



# PS. MARÍA ISABEL RESTREPO SALDARRIAGA

Psicóloga Clínica • **HPTU**

## ESTRÉS TÓXICO EN LA INFANCIA

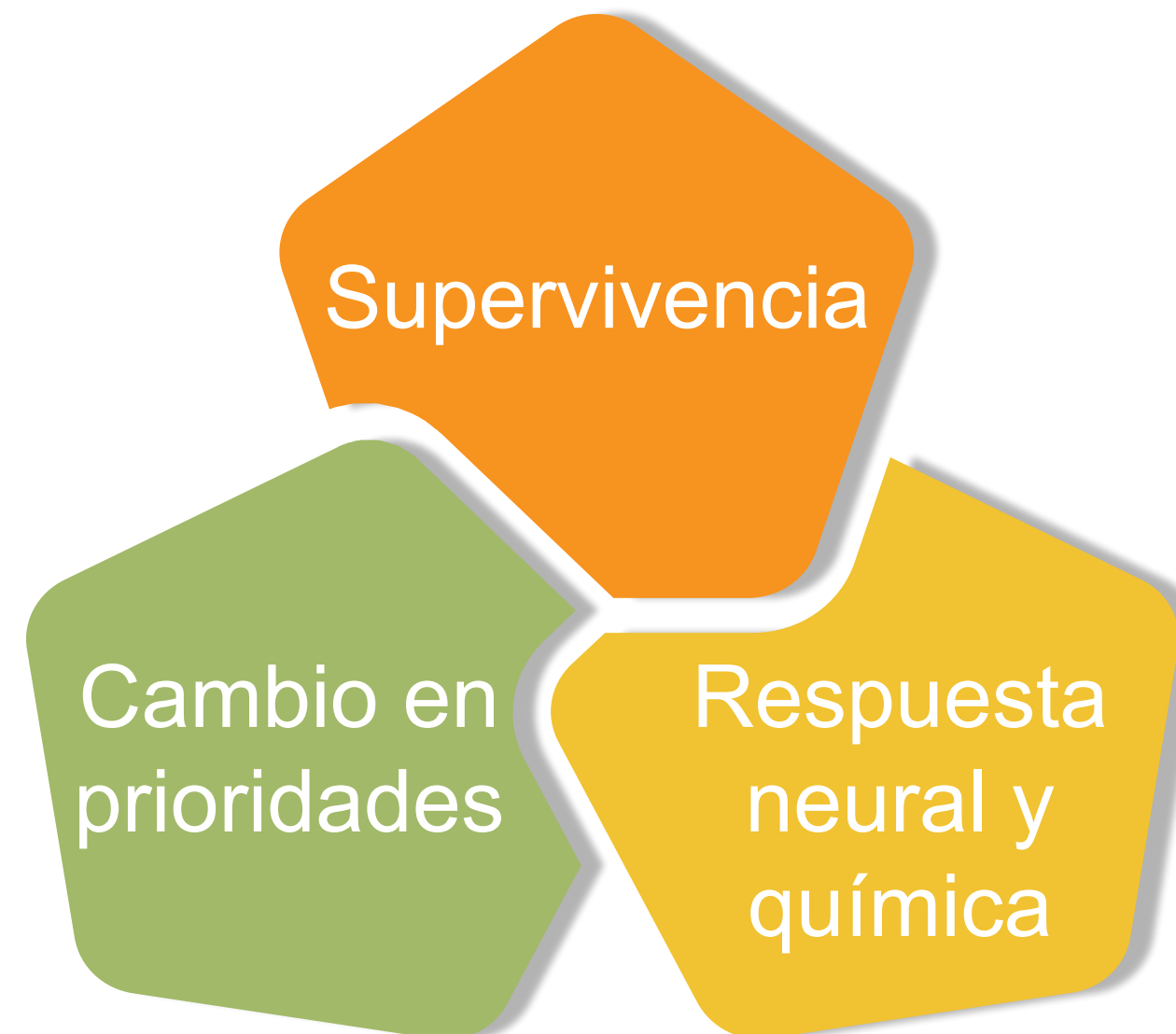
# Agenda

- 1.** Definición del estrés
- 2.** Mecanismo del estrés
- 3.** Tres tipos de estrés
- 4.** Experiencias infantiles adversas
- 5.** Consecuencias del estrés tóxico
- 6.** Resiliencia
- 7.** El apego y su función
- 8.** Intervención

# Estrés

Hans Selye (1936)

Son los cambios producidos en el cuerpo cuando este percibe un peligro o una amenaza física o psicológica



# Estrés

Los **eventos potencialmente traumáticos** son aquellos en los cuales una amenaza o la percepción de amenaza sobrepasa la capacidad de afrontamiento de una persona



