



Pure Community

¡Gracias por participar!

Sesión: Neurociencia del estrés y auto cuidados de educador

Para empezar:

1. Recibirá un email de seguimiento en las próximas 24 horas a terminar esta sesión que le servirá como certificado de asistencia.
2. Si tiene alguna pregunta, por favor escríbala en la seccion Q&A.
3. Si quiere agarre un papel y un boli para tomar apuntes de sus pensamientos.



Follow us @pureedgeinc
Website: www.pureedgeinc.org
Email: getmoving@pureedgeinc.org



Presentaciones

Susana Cruylles
Clinical Psychologist/Family therapist
getmoving@pureedgeinc.org
International Trainer



Quienes somos

Pure Edge, Inc. (PEI) es una fundación privada que brinda servicio directo a las organizaciones a través del desarrollo profesional y colaboración de pensamiento estratégico.

PEI también proporciona becas a organizaciones nacionales que promueven el trabajo de desarrollo infantil completo y Aprendizaje Socio Emocional.

Actividad de bienvenida



Responda a la encuesta de la siguiente diapositiva para compartir, cuál de las siguientes imágenes refleja con mayor precisión como se siente en este momento.

1



2



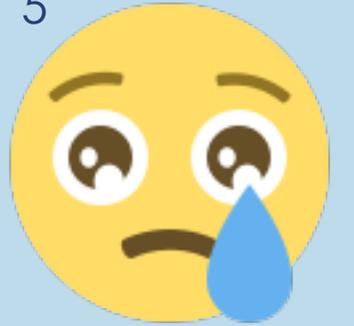
3



4



5



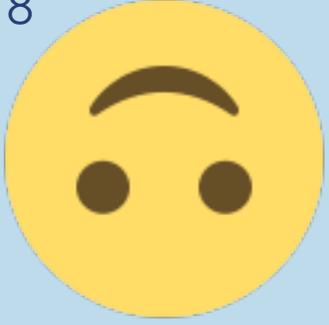
6



7



8

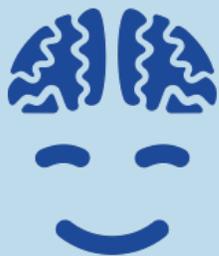


9



10





Actividad Práctica: Minuto Mindful



Objetivos del Aprendizaje

- ❖ Reconocer la respuesta fisiológica al estrés.
 - ❖ Experimentar prácticas de autocuidado durante toda la sesión.
 - ❖ Explorar la interconexión del estrés, auto cuidados del educador, y sesgo de negatividad
-

ESTRESOR: Pandemia (CDC)



•Miedos relacionados con la salud



•Empeoramiento de problemas de salud crónicos



•Problemas de sueño



•Aumento del uso de tabaco alcohol y otras drogas



•Problemas de alimentación



•Aislamiento
•50% de 20K contestaron sentries solos (Cigna Survey)



•Problemas de concentración



•Minorías étnicas y raciales

Por qué enfocarnos en el estrés escolar?

En entornos escolares muy estresados, los maestros y los alumnos lo sufren.

Rotación de profesores:
\$2 BILLONES
cada año

“Estrés y decepciones”:
49% de los profesores
dicen que no merece la pena.



40-50%
De **nuevos profesores** abandonana
en los 5 primeros años.

Altos niveles de estrés DIARIO:
46% of los profesores

Nuevos directores NO permanecen
más allá del tercer año:
50%

Cuando los maestros están muy estresados, los estudiantes muestran niveles más bajos tanto de ajuste social, como de rendimiento académico.

Estrés en Directores y Superintendentes

- ❖ Los líderes escolares experimentan "**efectos físicos y psicológicos, agotamiento, agotamiento emocional extenuante y despersonalización**".
- ❖ Un estudio muestra que "las enfermedades que fueron referidas por un mayor porcentaje de superintendentes (colesterol alto, presión arterial alta, obesidad, problemas gastrointestinales, insomnio, ansiedad, apnea del sueño y dolores de cabeza crónicos) son atribuidas por los propios superintendents, a altos niveles de estrés".

El estrés Es Contagioso



Se encontraron niveles más altos de cortisol en estudiantes cuyos maestros refieren altos niveles de estrés y agotamiento.

La investigadora Kimberly Schonert-Reichl (Universidad de Columbia Británica) insta a los educadores a ser conscientes de su propia manera de pensar y practicar ejercicios de bienestar mental para reducir sus niveles de estrés.

Para poder tener impacto en los demás, primero debe tener un impacto en usted mismo.



Respire



Muévase



Descanse



Lo que esperamos hacer

Responder

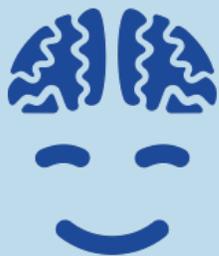
Vs.

