The background of the slide features a child's hands painting on a white surface, creating a vibrant pattern of colorful paint splatters in shades of blue, purple, yellow, and pink. The child's face is partially visible in the upper right, looking towards the camera with a slight smile. The overall aesthetic is bright and creative, with green geometric shapes framing the right side of the image.

ESTRÉS EN PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA)

Presentado por Anabel Rosa,
Psicóloga.

ESTRÉS

- ▶ **El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.**
- ▶ **Proviene del griego “ESTRINGERES” APRETAR-TENSIÓN.**
- ▶ **La OMS define estrés como “ Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción.**
- ▶ **” REACCIÓN LUCHA- HUIDA”**
- ▶ **El estrés es un sentimiento normal, que todo ser humano experimenta a lo largo de la vida y puede ser positivo cuando ayuda a la persona a reaccionar ante una amenaza real o para salir de la zona de comodidad.**



TIPOS DE ESTRÉS



**ESTRÉS
AGUDO:**

**es de corto
plazo y
desaparece
rápidamente**

**ESTRÉS
CRÓNICO:**

**dura por un
período de
tiempo
prolongado.**

CARACTERÍSTICAS DE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS

- ▶ **NOVEDAD**
- ▶ **IMPREDICIBILIDAD**
- ▶ **SENSACIÓN DE DESCONTROL**
- ▶ **AMENAZA A LA PERSONALIDAD**

CICLO DEL ESTRÉS

AMENAZA

ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE ALARMA

COMBINACIÓN DE SEÑALES NERVIOSAS Y HORMONALES

LIBERACIÓN DE ADRENALINA Y CORTISOL

AUMENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA, PRESIÓN ARTERIAL

AUSENCIA DE AMENAZA

BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO PÉRDIDO

CORTISOL

**(Principal
hormona del
estrés)**

**Aumenta los
azúcares
(glucosa) en el
torrente
sanguíneo.**

**Limita las
funciones que
serían no
esenciales o
perjudiciales en
una situación de
lucha o huida.**

**Altera las
respuestas del
sistema
inmunitario.**

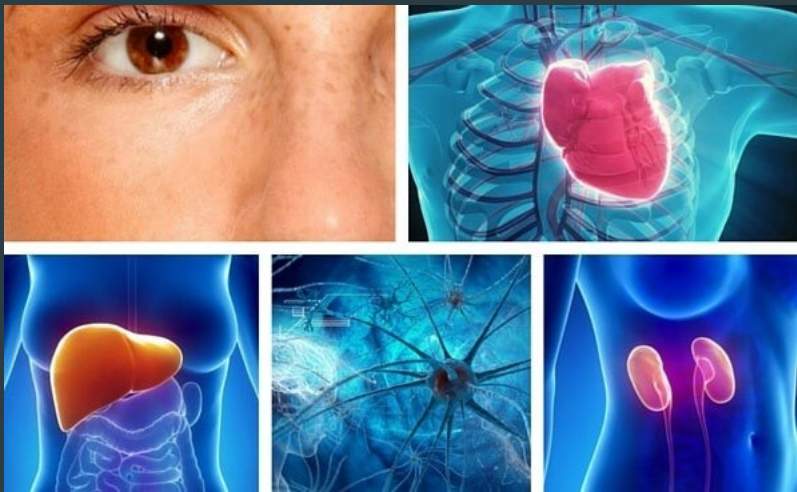
**Suprime el
sistema
digestivo,
reproductor y
los procesos de
crecimiento.**

ACTIVACIÓN A LARGO PLAZO DEL SISTEMA DE RESPUESTA AL ESTRÉS Y LA SOBREEXPOSICIÓN AL CORTISOL

▶ AFECTA A LOS PROCESOS DEL CUERPO

Riesgo de padecer problemas de salud:

- **Ansiedad**
- **Depresión**
- **Problemas digestivos**
- **Dolores de cabeza**
- **Tensión y dolor muscular**
- **Enfermedad cardíaca**
- **Presión arterial alta**
- **Accidente cerebrovascular**
- **Problemas de sueño**
- **Aumento de peso**
- **Deterioro de memoria y concentración**

