que esté completamente oculto, pero está ahí. Como veremos, los efectos del estrés temprano o de las experiencias adversas moldean directamente tanto la psicología como la neurobiología de la adicción en el cerebro”.

— Gabor Mate, En el reino de los fantasmas hambrientos: Encuentros cercanos con la



- ¿Cómo se manifiesta el trauma intergeneracional en una sociedad?

- ¿Cómo afecta el trauma a diferentes comunidades



¿Cuáles son algunas
reacciones comunes al
trauma?

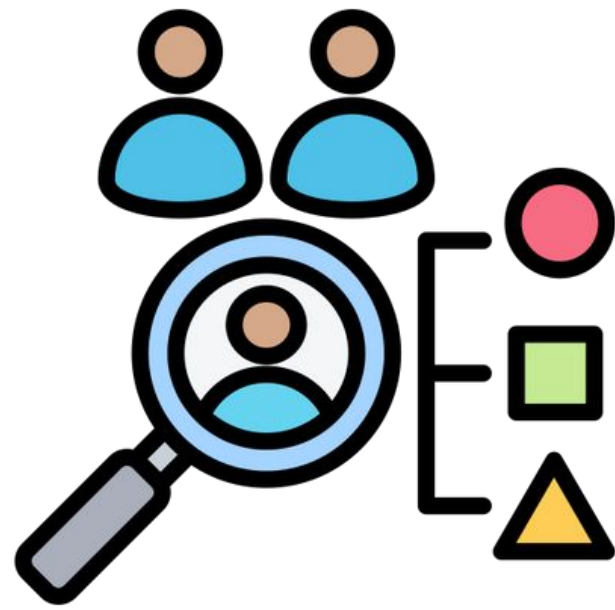
Respuesta neurobiológica al trauma:

teoría del polivagalismo

- Lucha, huida o congelamiento: cuando el cuerpo detecta un peligro, se activa el sistema de respuesta al estrés, lo que provoca reacciones físicas.

Trauma no tratado: el trauma puede quedar “congelado” en el cuerpo, dando lugar a reacciones de estrés crónico, incluso cuando el peligro ha pasado.

- Ventana de tolerancia: Los niños expuestos a un trauma pueden tener una capacidad más limitada para regular las emociones, lo que conduce a una ansiedad excesiva o insuficiente.



Estudios de caso para comprender
el trauma y sus efectos:

Herida:

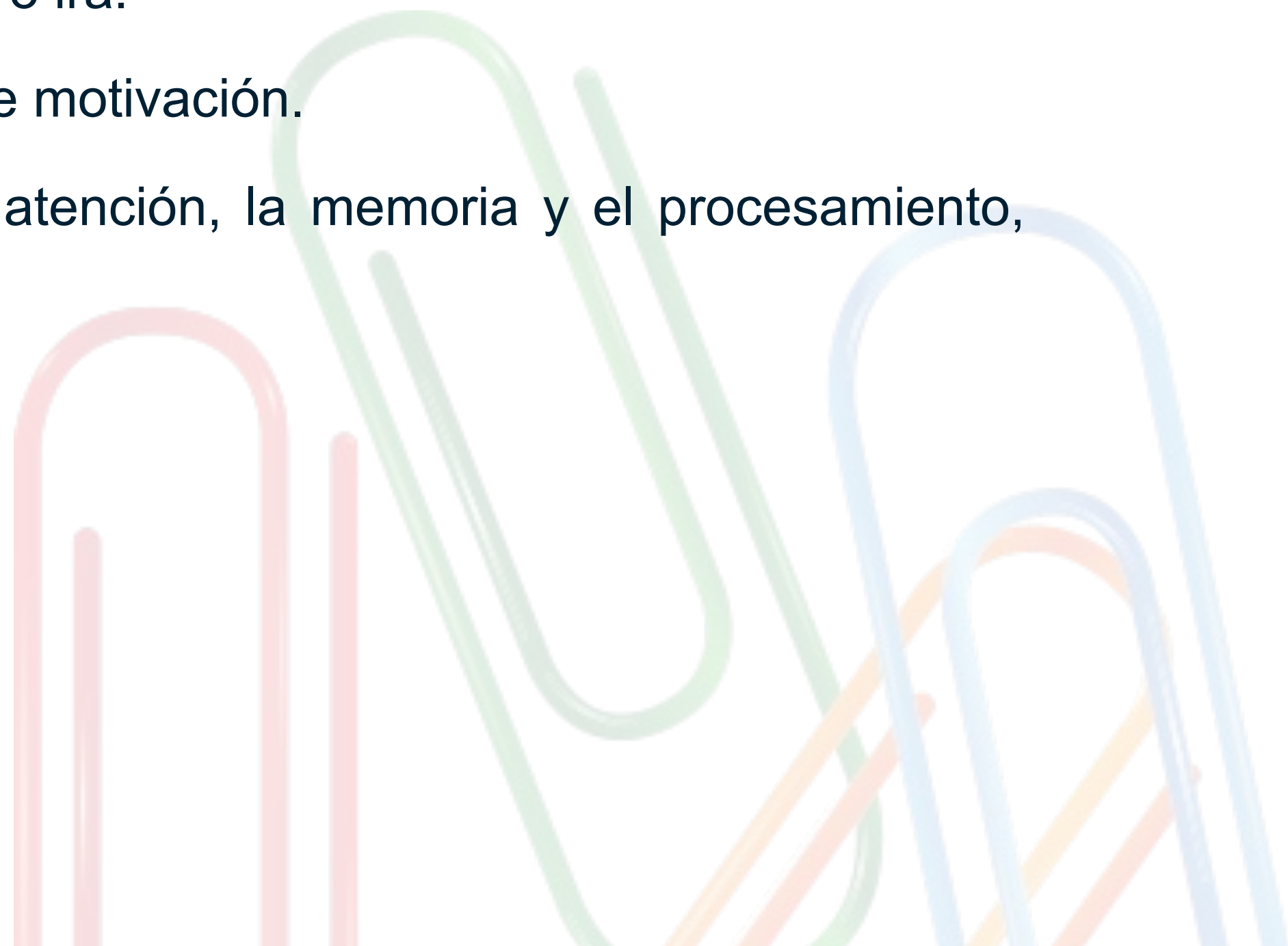
Experiencias personales y
reacciones de supervivencia



