

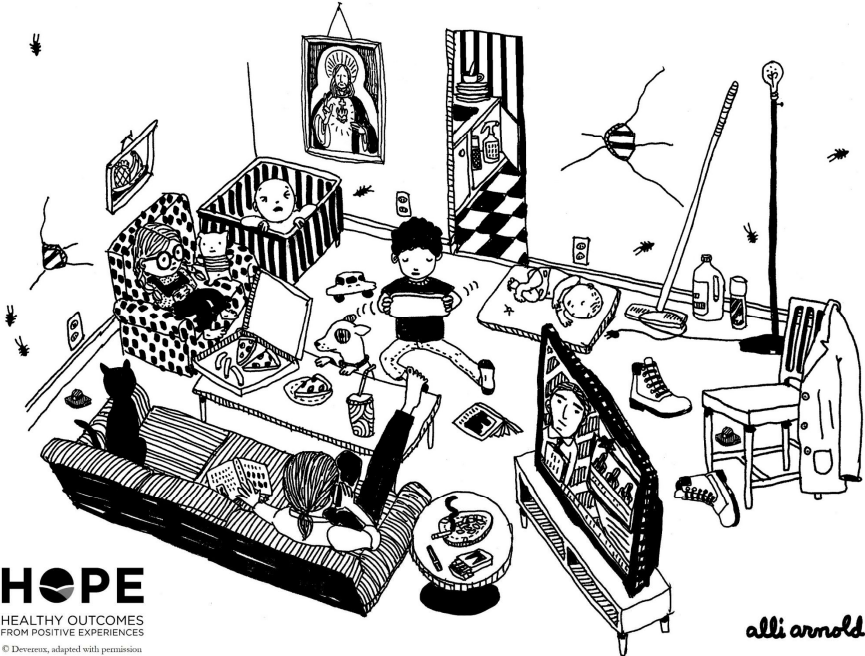



Repartiendo HOPE

HOPE
RESULTADOS SALUDABLES
DE EXPERIENCIAS POSITIVAS

© DERECHOS DE AUTOR - CENTRO MÉDICO TUFTS 2023

1





Al unirse a nosotros,
comparta lo que
le llama la
atención en esta
imagen en el
cuadro de chat.
¿Qué es lo
primero que
nota?

HOPE
HEALTHY OUTCOMES
FROM POSITIVE EXPERIENCES
© Devereux, adapted with permission

alli arnold

2



Encuesta

¿Cuales fueron más fáciles de ver, los factores de riesgo o de protección?

- A. Los factores protectores fueron más fáciles de ver
- B. Los factores de riesgo fueron más fáciles de ver
- C. Eran casi iguales

HOPE

3



Tipo 1 vs. Tipo 2

Tenemos dos maneras de pensar

Tipo 1

- ✓ Pensamiento rápido, intuitivo e inconsciente
- ✓ Actividades diarias
- ✓ Fácil
- ✓ Educación y experiencia
- ✓ **Sesgo implícito**




Tipo 2

- ✓ Lento, calculador, consciente
- Resolviendo un problema
- ✓ ¡Cuesta más esfuerzo!
- ✓ Algo nuevo
- ✓ **Percepción de la variabilidad**
- ✓ **Tomando perspectiva**


HOPE

4



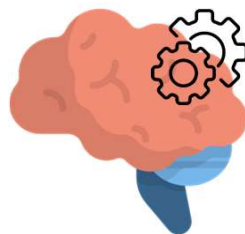
Tipo 1 vs. Tipo 2

Los sesgos implícitos están incrustados en el pensamiento Tipo 1





Reacciones inconscientes e inmediatas a la diferencia.

El pensamiento tipo 2 puede ayudarnos a notar y navegar por nuestros sesgos.



Estrategias lentas y conscientes para mitigar el sesgo





5



6




HOPE
RESULTADOS SALUDABLES
DE EXPERIENCIAS POSITIVAS

¿Por qué Existe HOPE?