Reaccionar

Beneficios de la Respiración Nasal

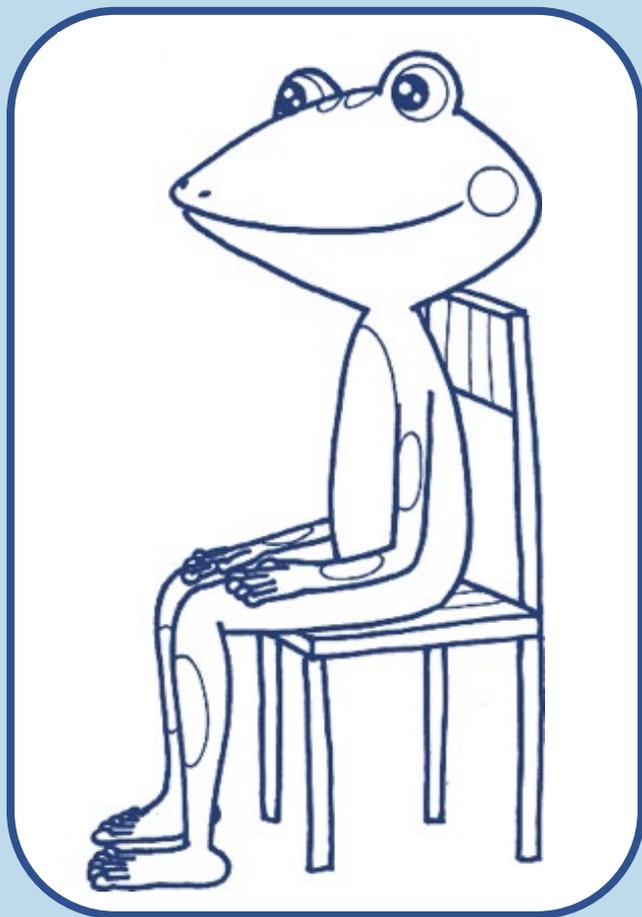


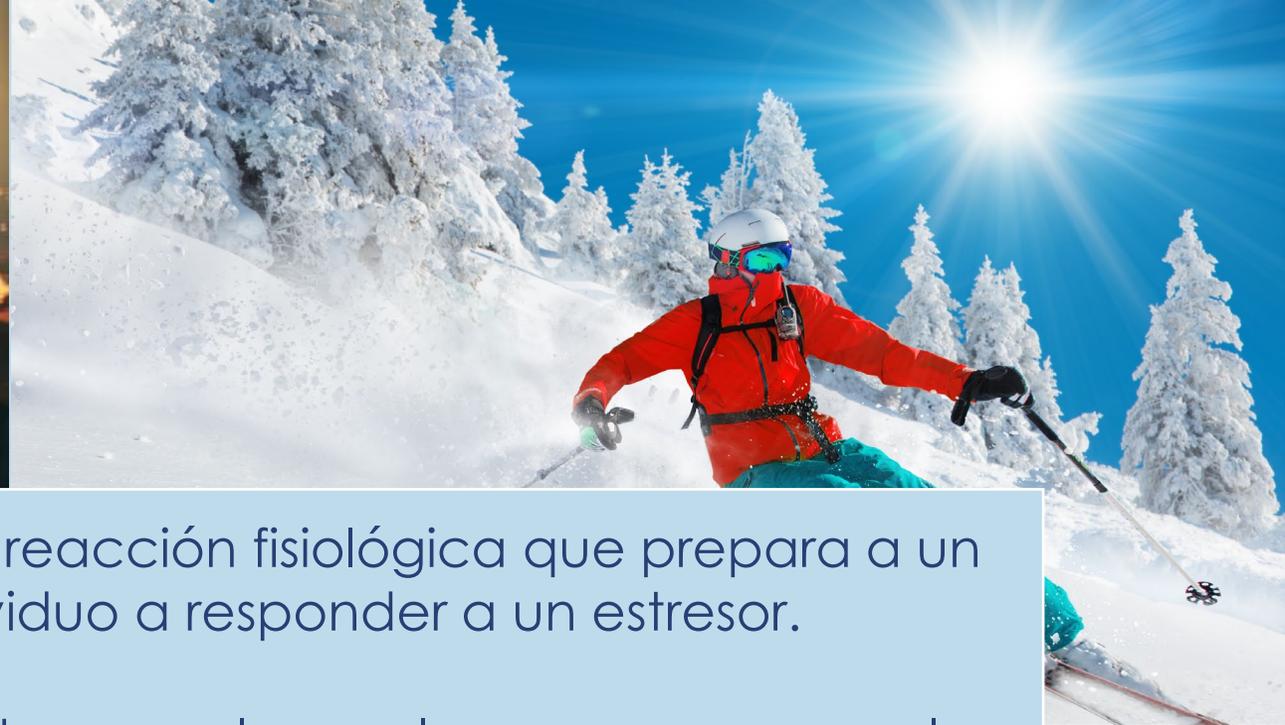
- ❖ Filtra el polvo y las impurezas del aire
- ❖ Calienta el aire a la temperatura del cuerpo
- ❖ Se controla mejor el diafragma, lo que hace que se refuerce el desarrollo de la fuerza central del cuerpo -core-.
- ❖ Mas control sobre el enlentecimiento de la respiración (las exhalaciones prolongadas ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático)
- ❖ El aumento de oxígeno por la respiración nasal, aumenta la energía y la vitalidad



Actividad Práctica:

Estable Hacia Centro, Estable Hacia Fuera





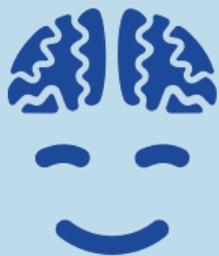
¿Que es el estrés?

Una reacción fisiológica que prepara a un individuo a responder a un estresor.

¿Que es un estresor?

El estresor suele ser algo que amenaza el bienestar y la homeostasis (el equilibrio estable) de un individuo.





Actividad Práctica : Piensa- Escribe- Comparte



¿En qué parte de tu cuerpo sientes el estrés?

¿En qué parte de tu cuerpo sientes la alegría?

Beneficios

- ❖ Es un reto positivo
- ❖ Nos motiva para actuar
- ❖ Promueve el bienestar
- ❖ Mejora el rendimiento

Perjuicios

- ❖ No alivia
- ❖ Nos enferma físicamente
- ❖ Debilita el sistema inmune
- ❖ Deteriora el rendimiento

El estrés se acumula ↔ Carga Alostática

Carga alostática es el desgaste que se acumula en el individuo, expuesto a estrés crónico de forma repetida.



Impacto del Estrés y del Trauma en el Corazón

Después de la muerte del Dr. Martín Luther King Jr.'s, en su autopsia encontraron que aunque tenía 39 años, su Corazon era el de una persona de 60 años.