El impacto del trauma en el aprendizaje

- Hiperactivación: Estallidos emocionales, pánico o ira.
- Hipoactivación: Retraimiento, desapego, falta de motivación.

Efectos cognitivos: el trauma puede afectar la atención, la memoria y el procesamiento, provocando desconexión o un bajo rendimiento.





Grupo A ¿Cuáles son las fuentes de trauma/estrés tóxico para los jóvenes?

Grupo B ¿Cómo sabes cuando tus estudiantes están experimentando estrés? ¿Cómo se ve, suena y se siente?

Factores de protección contra el trauma

Tan importante como comprender el trauma es reconocer los factores que contrarrestan sus efectos.

Resiliencia parental.

Relaciones de apoyo
(profesores,
compañeros de
clase).

Acceso a recursos de
salud mental.

Desarrollar habilidades
de afrontamiento (por
ejemplo, atención
plena, regulación
emocional)

El papel de las relaciones saludables en la terapia

- Curarse del trauma: las investigaciones muestran que el factor más importante para recuperarse del trauma es tener una red de relaciones saludables y de apoyo.
- Práctica centrada en las relaciones: establecer seguridad, confianza y reciprocidad en las relaciones con los estudiantes.

Autores: Perry, B.D. y Szalavitz, M. (2006): "El niño que fue criado como un perro: y otras historias del cuaderno de un psiquiatra infantil".

Introducción a la práctica basada en el trauma



Definición: Es un marco que incorpora el conocimiento de los efectos del trauma en la enseñanza y la interacción con los estudiantes.

Propósito: Crear un entorno de aprendizaje seguro, de apoyo y empoderamiento que minimice la retraumatización y promueva la curación.

Los principios básicos de la práctica basada en el trauma

- Seguridad: Crear un ambiente física y emocionalmente seguro.
- Confiabilidad y transparencia: Construir relaciones de confianza y credibilidad con los estudiantes.
- Empoderamiento y elección: Promover la autonomía de los estudiantes en la toma de decisiones.

Colaboración: colaborar con los estudiantes como socios en su recorrido de aprendizaje.

Los profesores no son terapeutas: comprender nuestro papel

Los profesores no deben asumir el papel de terapeuta, pero pueden brindar apoyo emocional a los estudiantes.

El papel de los docentes: actuar como figuras afectivas y confiables que creen un ambiente de respeto y apoyo en el aula.

Desafíos: Equilibrar el apoyo emocional con las responsabilidades educativas, especialmente bajo presión para obtener resultados mensurables.

Enfoques prácticos para la práctica basada en el trauma

Estos son algunos enfoques prácticos y directos para ayudar a los profesores a practicar...

de forma proactiva y receptiva: para crear entornos de aprendizaje seguros y estables.

Políticas de clases y programas

Ambiente del aula

Rutinas

Estrategias de aprendizaje



Actividad en grupos pequeños

¿Puedes pensar en alguna estrategia relacionada con el principio de práctica basada en el trauma que se le dio a tu grupo?