Las experiencias positivas pueden ayudar a los niños a convertirse en adultos más sanos y fuertes. HOPE tiene como objetivo desarrollar nuestra comprensión y nuestro apoyo a estas experiencias claves.

7

Las Experiencias Positivas son muy importantes



LA INVESTIGACIÓN DEMUESTRA que las experiencias positivas:

- Fomentan la salud y el bienestar de los niños
- Permiten que los niños formen relaciones fuertes y vínculos significativos
- Cultivan una imagen positiva de sí mismo y autoestima
- Proporcionan un sentido de pertenencia
- Desarrollan habilidades para manejar el estrés de manera saludable.
- Protegen la salud mental de los adultos

HOPE

8



ENCUESTA

¿Cuánto sabes sobre Experiencias Infantiles Positivas (PCE)?

- A. Nada. ¿Qué son los PCE?
- B. Un poco: he escuchado el término antes.
- C. Más que un poco, pero probablemente todavía tenga mucho que aprender.
- D. Conozco bien los PCE y sus efectos en la salud.
- E. ¡Soy un experto en PCEs!

HOPE

9



**Estableciendo la
puntuación
de Experiencias Positivas
en la Infancia.**

- Estudio de la Población en Wisconsin en el 2015
- Partes del BRFS
- Consulta sobre ACEs
- Consulta sobre Experiencias Positivas en la Infancia
- Correlación con salud mental

NUEVO

HOPE

10



Experiencias Positivas en la Infancia (PCEs)

La encuesta busca con qué frecuencia...

1. Sintió que podía de hablar con su familia sobre los sentimientos.
2. Sintió que su familia lo apoyó en tiempos difíciles.
3. Disfrutó participando en las tradiciones de la comunidad
4. Sintió el sentido de pertenecía en la escuela secundaria/preparatoria.
5. Se sintió apoyado por amigos.
6. Tuvo al menos dos adultos que no eran sus padres y que se interesaron genuinamente en el o ella.
7. Se sintió seguro y protegido por un adulto en el hogar.



11

Las Experiencias Positivas en la Infancia (PCEs) Protegen la Salud Mental en la Vida Adulta

- 6-7 vs. 0-2 PCEs: 72% menos probabilidades de depresión o mala salud mental
- 3-5 PCEs v 0-2 PCEs: 52% menos probabilidades de depresión o mala salud mental
- 48% v. 12.6%, O 0.28; 95% CI 0.21-0.39. 3.8x tasa superior de 0-2 en relación a 6-7 PCEs.



Bethell C, Jones J, Gombojav N, Linkenback J, Sege R, Experiencias Positivas en la Infancia y Salud Mental y Salud Relacional en una Muestra Estatal: Asociaciones en los Niveles de Experiencias Adversas en la Niñez, *JAMA Pediatr.* 2019; e193007

12



ENCUESTA

¿Cuánto sabe sobre las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE, por sus siglas en inglés)?

- A. Nada. ¿Qué son las ACE?
- B. Un poco: he escuchado el término antes.
- C. Más que un poco, pero probablemente todavía tenga mucho que aprender.
- D. Conozco bien las ACE y sus efectos en la salud.
- E. ¡Soy un experto en ACE!

HOPE

13



ACEs and PCEs

ACEs

- Estudio de 1998 de personas empleadas en el sur de California Los pacientes Respondieron preguntas sobre su infancia Correlacionado con la salud mental y física
-
-

PCEs

- Estudio de población de 2015 en Wisconsin Parte de la Encuesta de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento Respondieron preguntas sobre experiencias adversa y positiva en la infancia Correlacionado con la salud mental
-

NEW

HOPE

14



Experiencias Adversas en la Infancia y Otros Factores de Riesgo del Estrés Tóxico

Los Tres Tipos de ACEs Incluyen

ABUSO	NEGLIGENCIA	HOGAR DISFUNCIONAL	
 Física	 Física	 Enfermedades Mentales	 Pariente Encarcelado
 Emocional	 Emocional	 Madre Maltratada Violentamente	 Abuso del Consumo de Sustancias adictivas
 Sexual		 Divorcio	