Auto cuidados del Educador

Mejora en el estado ánimo

Neuroquímicos



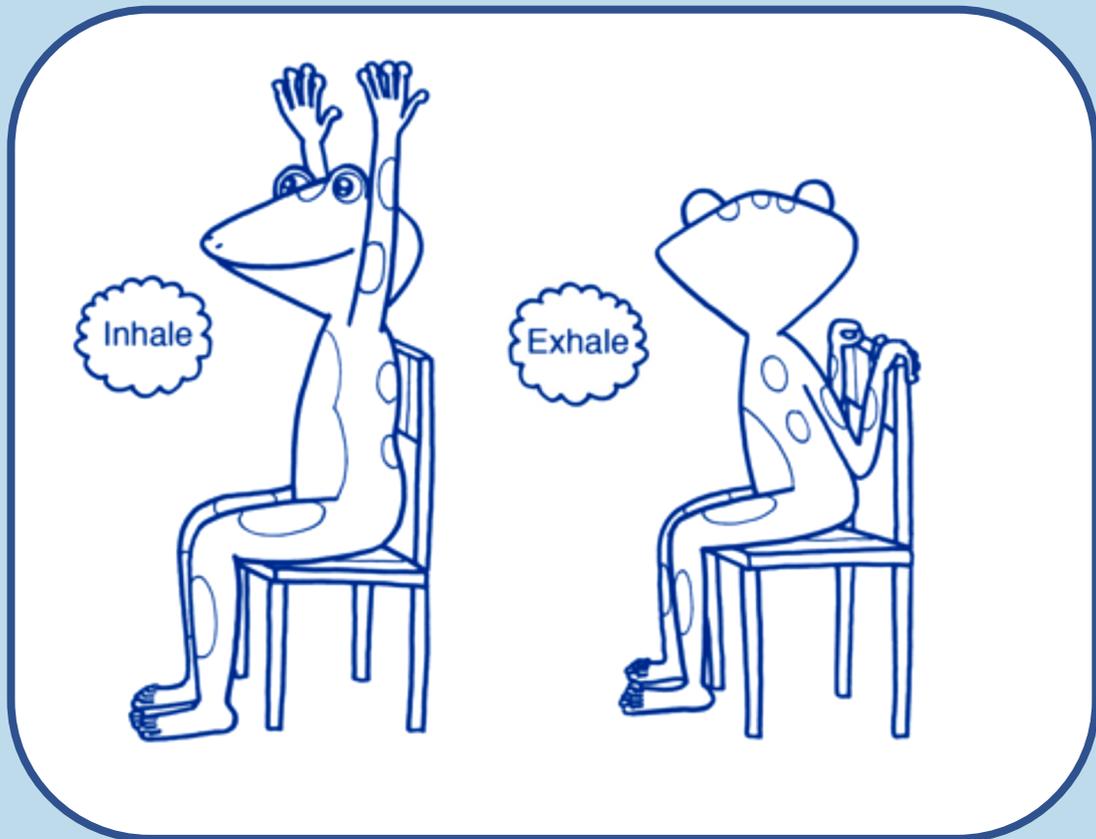
Endorfinas

Neurotransmisores

Mejora en la memoria

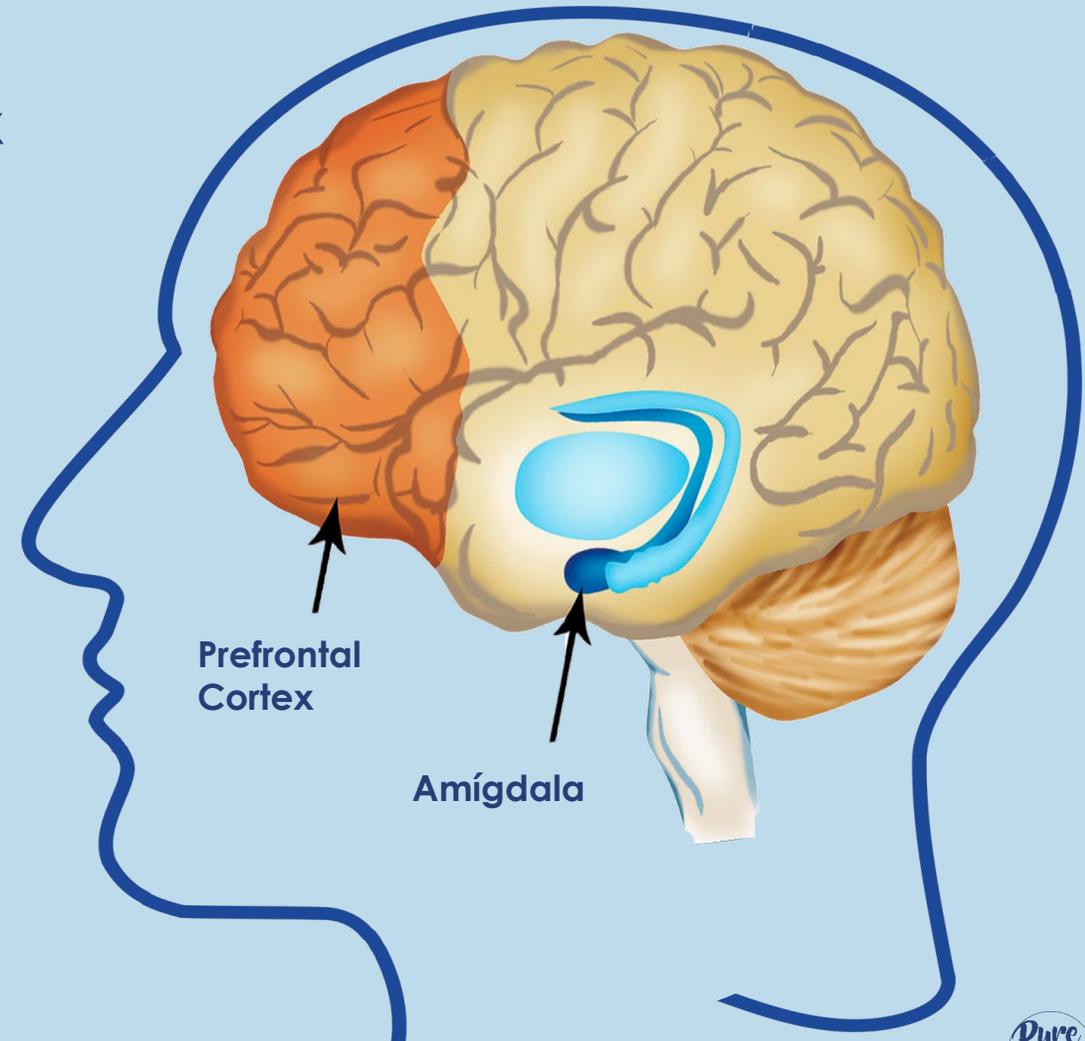


Actividad Práctica: Giro de Amanecer en Una Silla



Neurociencia

- ❖ La parte racional de nuestro cerebro, el Cortex Prefrontal, no está completamente desarrollado hasta los 25 años más o menos.
- ❖ Los adultos piensan con el Cortex Prefrontal, la parte racional del cerebro. Esta es la parte del cerebro que responde a las situaciones con buen juicio y conocimiento de las consecuencias a largo plazo.
- ❖ Los niños, adolescentes y adultos jóvenes usan la amígdala para procesar la información; la parte emocional del cerebro.