Esto provoca una respuesta de **estrés**

# Mecanismo Del Estrés

Comienza con la **percepción** de una amenaza

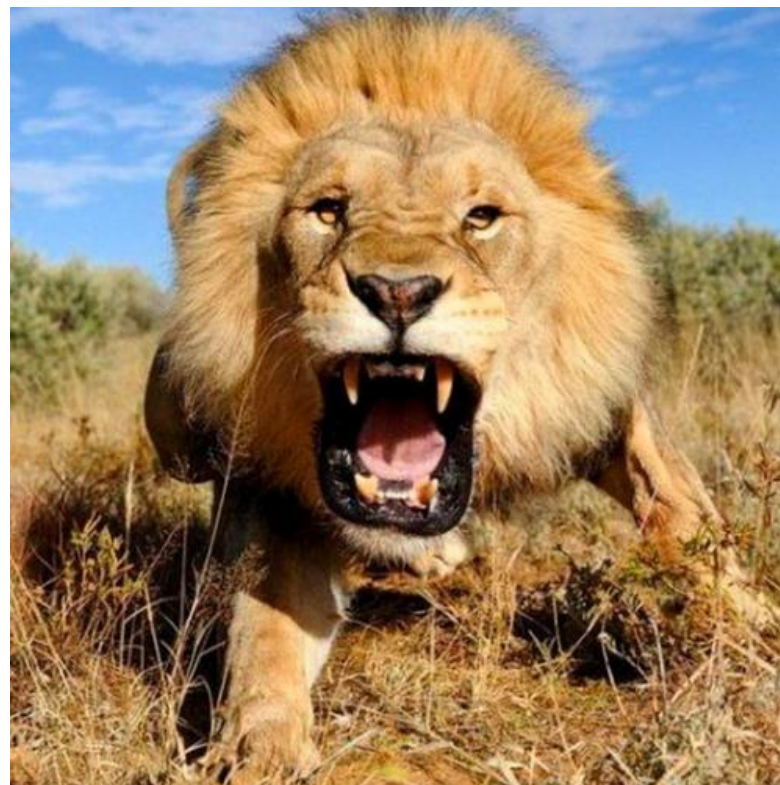


Imagen tomada de: Imágenes Google

La **Amígdala** recibe la información, determina el peligro y desencadena la respuesta