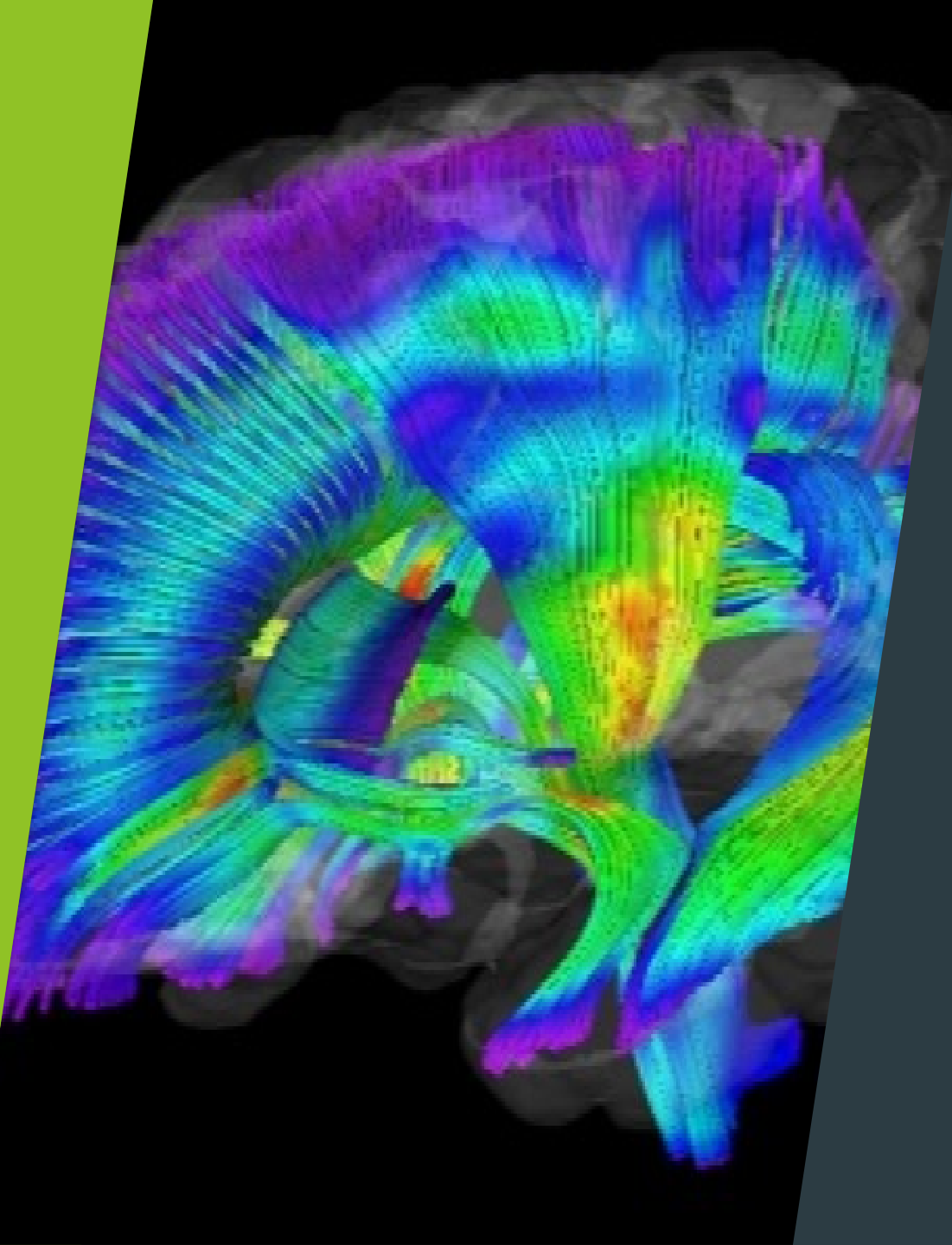


**QUÉ ES EL TRASTORNO
DEL ESPECTRO AUTISTA
(TEA) Y DE QUÉ MANERA
INFLUYE EN LOS NIVELES
DE ESTRÉS DE PADRES Y
CUIDADORES DE LOS
NIÑOS QUE LO PADECEN?**



