



Download PDF

## Adversidad temprana y desencadenantes de estrés en la escuela

Los niños y niñas que han sufrido adversidades tempranas y cuyo desarrollo emocional se ha visto perturbado, pueden tener dificultades para autorregularse y relacionarse con el resto de la clase. Los pequeños cambios en las tareas o rutinas del aula, o las actividades lúdicas menos reguladas, como el recreo o la hora de comer, pueden resultarles muy estresantes.

Las escuelas y las aulas deben ser espacios donde los niños y niñas puedan sentirse seguros y apoyados, y donde puedan establecer relaciones positivas con los demás. Cuando una persona se siente segura y respetada, le resulta más fácil expresar sus ideas y sentimientos. Para ello, la colaboración del profesorado es fundamental. Es la clave para la cohesión del grupo y la creación de un clima de aula caracterizado por responder a las necesidades de respeto, autoestima y buena convivencia.



Los niños y niñas que han experimentado adversidades a una edad temprana, pueden sentir a menudo que una situación aparentemente inocua amenaza su seguridad emocional o física, a pesar de los esfuerzos del profesorado por crear un entorno seguro. Las situaciones inesperadas (un cambio en el profesorado o en el personal que les atiende a la hora de comer, una variación en la rutina escolar, etc.) pueden disparar sus niveles de estrés. Ante esto, las posibles respuestas dictadas por el cerebro son la huida, el ataque o el bloqueo. En el entorno escolar, esto puede traducirse en respuestas de inhibición, aislamiento o respuestas aparentemente desproporcionadas, que se hacen visibles a través de comportamientos como: balanceo en las sillas, distracción en clase, falta de atención, mostrarse ausente, irritabilidad y enfado. Es necesario observar cuáles son los desencadenantes que hacen que los niños o niñas pierdan el control y de los cuales no son conscientes. Identificar estos elementos, observando sus reacciones, ayudará a entender su comportamiento. Debe tenerse en cuenta que sus respuestas son fisiológicas y no pensadas. Esto puede resultar difícil de visualizar para el profesorado cuando no disponen de toda la información necesaria. Las lecciones verbales no bastan para lograr la autorregulación. Es necesario practicar las estrategias necesarias para poder ejercer este autocontrol. Se necesita tiempo para que el niño o niña las integre.

A veces, incluso cuando alguna persona intenta mimarlos y protegerlos, los niños y niñas que han sufrido adversidades tempranas pueden identificar este acercamiento como una amenaza, reaccionando con respuestas agresivas o inesperadas. Estos cuidados también pueden hacer saltar las alarmas. Pueden sentirse amenazados o ser reacios a confiar debido al daño previo que han experimentado. Estos acercamientos deben hacerse gradualmente, sin imposición y con mucha paciencia.

Algunas de las circunstancias frecuentes que pueden ser significativas para provocar altos niveles de estrés en estos niños y niñas son:

### Separación de la familia o cuidadores habituales.

La entrada al cole a primera hora de la mañana o la separación de la persona acompañante pueden ser momentos delicados. Puede ser necesario pautar cómo actuar, durante un cierto tiempo, con la familia o las personas que ejercen su cuidado.

### Cambios en las rutinas o actividades escolares

Un cambio en las rutinas diarias, el paso a una tarea más difícil o un cambio inesperado de actividad pueden sacar a los niños y niñas de su zona de confort y de su seguridad emocional. Las rutinas flexibles pero predecibles, los cambios anunciados de antemano o explicados con calma, contribuirán en gran medida a mantener o restablecer la estabilidad que pueden necesitar.

### Ausencia del tutor o tutora

El tutor o tutora es una figura de referencia importante para los niños y niñas. Su ausencia inesperada, o el cambio no anunciado de un profesor o profesora especialista, es a menudo un factor determinante en el comportamiento de un grupo. En el caso de quienes han sufrido adversidades tempranas, esto puede condicionar aún más sus respuestas. Anticiparse a estos acontecimientos siempre que sea posible es una de las mejores opciones.

### Tiempos de juego libre

Todos los momentos del día que suelen estar menos estructurados (por ejemplo, la hora de comer, el tiempo libre en el patio o durante el recreo) deben observarse con atención. Es en estos momentos, cuando los niños y niñas deben llegar a acuerdos para jugar y compartir y, en general, relacionarse con el grupo, utilizando sus habilidades sociales. Los conflictos y las dificultades en la relación con iguales surgen cuando fallan estas habilidades. Prestar atención, controlar lo que ocurre, ofrecer estrategias de actuación adecuadas y ponerlas en práctica con el alumnado contribuirá en gran medida a ayudarles a gestionar estas situaciones.

### Deberes y exámenes

Hacer los deberes fuera del horario escolar o preparar un examen suelen ser actividades especialmente estresantes. Esto es especialmente cierto para los niños y niñas con mayores dificultades de organización, planificación o memorización. Algunas medidas a tener en cuenta son: acordar horarios de estudio con la familia, así como estrategias a seguir a la hora de hacer los deberes, y reducir o simplificar la carga de trabajo cuando sea necesario.