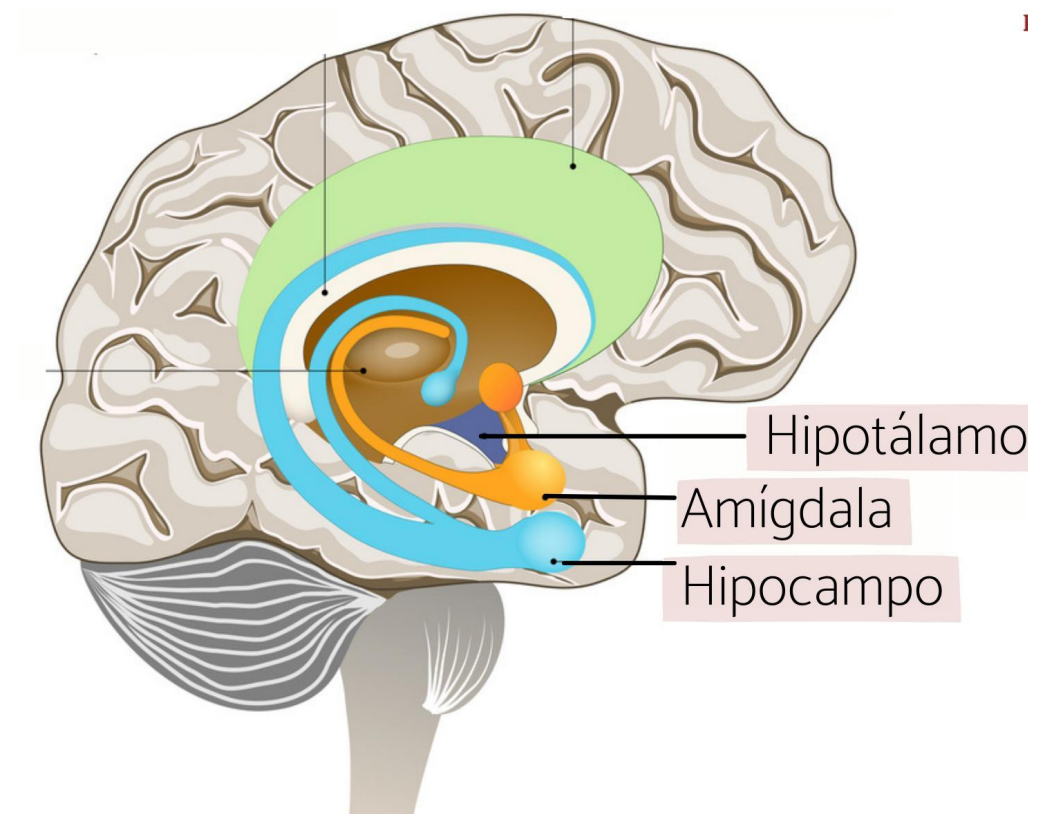


Imagen tomada de: Imágenes Google

# Eje Del Estrés

Hipotálamo



Hipófisis



Glándula Suprarrenal

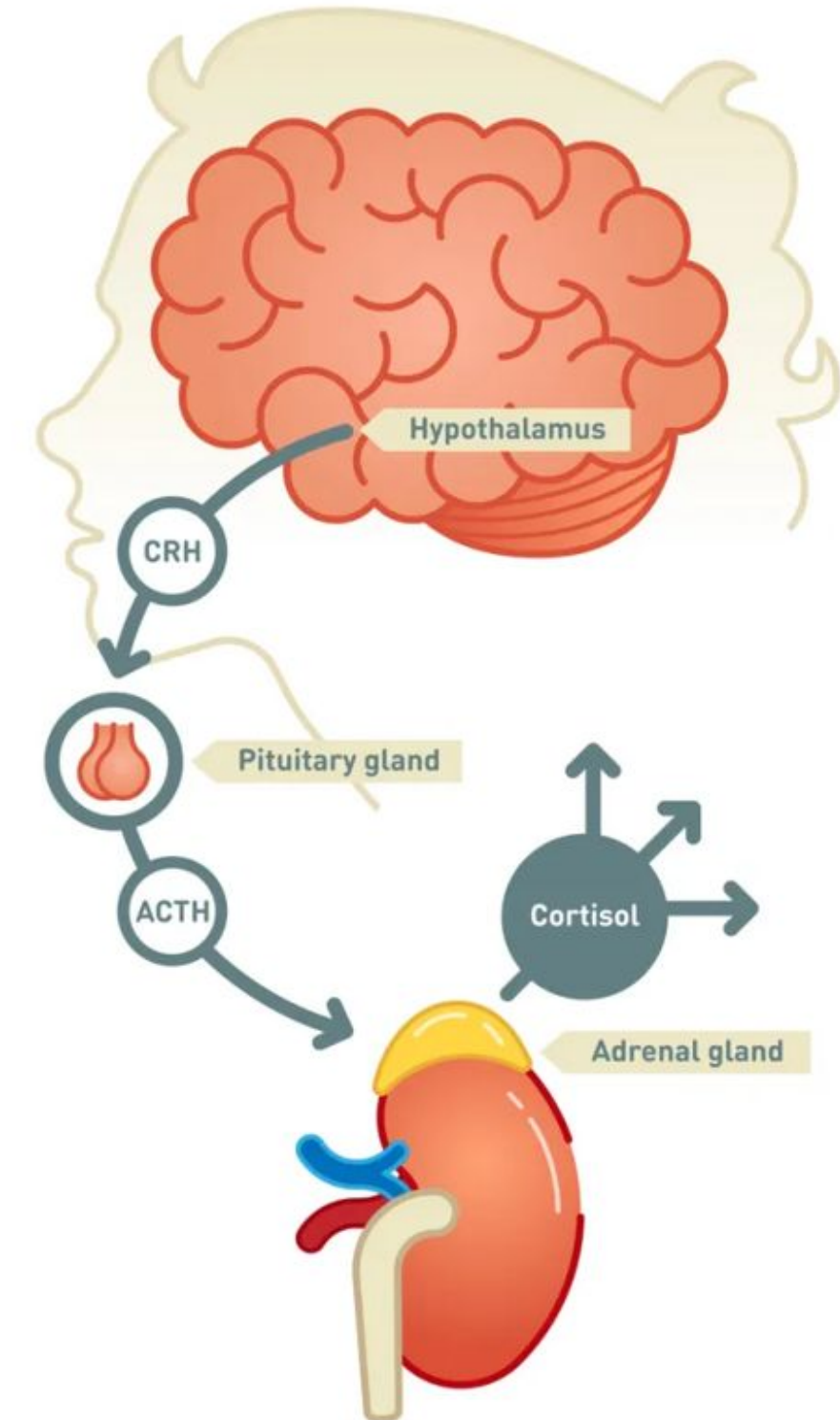


Imagen tomada de: Imágenes Google

# Cortisol: “Hormona del estrés”

- Libera **energía extra** al movilizar reservas del cuerpo
- Suprime el **sistema inmune** y el **crecimiento físico**
- Inhibe las **hormonas reproductivas**
- Afecta **neuronas**: especialmente en el hipocampo (memoria y aprendizaje)
- Persistencia de la situación de estrés: **destrucción de tejidos** por el cortisol para obtener aminoácidos necesarios para seguir respondiendo a la amenaza

# 3 Tipos de Estrés

Center on the Developing Child (2005)



Estrés tóxico en la infancia

PS. MARÍA ISABEL RESTREPO SALDARRIAGA





# Estrés Positivo

- Respuesta moderada y de corta duración
- Es esperable en todo ser humano
- El niño aprende a controlarlo y a manejarlo con el apoyo del adulto





## Estrés Tolerable

- Respuesta **severa** y de **mayor duración**
- Tiempo para que el cerebro se **recupere** y se **reviertan** los **efectos peligrosos**
- Son más tolerables si hay **presencia de un adulto** que crea un ambiente seguro
- Este tipo de estrés puede **convertirse en estrés tóxico** si no hay el soporte de relaciones seguras con adultos