Trastorno del Espectro Autista (TEA)

- ▶ Los trastornos del espectro autista (TEA) son un grupo de discapacidades del desarrollo que pueden provocar problemas sociales, comunicacionales y conductuales significativos.
- ▶ No hay un tipo de autismo sino muchos subtipos, la mayoría son influenciados por una combinación de factores genéticos y ambientales. Debido a que el autismo es un trastorno del espectro, cada persona con autismo tiene un conjunto distinto de fortalezas y desafíos.
- ▶ Los indicadores de autismo usualmente aparecen a los 2 o 3 años de edad. Algunos atrasos del desarrollo pueden aparecer incluso antes, y con frecuencia, se pueden diagnosticar a la temprana edad de 18 meses. La investigación ha demostrado que la intervención temprana conduce a



FACTORES QUE INCIDEN PRINCIPALMENTE EN EL AUMENTO DE ESTRÉS



GRAVEDAD DE LOS IMPEDIMENTOS
(Capacidad cognitiva, lenguaje, en lo social, problemas emocionales y de conducta).



PERCEPCIÓN DEL PROBLEMA
(Optimista/ Pesimista)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Las estrategias pasivas, como negar el problema o postergar la puesta en marcha de intervenciones, correlacionan con niveles más altos de estrés.

Las estrategias positivas y centradas en el problema, se relacionan con mayores niveles de bienestar psicológico.



APOYOS

Los apoyos formales, compuestos por los servicios médicos, colegios, centros de día y terapeutas.

Los apoyos informales, que abarcan a familiares, amigos e incluso vecinos.

Qué otras cosas pueden experimentar los padres de niños con TEA

- Vergüenza por el comportamiento de sus hijos en público.
- Sentirse socialmente aislado.
- Frustración por la diferencia entre la experiencia parental que están teniendo y la que habían imaginado.
- La culpa de pensar que pueden ser responsables de los desafíos de sus hijos.
- La desesperación debido a la naturaleza incurable del trastorno.
- Ira hacia ellos mismos, médicos y cónyuge.
- Alivio porque hay un nombre para los desafíos de sus hijos.
- Sensación de agobio.

MANERAS GENERALES PARA REDUCIR EL ESTRÉS



- ▶ EJERCICIO
- ▶ CONTACTO CON LA NATURALEZA
- ▶ ESCUCHAR MÚSICA SUAVE
- ▶ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- ▶ MEDITACIÓN
- ▶ REALIZAR UNA ACTIVIDAD QUE SE DISFRUTE
- ▶ DIETA SALUDABLE
- ▶ EVITAR LOS HÁBITOS POCO SALUDABLES
- ▶ REIR
- ▶ CONTACTO SOCIAL
- ▶ DORMIR

6 FORMAS RÁPIDAS DE REDUCIR EL ESTRÉS Y GANAR CLARIDAD

- ▶ **DORMIR UNA SIESTA**
- ▶ **DUCHARSE CON AGUA CALIENTE**
- ▶ **DAR UN PASEO DE 30 MINUTOS**
- ▶ **RECIBIR UN MASAJE**
- ▶ **ESCUCHAR MÚSICA SUAVE**
- ▶ **LEER UN LIBRO**



RECURSOS PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS CON TEA

- ▶ **HABLAR CON SU PEDIATRA ACERCA DE LOS RECURSOS DISPONIBLES**
- ▶ **CENTROS ESPECIALIZADOS EN EL TRATAMIENTO DEL TEA**
 - * **Anna Shaw Children's Institute**
- ▶ **UNIRSE A GRUPOS DE APOYO COMUNITARIO**
- ▶ **LIBROS**

* **Seres Humanos Únicos**



- ▶ **RECURSOS EN LINEA:**

www.autismspeaks.org

- ▶ **TRATAMIENTO PSICOLÓGICO Y SERVICIOS DE CONSEJERÍA**

***Esperanza Counseling Services, LLC**

***The Rapha House**

***Pro Family LLC**

***Family and Friends Counseling**



GRACIAS POR SU ATENCIÓN