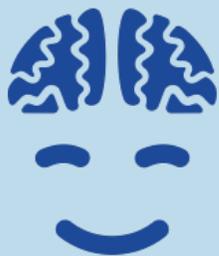
Neurociencia: Auto Cuidados y & Tono Vagal



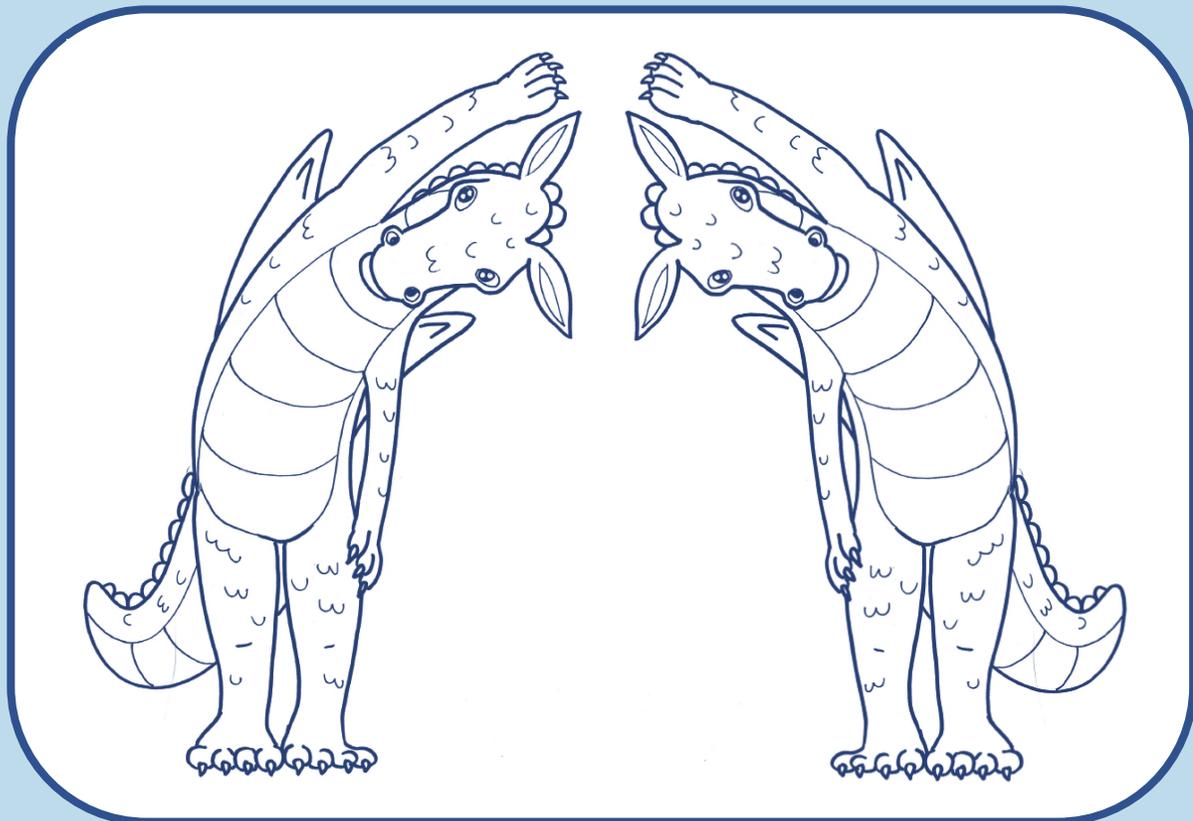
EL NERVIO VAGO

Cómo hackear tu sistema nervioso

El nervio vago, el décimo par craneal, sirve como superautopista para el sistema nervioso. Conecta el cuerpo y el cerebro. Podemos activar el **nervio vago** con ejercicios de respiración profunda.