# Estrés Tóxico

- Respuesta **fuerte, prolongada y/o frecuente**
- Eventos estresantes **crónicos, incontrolables** o experimentados **sin acceso al apoyo** de sus cuidadores
- En la infancia: se establece la **sensibilidad y regulación** del estrés para el resto de la vida
- Impacta negativamente al **cerebro**

**Estrés tóxico en la infancia**

**PS. MARÍA ISABEL RESTREPO SALDARRIAGA**



# Estrés Tóxico



Abuso Sexual



Maltrato



Negligencia

# Experiencias Infantiles Adversas (ACEs)

- Explican y describen los tipos específicos de adversidad a los que se pueden enfrentar los niños:
  - Abuso físico y emocional
  - Negligencia
  - Disfunción familiar
  - Causas comunitarias y sistémicas
- El **estrés tóxico** describe cómo las ACEs afectan al organismo y provocan respuestas biológicas

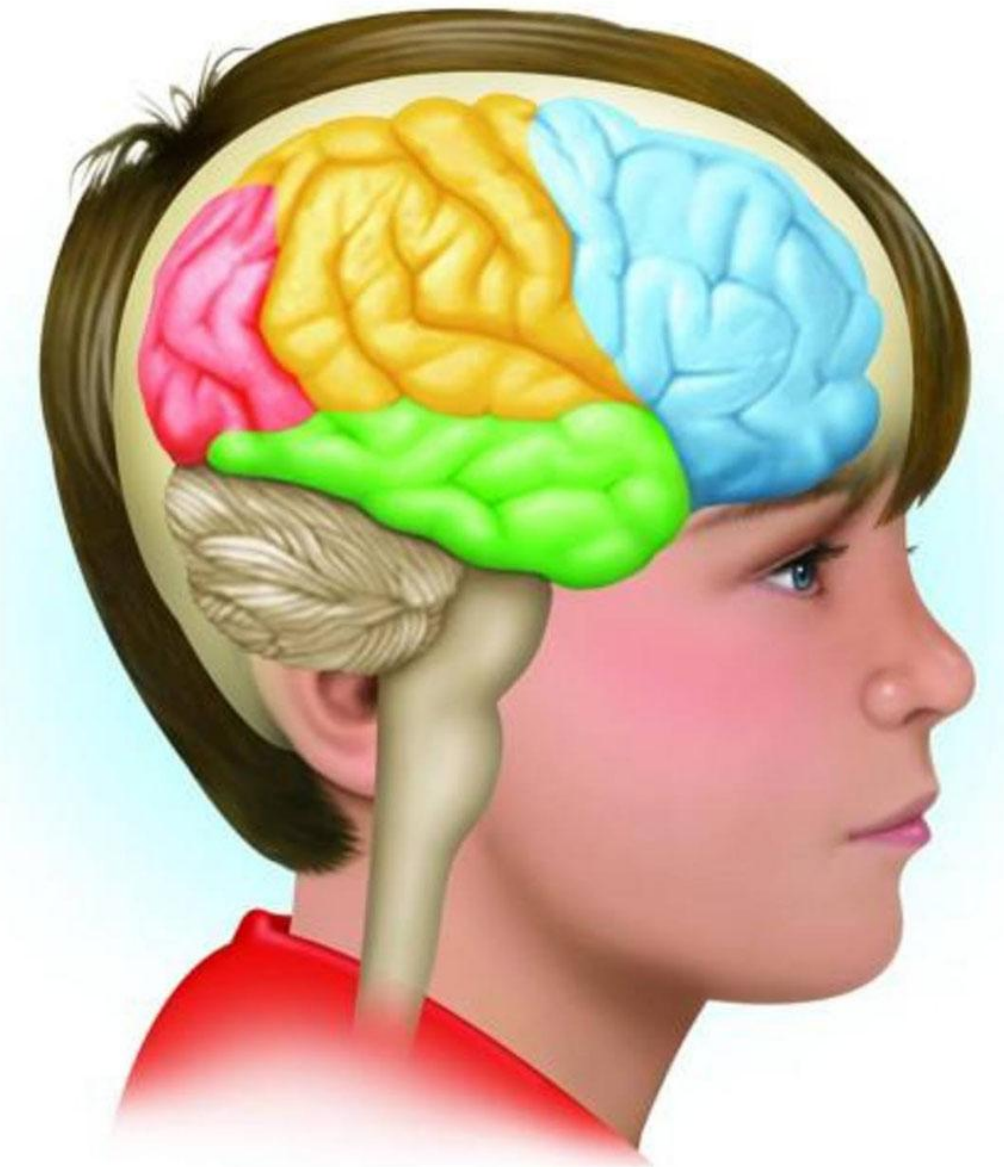
# Consecuencias Del Estrés Tóxico

- Los circuitos neuronales **particularmente maleables** durante el período fetal y la primera infancia
- Sistema de respuesta al estrés alterado:
  - Demasiado reactivo
  - Muy lento para apagarse
- Altos niveles de cortisol en forma crónica: desarrollo retrasado en comparación con las de sus pares (nivel cortisol normal)