Políticas de aula para apoyar la salud mental

Creación de pautas: involucrar a los estudiantes en la creación de pautas de comportamiento en el aula para generar respeto y responsabilidad mutuos.

Retroalimentación continua: consulte periódicamente a los estudiantes sobre el entorno del aula y las prácticas de enseñanza para asegurarse de que se sientan apoyados y escuchados.



Creando un ambiente seguro y tranquilo en el aula

Caminos despejados: garantice la visibilidad y la salida fácil de todas las áreas de asientos para promover la seguridad, especialmente para los estudiantes con antecedentes de trauma.

Áreas de descanso: proporcione espacios tranquilos para que los estudiantes se relajen, ofreciendo actividades como escribir un diario o escuchar música.

Juguetes: proporcione elementos que alivien el estrés, como pelotas antiestrés, para ayudar a los estudiantes a mantenerse concentrados durante el aprendizaje.

Integrando rutinas

Rituales de apertura: Las actividades continuas como ejercicios de respiración, “tazas de preocupación” o una pregunta del día ayudan a los estudiantes a realizar la transición a un estado de aprendizaje.

Pausas de movimiento: incorpore estiramientos y actividades físicas en la mitad de la clase para regular la energía y reducir el estrés.



Estrategias de gestión del estrés en la docencia

Ejercicios de respiración: Enseñe a los estudiantes técnicas de respiración profunda para ayudarlos a controlar el estrés durante las clases o los exámenes.

Meditación guiada: Introduzca sesiones de meditación breves y relajantes para promover la relajación y la concentración.

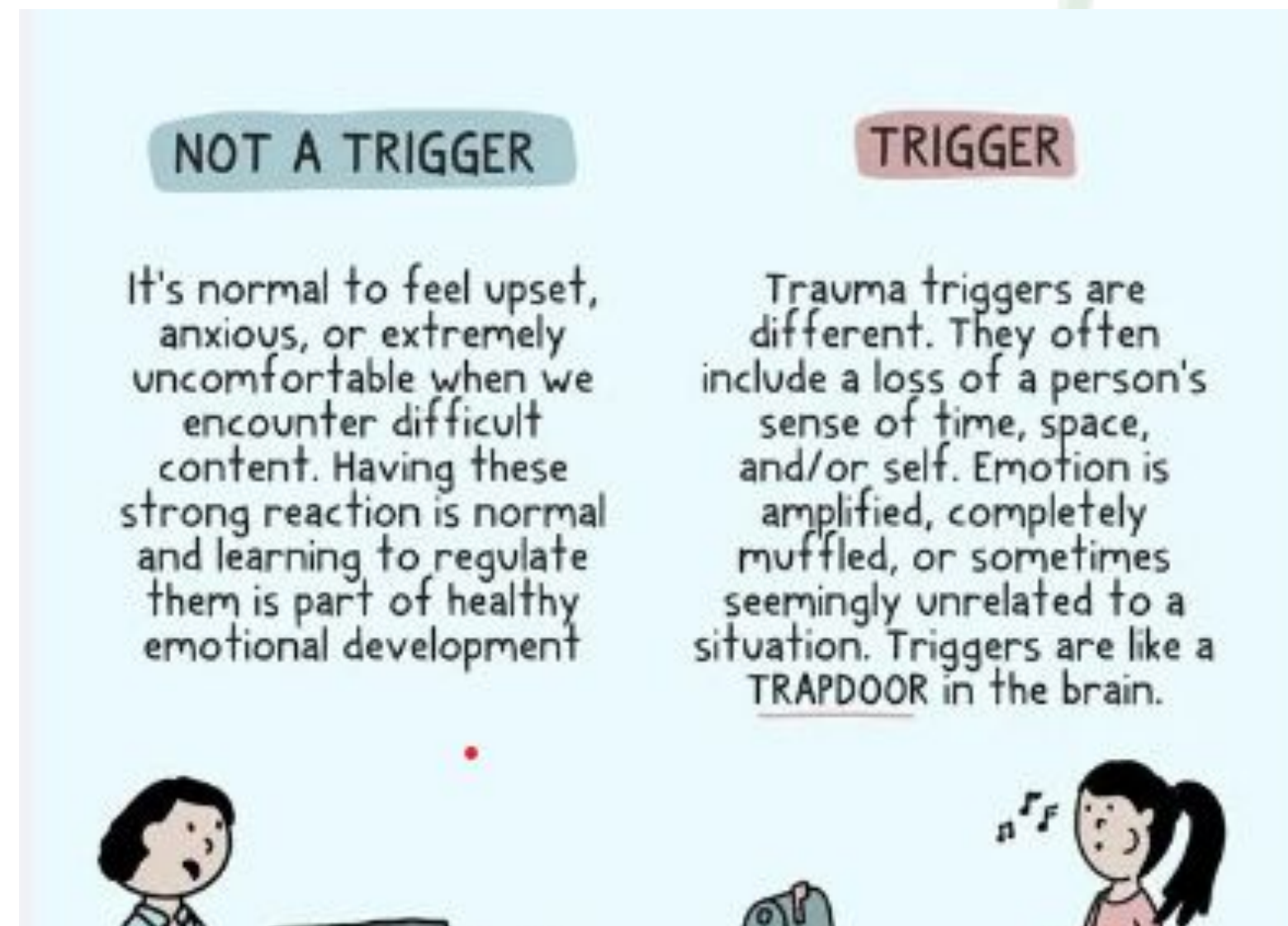
Utilizar los factores estresantes de los estudiantes como herramientas de aprendizaje