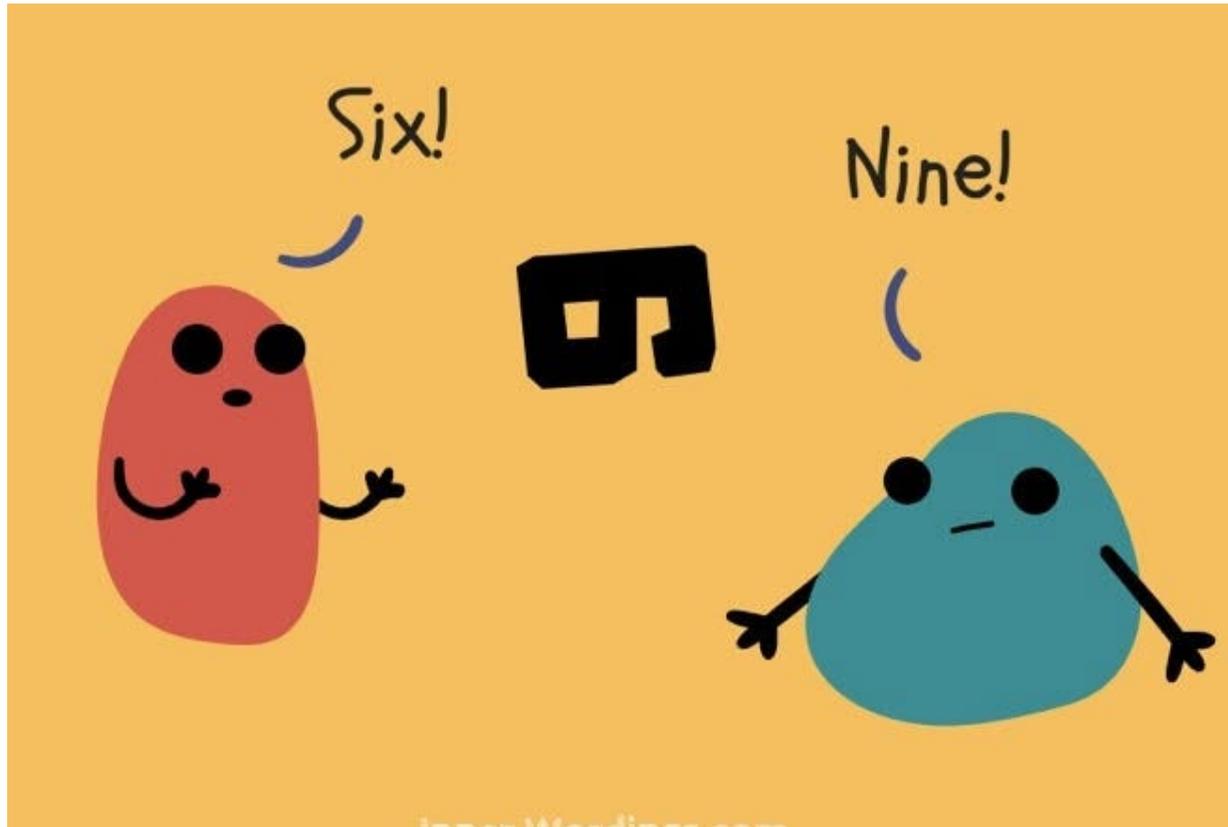
Actividad Práctica: Media Luna de Pie



Sesgo

Un prejuicio inherente o aprendido contra una cosa, persona o grupo en comparación con otro.¹

Casi todos los humanos comparten un “sesgo de negatividad”, que es nuestra tendencia a conservar o recopilar información negativa en forma de recuerdos o impresiones.



Sesgo de Negatividad

El "sesgo de negatividad puede tener forma de :

- ❖ Preocupación negativa
- ❖ Ansiedad
- ❖ Frustración
- ❖ Agresión
- ❖ Prejuicios

A veces nos lleva a buscar o esperar el peligro.



Sesgo de Negatividad

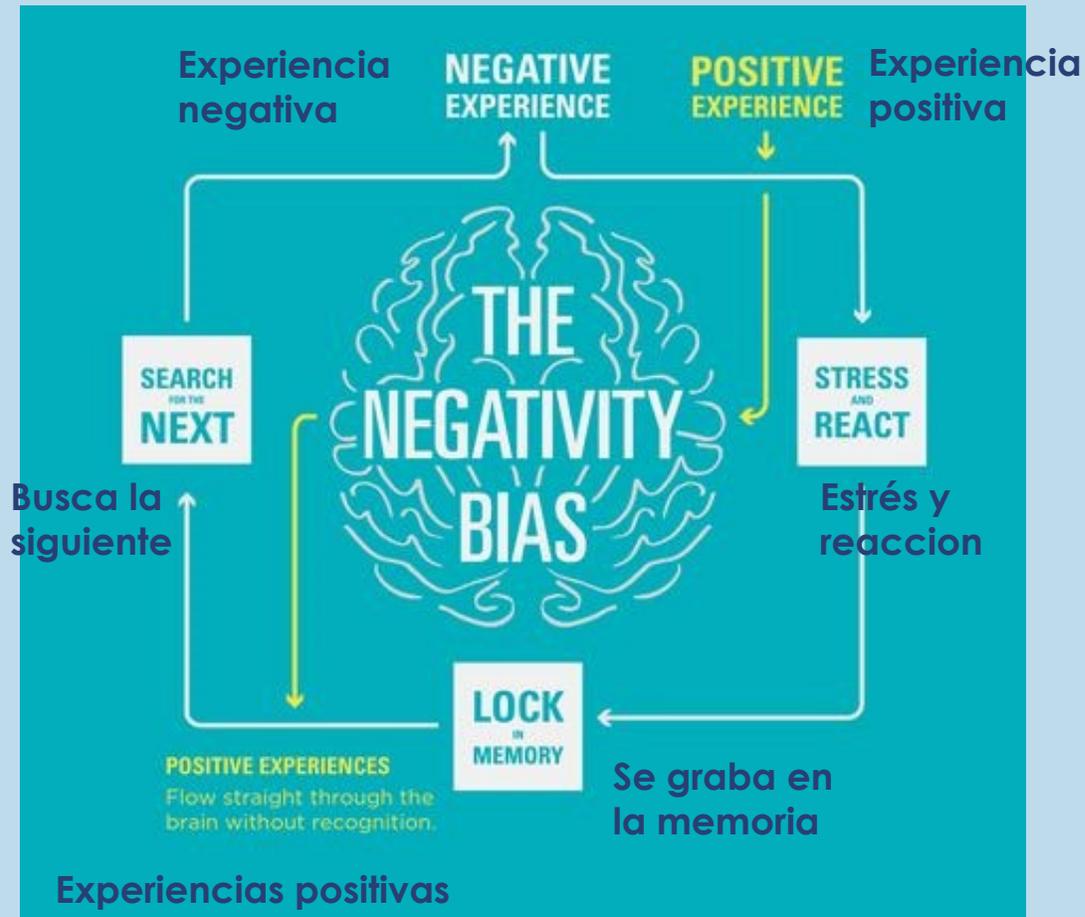
Por ejemplo, según algunos estudios:

- **En una relación**, generalmente se requieren cinco interacciones buenas para compensar una sola mala.
- Las personas trabajarían mucho más para **evitar perder \$100**, de lo que trabajarían para ganar la misma cantidad de dinero.
- **Las experiencias dolorosas** se recuerdan mucho más que las placenteras.¹



¹: Hanson, Dr. Rick, Take in the Good, May 5, 2020.