# Consecuencias Del Estrés Tóxico

**Durante el desarrollo del cerebro:**

- Altera el crecimiento: las áreas más sensibles al cortisol son el hipocampo y corteza prefrontal
- Atrofia: las neuronas pierden la capacidad de conectarse con otras
- Altera el funcionamiento químico: cortisol activo



Imágen tomada de: Imágenes Google

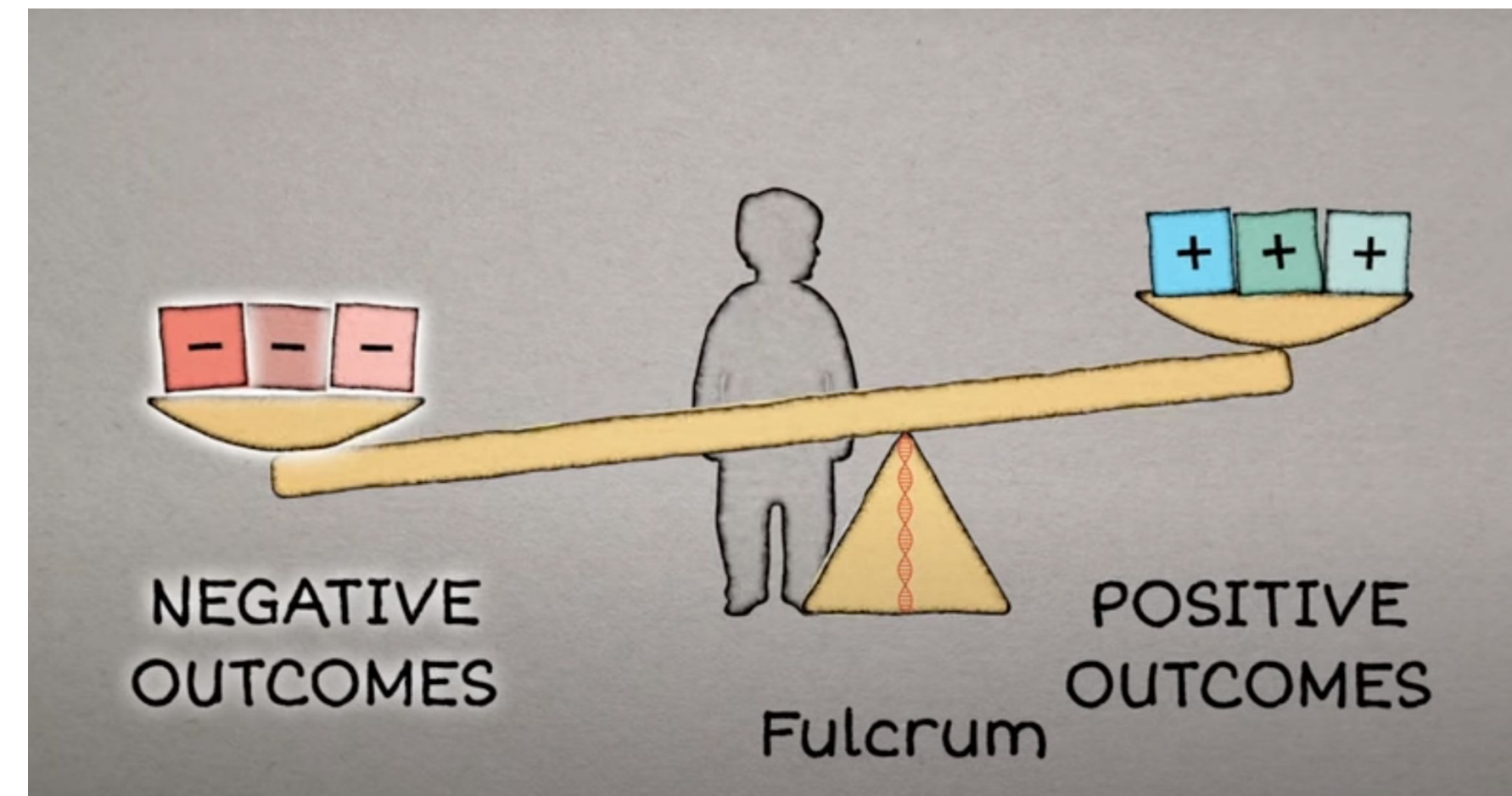
# Consecuencias Del Estrés Tóxico

- Riesgo de dificultades **emocionales e interpersonales**: negatividad, impulsividad, falta de confianza y asertividad
  - Síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del comportamiento
- Dificultades de aprendizaje: déficits en función ejecutiva, atención, CI bajo
- Alteración en el desarrollo de los sistemas biológicos de respuesta al estrés, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez



# Resiliencia

La **resiliencia** es una combinación de factores protectores que permiten a las personas adaptarse ante dificultades graves