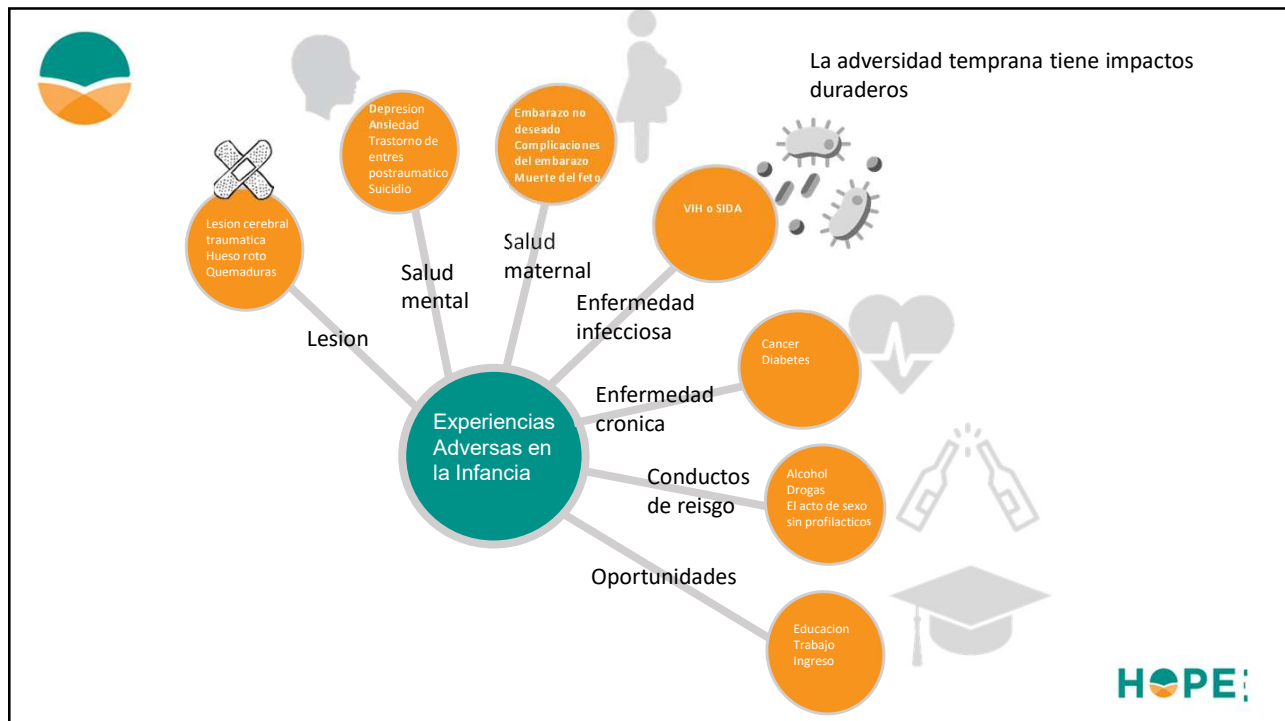
Está imagen es una cortesía de RWJF

Factores comunitarios y sociales adicionales que contribuyen al estrés tóxico:

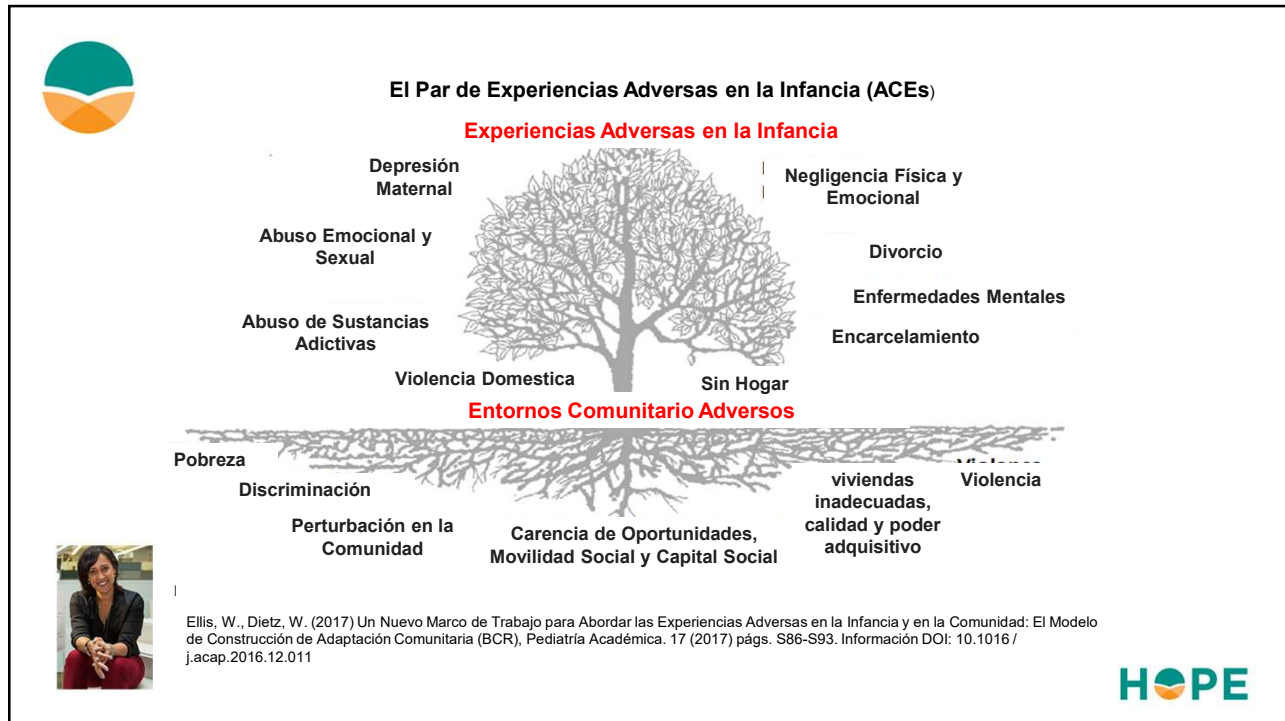
- Pobreza
- Racismo Institucional
- Traumas Históricos
- Guerra y Migración
- Efectos de los Vecindarios