Quedándose con lo bueno



Experiencias positivas
Fluyen directamente al
cerebro sin ser reconocidas

“El cerebro es como un Velcro para las experiencias negativas y como Teflon para las buenas”¹

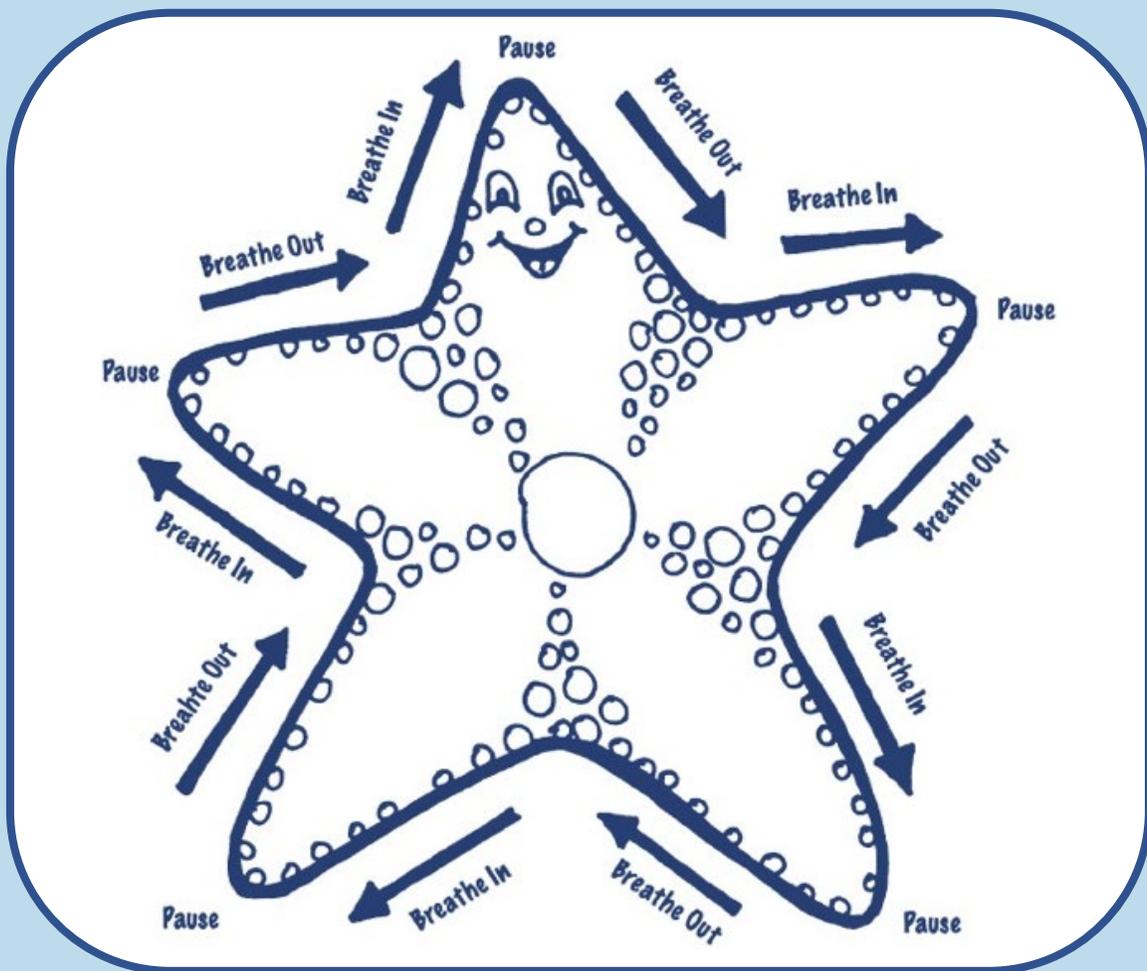
Esto ensombrece la “memoria implícita”- las expectativas subyacentes, creencias, estrategias de acción y estado de ánimo- en una dirección cada vez **mas negativa**.

“Los tres aspectos mas importantes del aprendizaje -**atención, concentración y memoria**- están controlados por nuestras emociones, no por las cogniciones.”

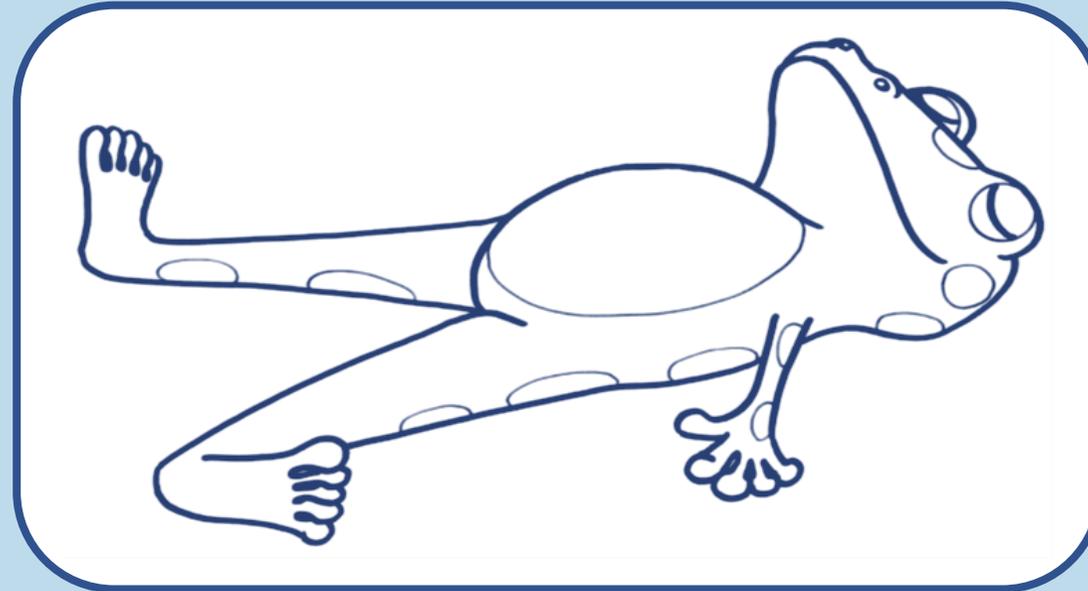
~Marc Brackett



Actividad Práctica: Respiración de Estrella de Mar

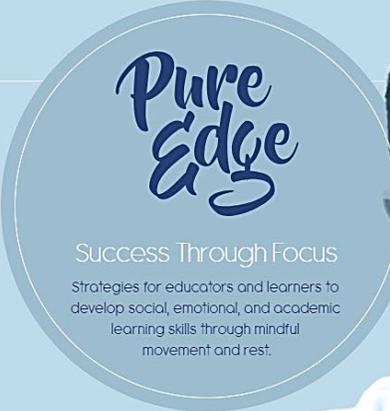


Actividad Práctica: Descanso Guiado



pureedgeinc.org

Evidence-Based Approach
Thoughtful Partnerships
Curriculum & Training



**Pure
Edge**

Success Through Focus

Strategies for educators and learners to develop social, emotional, and academic learning skills through mindful movement and rest.