Imágen tomada de: Center On The Developing Child

# Base de la Resiliencia



Estrés tóxico en la infancia

PS. MARÍA ISABEL RESTREPO SALDARRIAGA

# Resiliencia

## Nunca es demasiado tarde para construir la resiliencia

- La resiliencia puede fortalecerse a cualquier edad, sin embargo el cerebro y otros sistemas biológicos son más adaptables en las primeras etapas de la vida
- Los adultos que fortalecen estas habilidades pueden modelar mejor comportamientos saludables para sus hijos

# El Apego

## Apego

- Es el vínculo emocional que el niño desarrolla con sus cuidadores
  - Le brinda al niño seguridad, protección y cuidado

## Conductas de apego

- Conductas de proximidad del bebé
  - Situaciones desencadenantes de comportamiento de apego: estrés

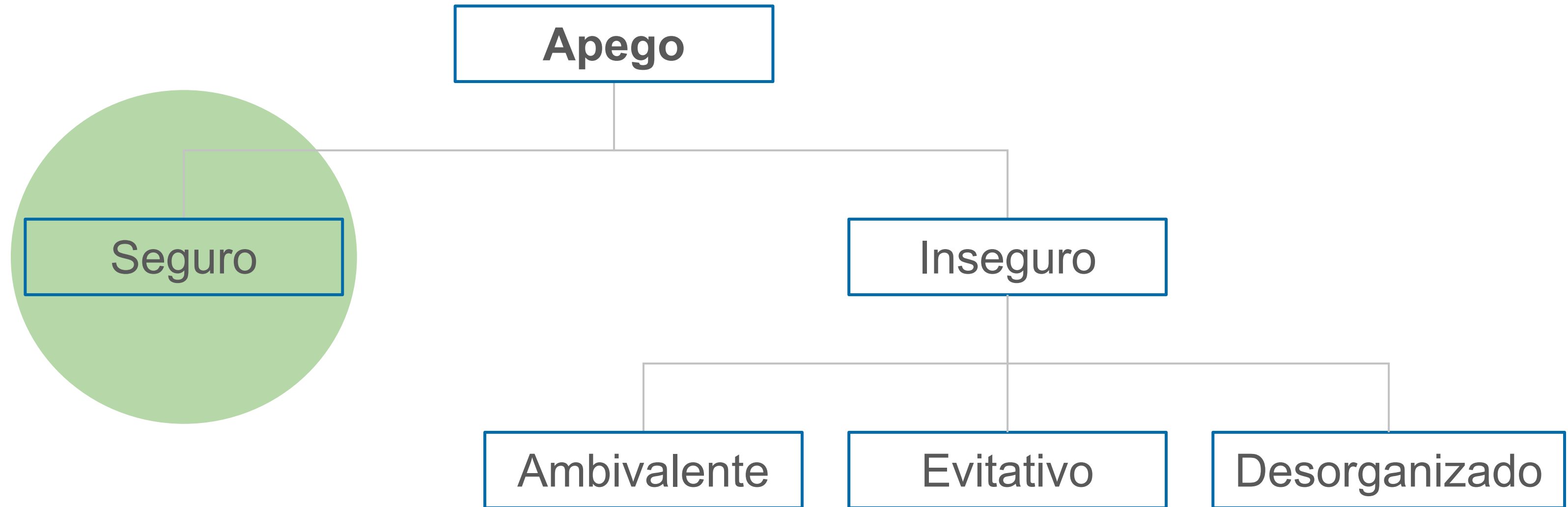
# El Apego

Las relaciones que los niños tienen con sus cuidadores desempeñan un papel fundamental en la **regulación de la producción de la hormona del estrés** durante los primeros años de vida