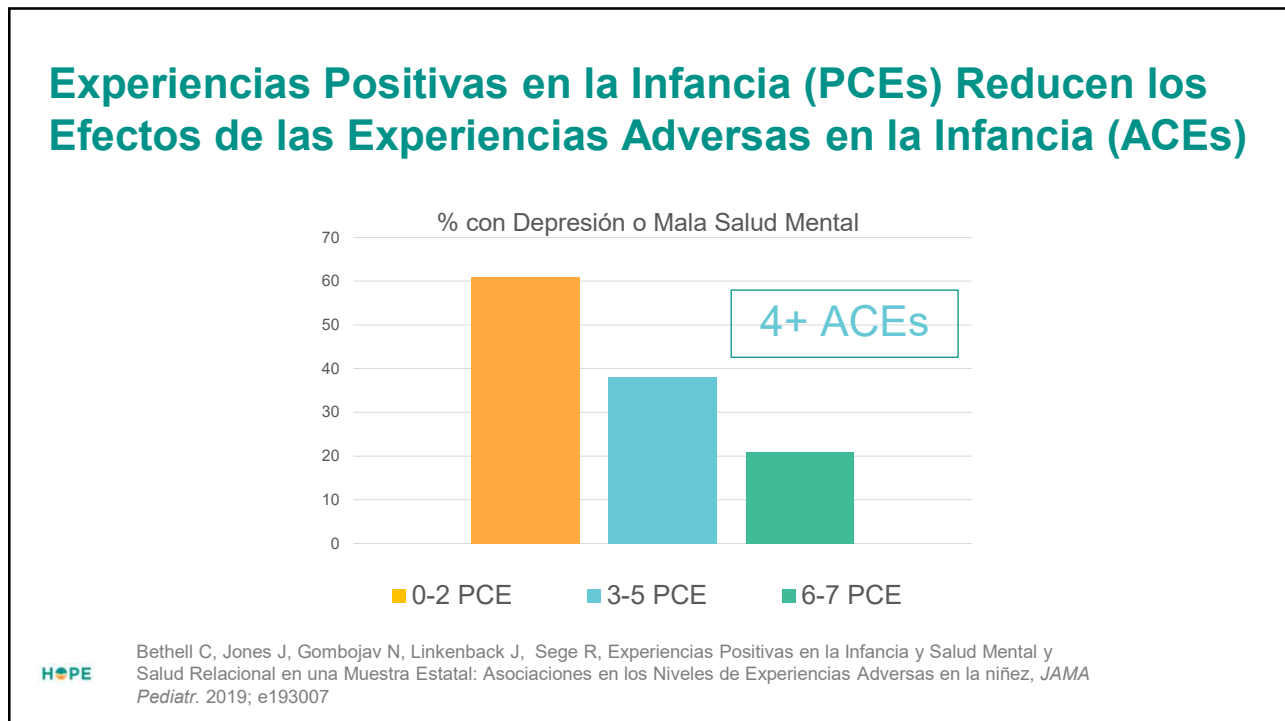
15



16



17



18



La investigación indica que la ausencia de experiencias positivas puede ser más perjudicial para los resultados de salud a largo plazo que la presencia de experiencias adversas.

HOPE

19




Medita en esa verdad...

Las PCE protegen la salud mental de los adultos... incluso frente a las ACEs.

¿Qué significa eso para usted?


HOPE

20



5 lecciones de la revolución la atención informada de traumas

1. Los cerebros de niños responden a las experiencias
2. El nacimiento hasta 3 años y juventud son etapas sensibles
3. La importancia terapéutica de las experiencias en niñez
4. La mayoría de los adultos entienden la importancia de las experiencias en niñez
5. Personas pueden sanar, aun después de experiencias traumáticas



21

Los cerebros de los niños responden a las experiencias positivas

Ciencia nueva demostró que el cerebro se cambia después de:

Golpe	Aprender meditación y alfabetización	Crecimiento postraumático
		
<p><small>¹ Nakagawa et al. (2016) Effects of post-traumatic growth on the dorsolateral prefrontal cortex after a disaster. <i>Nature/Scientific Reports</i>. 6:34364</small></p> <p><small>² Fujisawa et al., (2015) Neural Basis of Psychological Growth following Adverse Experiences: A Resting-State Functional MRI Study. <i>PLoS ONE</i> 10(8)</small></p> <p><small>³ Cassidy JM, Cramer SC. Spontaneous and Therapeutic-Induced Mechanisms of Functional Recovery After Stroke. <i>Transl Stroke Res</i>. 2017 Feb;8(1):33-46.</small></p>	<p><small>⁴ Kwak et al., (2019) The Immediate and Sustained Positive Effects of Meditation on Resilience Are Mediated by Changes in the Resting Brain. <i>Front. Hum. Neurosci</i>. 13:101</small></p> <p><small>⁵ Thiebaut de Schotten et al., (2014). <i>Cerebral Cortex</i>. 24:989-995. and *** T Dehaene, et al <i>SCIENCE</i> Dec. 2010 : 1359-1364</small></p>	

