

SELF-REG: UN NUEVO PARADIGMA PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL ESTRÉS

La co-regulación del estrés marca una diferencia al lidiar con problemas como comportamiento explosivo, agresión, desafío, rabietas, llanto persistente, ataques de arrebatos y discusiones constantes. Para abordar estos problemas, necesitamos aprender sobre la distinción crucial que Self-Reg establece entre el cerebro azul, el cerebro rojo y el cerebro café.

Esta forma de pensar se remonta a la hipótesis del cerebro trino de Paul MacLean de que tres cerebros diferentes evolucionaron en diferentes épocas para satisfacer las necesidades de tipos de especies radicalmente diferentes.

MacLean	Self-reg	Funciones	
Neocórtex	Cerebro azul	Racional	Es el más nuevo y respalda nuestra capacidad para pensar, planificar, escuchar, hablar y ser consciente de lo que sucede dentro y alrededor de nosotros
Paleo-mamífero	Cerebro rojo	Irracional	Se desarrolló para hacer frente a las demandas complejas de la presencia social: criar bebés, emociones primitivas, relaciones con miembros del grupo, detectar enemigos. También para poner en acción al cerebro café cuando se detectan amenazas y mantener estas referencias a futuro.
Reptiliano	Cerebro café	No racional	Es el más antiguo llamado, diseñado para que las criaturas solitarias regulen sus acciones motoras y funciones metabólicas y las mantengan a salvo cuando se ven amenazadas.

Los procesos del cerebro azul y el rojo están inextricablemente entrelazados. La pregunta no es cuál de estos cerebros está "encendido o apagado", sino cuál es el dominante.

Gran parte de lo que pensamos está imbuido de emociones; gran parte de lo que sentimos está influenciado por nuestros pensamientos. Pero si giramos demasiado en una dirección no sentimos nada; y si oscilamos demasiado en el otro lo que sentimos es abrumador.

¿Por qué debemos buscar el "equilibrio" y no, como se suele pensar, el dominio absoluto del cerebro azul, es decir, el autocontrol?

La respuesta es que los niños son más curiosos y receptivos cuando el cerebro azul y rojo trabajan juntos sin problemas. El gasto de energía y de su recuperación están finamente equilibrados, lo que promueve no solo la digestión, la reparación celular y un sistema inmunológico robusto, sino también la corregulación emocional y social, el desarrollo cognitivo y prosocial.

Cada cerebro sirve de "freno" al otro.

Cuando un niño entra en "el cerebro rojo dominando", donde gobiernan las emociones fuertes primitivas, el cerebro azul puede apagar su alarma límbica y ayudarnos a resistir una tentación dañina.

Al mismo tiempo, cuando el cerebro azul acapara energía, el cerebro rojo que monitorea los niveles de glucosa en sangre, apaga la actividad del cerebro azul en los momentos en que se exceda. El cerebro azul es la sede de la conciencia interna y externa; pero el cerebro rojo la aminora cuando es beneficioso hacerlo.

Self-Reg se basa en el modelo Triune de MacLean debido a la luz que arroja sobre la diferencia entre comportamiento racional, irracional y no racional. La clave para los padres que luchan con cualquier tipo de comportamiento que les resulte difícil es considerar y actuar en consecuencia.

CEREBRO TRIUNO

Metáfora no teoría

Modelo visual y didáctico para explicar el neuro-desarrollo y comprender qué procesos neuronales son dominantes y cómo responder en consecuencia



*No debe de ser tomado como un modelo anatómico y de desarrollo del cerebro

En otras palabras, el bienestar requiere que ambos "cerebros" trabajen juntos y no uno contra el otro.

Self-Reg nos ayuda a reconocer las señales que nos indican cuando los niños están saliendo de la zona de alerta óptima (la "ventana de tolerancia"): es decir, fuera del equilibrio del cerebro azul y rojo.

Ser capaces de saber cuándo está sucediendo esto y por qué, nos permite "mover el punto de apoyo del niño" para que encuentre el estrés vigorizante en lugar de abrumador. Es decir, para que esté lo suficientemente alerta para afrontar un desafío, pero no tanto como para apagarse o volverse excesivo.

Los niños, eventualmente tendrán que aprender a "mover sus puntos de apoyo" por sí mismos; pero dominar el arte de la autorregulación es mucho más desafiante para algunos niños que para otros. Ese es el verdadero significado de los "comportamientos desafiantes" y la razón por la que Self-Reg marca una gran diferencia en la forma en que respondemos.

Self-Reg es un proceso para replantear el comportamiento, identificar estresores y reducirlos. Para reflexionar y responder hacia bajos niveles de tensión y más energía. Se aleja de propuestas rígidas sobre autocontrol, el determinismo y el esfuerzo que forja el carácter. Su mirada es compasiva hacia uno mismo y los demás y está al alcance de todos.

Existe una diferencia profunda entre la autorregulación y el autocontrol. El autocontrol consiste en inhibir los impulsos; la autorregulación consiste en reducir la frecuencia e intensidad de los impulsos mediante el manejo de la carga de estrés y la recuperación. De hecho, la autorregulación es lo que hace posible el autocontrol.

Self-Reg es un enfoque para comprender a las personas, construir relaciones y ayudar a sacar lo mejor de sí mismas. Implica un proceso reflexivo de aprendizaje dinámico para mirar diferente los problemas de comportamiento, de ansiedad y de estado de ánimo. Todas las personas son capaces de autorregular su estrés; sin importar la edad, etapa de vida o capacidad.

Esta nueva comprensión de la importancia vital de la autorregulación también nos dice que a menudo hablamos cuando deberíamos estar escuchando, tanto con nuestros ojos como con nuestros oídos.

Castigamos cuando deberíamos tranquilizarnos. Parecemos enojados cuando deberíamos suavizar nuestros ojos y nuestra expresión facial. Aumentamos el estrés cuando deberíamos reducirlo. Reaccionamos cuando deberíamos reflexionar, castigamos cuando deberíamos preguntar "¿Por qué?" y "¿Por qué ahora?"

Stuart Shanker, PH, neurólogo y filósofo canadiense, profesor emérito en la Universidad de York y autor de varios libros. Dr. Shanker resenta este nuevo paradigma que une tres conceptos básicos para todo ser humano, en especial, en sus primeros años: a) las relaciones dan forma al cerebro y reconstruyen la calma; b) el estrés es parte de la vida y según se maneje puede causar o no, daño o resiliencia y c)

El equilibrio se logra con diferentes personas de diferentes formas, dependiendo de cómo se muevan, su peso; su confianza, la previsibilidad y alegría; o lo inesperado, la desconfianza, el miedo y sufrimiento.

Levanta los pies del suelo; aprende a mantener el equilibrio seguro. No se puede equilibrar sin otros.



Co-regulación del estrés

Para las personas que trabajamos con primera infancia es una visión "nueva" que permite mirar a los niños de forma "nueva" y a ellos les posibilita ser "nuevos" pequeños.

Basado en varios artículos del Dr. Shanker, traduciendo al español

Maestra Beatriz Díaz Torre

<https://self-reg.ca/publications/>

Certificación Fundamentos de Self-reg

Certificación ECD y Self-reg