**Estrés tóxico en la infancia**  
**PS. MARÍA ISABEL RESTREPO SALDARRIAGA**

# Tipos de Apego



# Apego Seguro



**Accesibilidad**

Solución de problemas y  
habilidades de afrontamiento

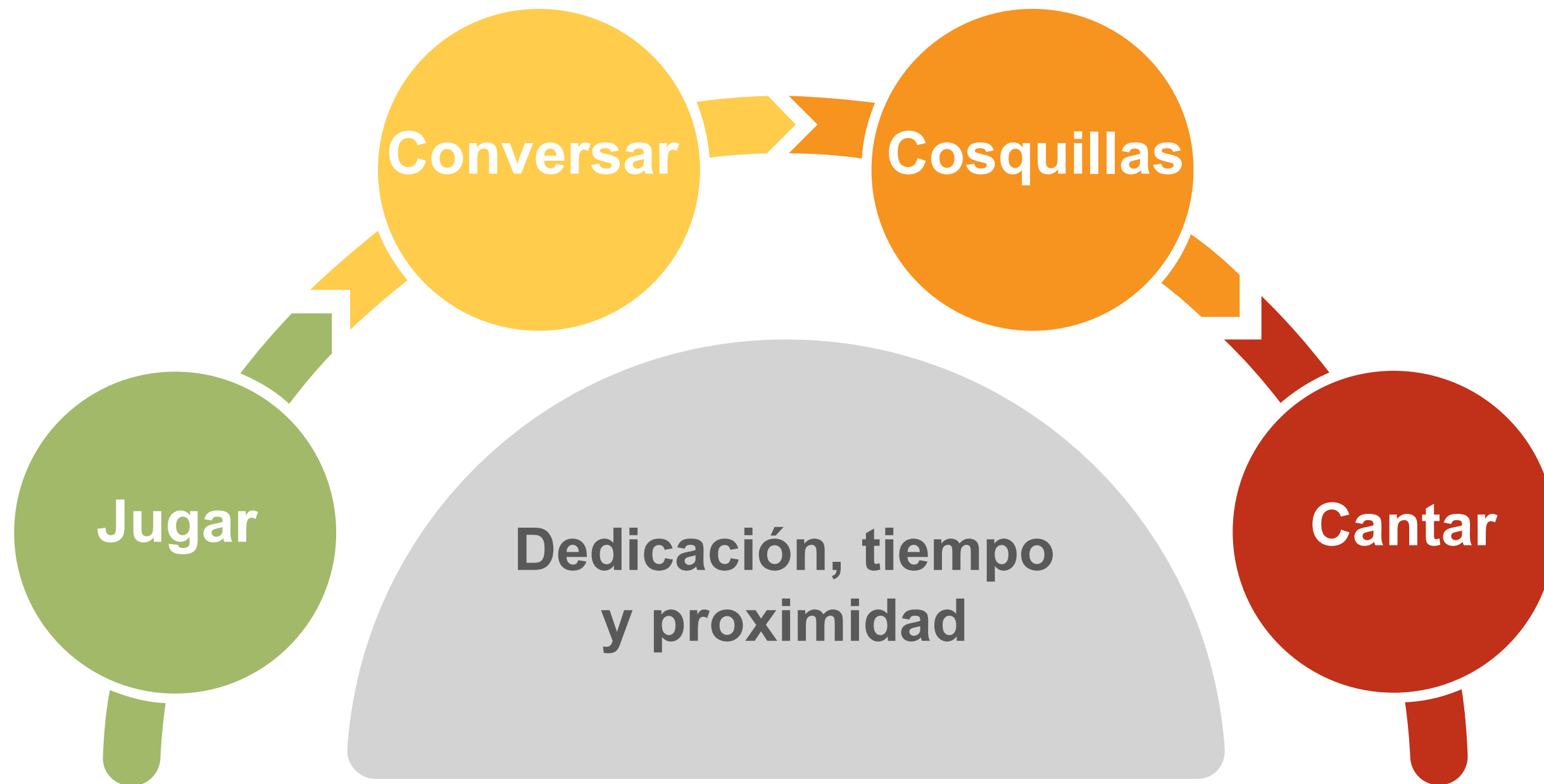
**Sensibilidad**

Comprender necesidades  
emocionales del niño

**Disponibilidad**

Cuidador presente cuando lo  
necesita

# ¿Qué hace una mamá que le permita al niño regular el circuito del estrés?





# Papel Del Apego Seguro En La Regulación Del Estrés

Reduce la posibilidad de que el cortisol actúe por largo tiempo

Previene elevaciones del cortisol

Período de hiporreactividad hasta los 5 años

# Intervención

## Niños:

- Remoción del ambiente estresor
- Intervenciones emocionales y sociales:
  - Dirigidas a recuperar los vínculos afectivos
  - Fortalecer la resiliencia
  - Psicoterapia
  - Farmacoterapia

