

Trauma Complejo, Autorregulación, y Prácticas Basadas en la Atención Plena

Por Jane Gilgun, PhD y Tina Barr, MSW. Doctor. candó.
School of Social Work, Universidad de Minnesota

Los niños y las familias en el sistema de bienestar infantil tienen historias de traumas complejos que afectan sus capacidades de autorregulación. Enseñándoles a los niños y a los padres cómo hacer practicas basadas en atención plena puede ayudar a superar los efectos del trauma y fomentar el desarrollo de capacidades de autorregulación.



El trauma complejo se compone de dos o más adversidades que abruma las capacidades de afrontamiento y que afectan desarrollo y funcionamiento en una variedad de dominios. Personas con trauma complejo no tratado tienen problemas con la confianza, amor propio, atención y concentración. A menudo experimentan dolor emocional y buscan varias formas de calmar el dolor.

La autorregulación se refiere a las capacidades para manejar y hacer sentido de los propios pensamientos, emociones, y comportamientos en tiempos de estrés y en el transcurso de la vida diaria. Los niños desarrollan estas capacidades cuando tienen relaciones de apego seguros con sus padres y cuidadores que brindan bases seguras que apoyan su desarrollo y refugios seguros donde puedan trabajar con los efectos del trauma y estrés de manera que no se dañen a sí mismos y a otros.

Trauma Complejo + Apegos Seguros = Auto Regulación

Trauma Complejo + Apegos Inseguros = Desregulación

La atención plena es un estado de conciencia de las sensaciones corporales de uno mismo, percepciones, emociones, pensamientos y comportamientos sin juicio. Esta conciencia conduce a una mente clara y un cuerpo relajado. En estados de atención plena, las personas tienen capacidades para la autorregulación y también tienen una buena función ejecutiva, donde anticipan consecuencias y actúan así en maneras prosociales y no de maneras que se dañen a sí mismo y a otros. Los proveedores de servicios son más efectivos cuando participan en prácticas basadas en la atención plena.



Recursos

Los siguientes sitios web proveen ejercicios basados en la atención plena que pueden ser utilizados con niños y familias.

- Holistic Me at Robert W. Coleman School https://www.youtube.com/watch?v=Jy_c99q0WQI
- Kabat-Zinn, Jon. The Breathing Space by Jon Kabat-Zinn: A 3 Minute Exercise <https://www.youtube.com/watch?v=iZljDtHU8R0>
- Mindfulness for Children <http://annakaharris.com/mindfulness-for-children/>
- Mindfulness for Teens <http://mindfulnessforteens.com/resources/resources-for-mindfulness/>
- Sitting Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents) <http://www.shambhala.com/sittingstilllikeafrog>
- Go Zen! Mindfulness Meditations for Kids <https://www.youtube.com/user/gozenonline>
- Mindfulness: 10 Lessons in Self-Care for Social Workers <http://www.socialworker.com/feature-articles/practice/mindfulness-10-lessons-in-self-care-for-social-workers/>

El Centro para los Estudios Avanzados del Bienestar del Niño (CASCW) es un centro de investigaciones y entrenamientos no partidista en la Universidad de Minnesota School of Social Work.

La misión de CASCW es mejorar el bienestar de los niños y familias que están involucrados en el sistema de bienestar de los niños al: educar a los profesionales de servicios humanos, fomentar colaboración a través de sistemas y disciplinas, informando los hacedores de políticas y el público, y expandiendo la base de los conocimientos de bienestar de los niños.

CASCW no toma posiciones partidistas ni defiende a favor o en contra de proyectos de ley específicos. En cambio, CASCW ofrece datos de fondo, teoría y prácticas basadas en evidencia que pueden ser útiles para usted mientras usted considera estos problemas. cascw.umn.edu