Online Curriculum

Log Out

+ MENU



breathe

move

rest



HEADSPACE: Mindfulness a Demanda



 HEADSPACE®

Headspace está donando su app a todos los educadores.

go.headspace.com/pureedge

Use su email de trabajo



Pure Community

NOTA: Recibirá un mail de seguimiento en las próximas 24 desde que termine esta sesión que le servirá como certificado de asistencia

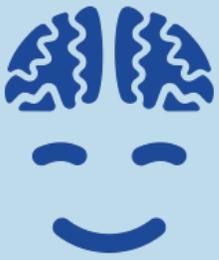
¡Gracias por participar!

Sesión: Neurociencia del Estrés y Auto Cuidados del Educador



Síguenos @pureedgeinc
Web: www.pureedgeinc.org
Email: getmoving@pureedgeinc.org





Appendix: Descansos Cerebrales con Direcciones



Actividad Práctica: Minuto Mindful



- Start in Seated Mountain.
- Bring your attention to the present moment. We are going to start by taking a Mindful Minute.
- Start bringing your attention to the breath, noticing its qualities (fast, slow, warm, cool, shallow, deep...).
- Continue to focus your attention on the breath, and notice how you are feeling. Just notice.



Actividad Práctica:

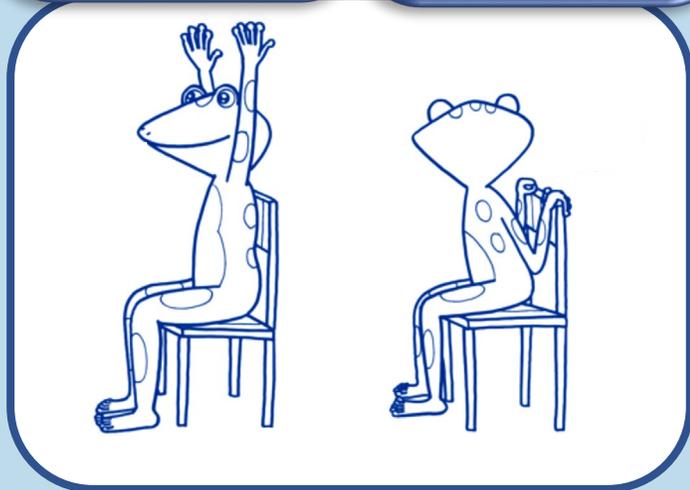
Estable Hacia Centro, Estable Hacia Fuera

1. Start in Seated Mountain with a tall spine, relaxed shoulders, and eyes gently closed.
2. Breathe naturally through the nose.
3. We are going to focus on making our inhales and exhales even.
4. Inhale deeply through the nose and exhale through the mouth for a count of one.
5. On the next breath, lets count to two on the inhale and the exhale.
6. Repeat, continuing to extend the breath up to a count of five.

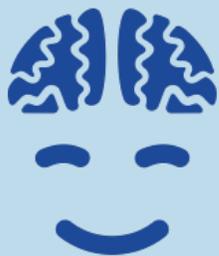




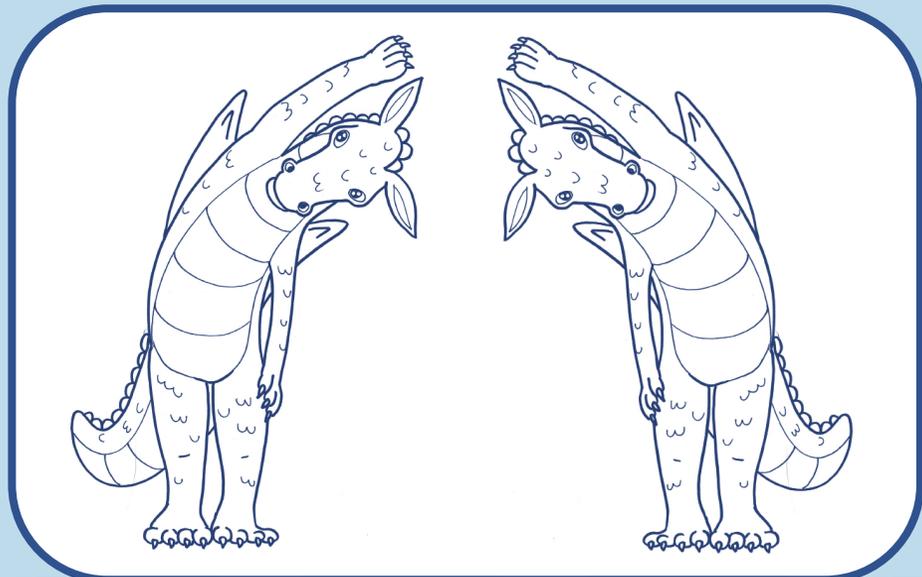
Actividad Práctica: Giro de Amanecer en Una Silla



1. Siéntate en la postura de Montaña Sentada.
2. Inhala, estira los brazos por encima de la cabeza para hacer la postura de Silla Amanecer.
3. Exhala, gira hacia la derecha, colocando la mano izquierda sobre la rodilla derecha, y con la mano derecha sobre la cadera derecha o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro derecho relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
4. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
5. Exhala, gira hacia la izquierda, colocando la mano derecha sobre la rodilla izquierda, y con la mano izquierda sobre la cadera izquierda o la parte posterior de la silla. Mantén el hombro izquierdo relajado. Toma algunas respiraciones ahora.
6. Inhala, vuelve a Amanecer sentado.
7. Exhala, vuelve a la postura de Montaña Sentada.