Explorando el estrés: Incorpore debates sobre el estrés y sus efectos en el aprendizaje en lecciones de ciencias, salud o escritura.

Actividades dirigidas por estudiantes: utilice actividades como mapas de estrés o un diario para permitir que los estudiantes identifiquen y exploren sus propios factores estresantes.

Abordar los factores desencadenantes y prevenir la retraumatización

- Entender los escándalos.
- Ciertas actividades o entornos de aula pueden desencadenar reacciones traumáticas.



Conectando a los estudiantes con los recursos

Recursos comunitarios: Los docentes pueden ayudar a los estudiantes conectándolos con servicios sociales y de salud mental locales para obtener un apoyo más amplio.

Listas de recursos: crea una lista de servicios de apoyo cercanos y conviértela en un proyecto de clase para generar concientización.

Políticas del programa de apoyo: Asegúrese de que el programa proporcione políticas claras con respecto a las ausencias y las adaptaciones de salud mental.



¿Puede pensar en algún cambio para apoyar mejor a los estudiantes afectados por traumas y desafíos en la implementación de los cambios?

Paseo por la galería



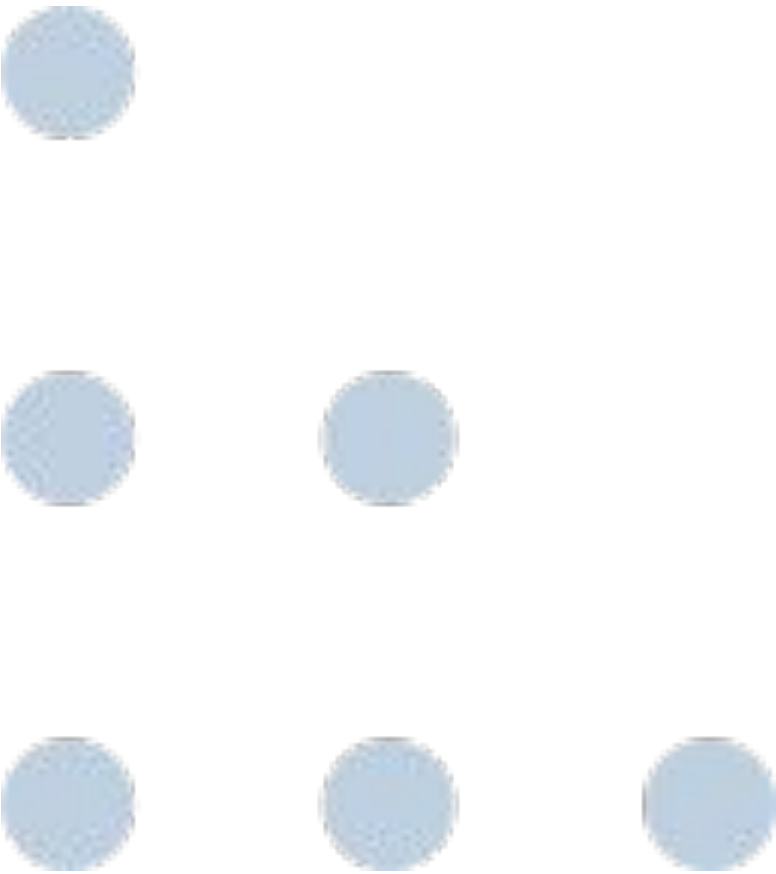
Publica diagramas: publica tus diagramas en la pared sobre los principios y los cambios propuestos.



Co-funded by
the European Union



Formulario de evaluación post-formación



¡GRACIAS!

<https://transformproject.info/>