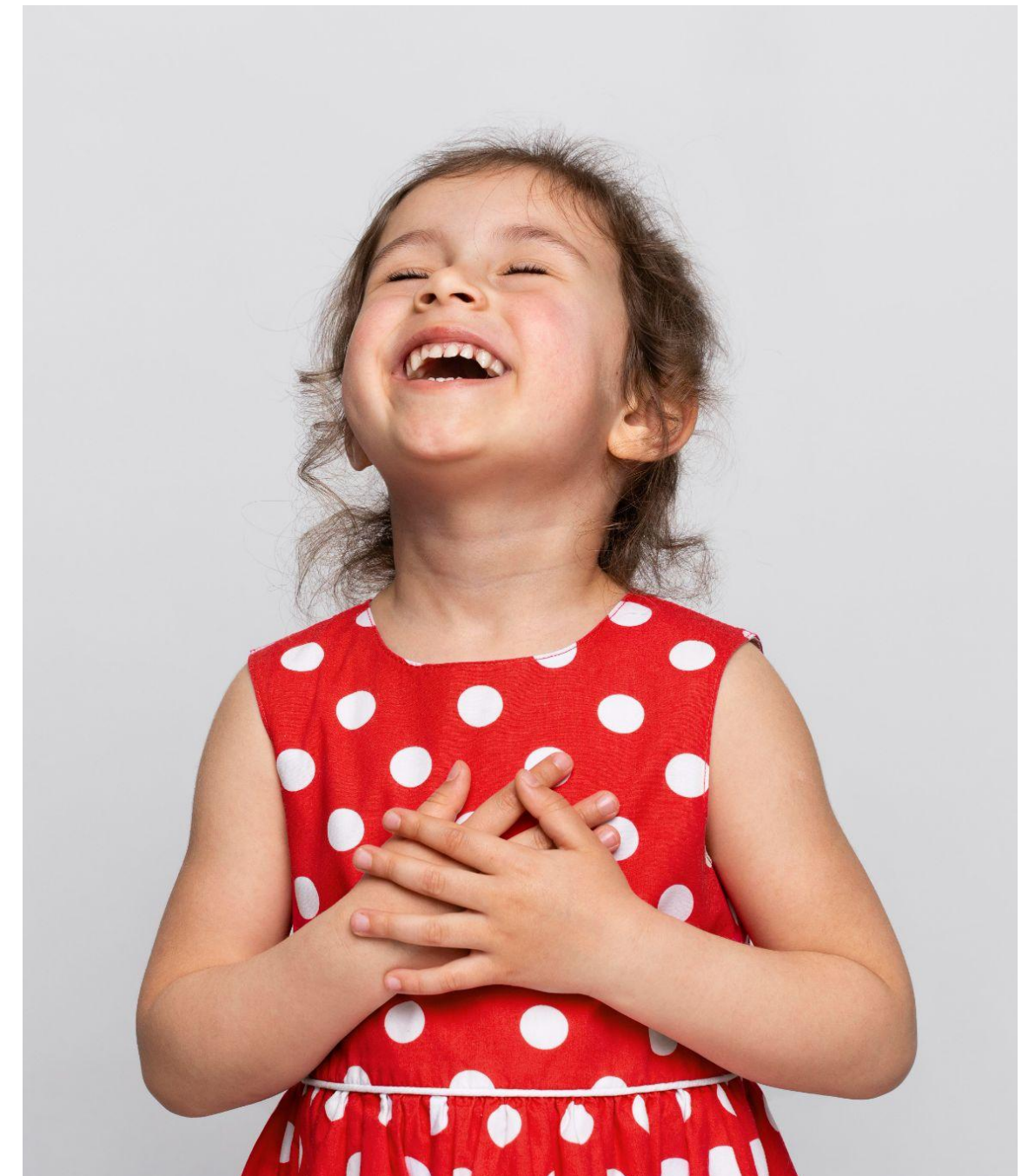


Imagen tomada de: Freepik.es

# Intervención



Imágen tomada de: Freepik.es

## Personal de salud:

- Educar a padres y cuidadores: información y apoyo sobre las necesidades de los niños
  - La manera como responden será determinante en el desarrollo
- Identificar dificultades emocionales de cuidadores
  - Las experiencias estresoras de los padres y cuidadores pueden afectar el desarrollo de la arquitectura y la química del cerebro del niño

# Intervención

## Padres:

- Entorno de seguridad emocional ante el estrés positivo
- Manejar adecuadamente el estrés tolerable
- Protegerlos del estrés tóxico
- Interacciones cálidas → Apego seguro



Imagen tomada de: Pexels.com

# Referencias

- Abandonment and the Brain | Harvard Medical School. (2019). Harvard Medical School. Retrieved February 21, 2024, from <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/abandonment-brain>
- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). Toxic Stress. Center on the Developing Child at Harvard University. Retrieved February 21, 2024, from <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Fast Facts: Preventing Adverse Childhood Experiences |Violence Prevention|Injury Center|CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved February 21, 2024, from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>
- Ferrer, M. S. (2022). Impacto en la conducta de las experiencias adversas en la infancia. *Pediatría Integral*.
- Hornor, G. (2015). Childhood Trauma Exposure and Toxic Stress: What the PNP Needs to Know. *Journal of Pediatric Health Care*, 29(2), 191-198. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedhc.2014.09.006>
- Martínez, M., & García, M. C. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 535 - 545. [https://www.researchgate.net/publication/277266728\\_Implicaciones\\_de\\_la\\_crianza\\_en\\_la\\_regulacion\\_del\\_estres](https://www.researchgate.net/publication/277266728_Implicaciones_de_la_crianza_en_la_regulacion_del_estres)
- National Scientific Council on the Developing Child. (2014). Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain.
- Nelson, C., Scott, R. D., Bhutta, Z., Harris, N. B., Danese, A., & Samara, M. (2020, Octubre). Adversity in childhood is linked to mental and physical health throughout life. *BMJ*. 10.1136/bmj.m3048
- UNICEF. (2004). *Desarrollo Infantil Temprano y Derechos del Niño*.
- Weir, K. (2014, June 1). The lasting impact of neglect. American Psychological Association. Retrieved February 21, 2024, from <https://www.apa.org/monitor/2014/06/neglect>

**Estrés tóxico en la infancia**

**PS. MARÍA ISABEL RESTREPO SALDARRIAGA**



¡MUCHAS  
**GRACIAS!**