Actividad Práctica: Media Luna de Pie



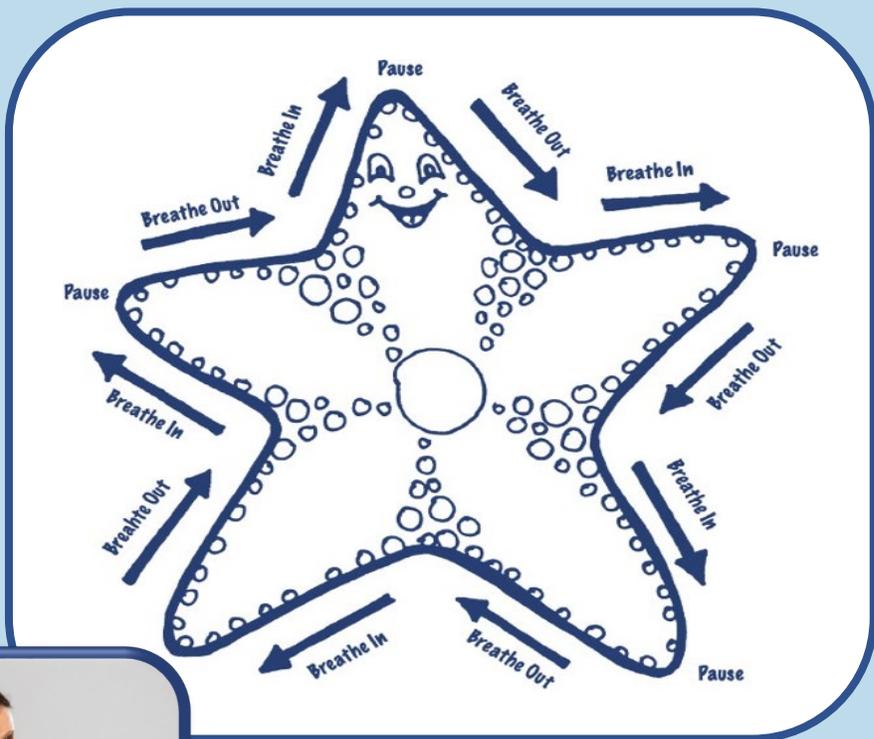
1. Comienza en la postura de montaña.
2. Inhala, separa los pies ligeramente. Levanta el brazo izquierdo sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, y aprieta el brazo derecho sobre el costado derecho.
3. Exhala, inclínate hacia la derecha. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
4. Inhala, vuelve al centro.
5. Exhala, baja el brazo izquierdo.
6. Inhala, levanta el brazo derecho sobre la cabeza cerca de la oreja derecha, y aprieta el brazo izquierdo sobre el costado izquierdo.
7. Exhala, inclínate hacia la izquierda. Mira hacia delante o hacia abajo a tus pies.
8. Inhala, vuelve al centro.
9. Exhala, baja el brazo derecho y junta los pies para entrar en la postura de Montaña.
10. Repite las veces que sean necesarias.

**Se puede usar esta secuencia para despertarse por la mañana o reactivarse después de comer a medio día.*





Actividad Práctica: Respiración de Estrella de Mar



1. Haz una estrella de mar con una mano, con los dedos muy abiertos.
2. Coloca el dedo índice de la otra mano sobre la base externa del dedo pulgar.
3. Vamos a trazar la forma de nuestra mano de estrella de mar. Sigue mirando tu dedo índice mientras haces las respiraciones.
4. Inhala (el dedo traza hacia la punta del dedo pulgar).
5. Exhala (el dedo traza hacia el otro lado del dedo pulgar).
6. Repite hasta que hayas trazado la forma de nuestra mano de estrella de mar.



**Los estudiantes sincronizan su movimiento, respiración y mirada. Cuando inhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia arriba el contorno de un dedo; cuando exhalan, el dedo índice y los ojos trazan hacia abajo el contorno de un dedo. Cada movimiento hacia arriba se acompaña de una inhalación, mientras que cada movimiento hacia abajo se acompaña de una exhalación.*

**Después de hacer la respiración estrella de mar, los estudiantes deben descansar sus manos en sus pechos, continuando con la respiración consciente, mientras recuerdan de forma silenciosa tres cosas de las que se sienten agradecidos.*



Actividad Práctica: Descanso Guiado

1. Túmbate boca arriba en el suelo. Separa tus pies un poco. Gira las palmas de tus manos para que miren el techo y cierra tus ojos.
 2. Pon tu atención en tu frente. Siente como se relaja tu frente.
 3. Pon tu atención en tus ojos. Siente como se relajan tus ojos.
 4. Pon tu atención en tus mejillas y mandíbula. Siente como se relajan tus mejillas y tu mandíbula.
 5. Pon tu atención en tu cuello. Siente como se relaja tu cuello.
 6. Pon tu atención en tus hombros. Siente como se relajan tus hombros. (Repetir para los brazos, muñecas, manos y dedos)
 7. Pon tu atención en tu pecho. Nota como tu pecho se relaja.
 8. Pon tu atención en tu espalda. Siente donde tu espalda toca el suelo (o la silla).
 9. Pon tu atención en tu barriga. Nota como la respiración mueve la barriga suavemente hacia arriba y hacia abajo.
1. Pon tu atención en tus caderas. Siente como se relajan tus caderas. (Repetir para las piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies).
 2. Lleva tu consciencia a tu respiración y nota donde lo sientes en tu cuerpo. Quizás lo notarás en tu nariz. Quizás lo sentirás en tu pecho. Quizás lo sentirás en tu barriga.
 3. Intenta estar muy quieto. Quizás hasta notarás como tu corazón late dentro de tu cuerpo.
 4. Se deja descansar a los estudiantes en silencio durante unos momentos.
 5. Hacer que suene la campanilla.
 6. Empieza a mover los dedos de tus manos y tus pies lentamente. Toma una respiración profunda hacia dentro y estira tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Mientras exhalas, relájate.
 7. Abre tus ojos y vuelve lentamente a estar sentado.
 8. Nota cómo te sientes.