22



22

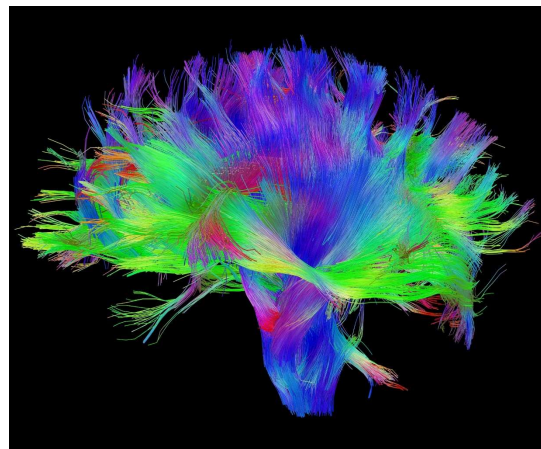
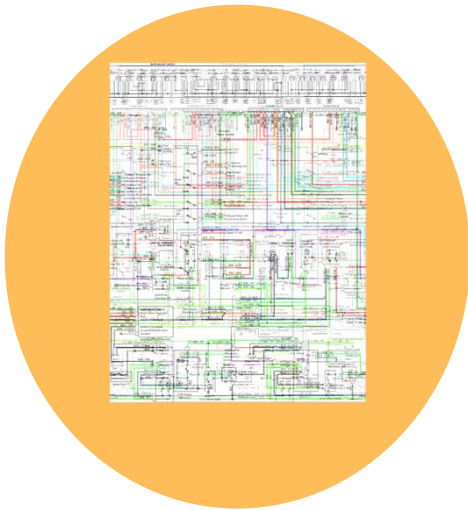
¿Cómo afectan las experiencias del niño al cerebro?



HOPE

23

1. Los cerebros pueden cambiar conectividad durante la vida



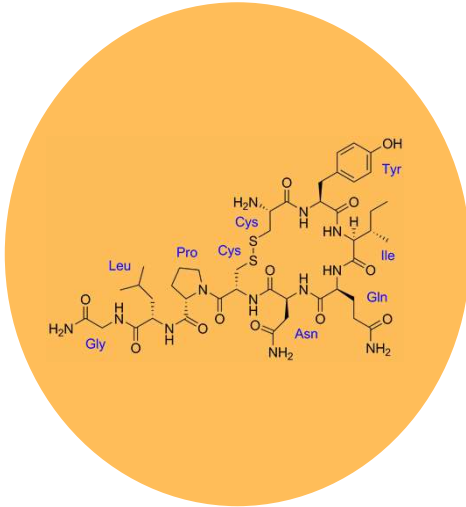
Las neuronas que se activan juntas se conectan como a sí

Medicaldaily.com

HOPE

24

2. El amor cambia la función cerebral



La oxitocina química cambia la función cerebral

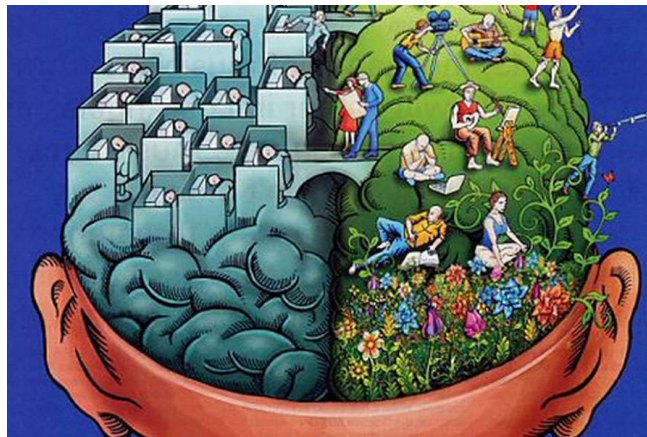
Neurogrow.com

25 **HOPE**

25

La lección primería: ¡Los cerebros no son estáticas!

Tener experiencias positivas en niñez puede fortalecer las vías cerebrales y promover la resiliencia y la recuperación



Indiana Public Media

26 **HOPE**

26



LOS CUATROS PILARES FUNDAMENTAL ES DE HOPE



Relaciones con otros niños y con adultos a través de actividades interpersonales.



Entornos seguros, equitativos y estables en casa y en la escuela, para vivir, jugar y aprender.



Participación Social y Cívica, para desarrollar un sentido de pertenencia e integración.



Crecimiento Emocional a través del juego y la interacción con compañeros, para el desarrollo de autoconciencia y autocontrol.



27



Relaciones

LOS CUATROS PILARES FUNDAMENTALES DE HOPE



RELACIONES

Relaciones con otros niños y con adultos a través de actividades interpersonales

Sege y Browne. Respuestas a las ACEs con HOPE: Resultados Saludables de Experiencias Positivas. Pediatría Académica 2017; 17: S79-S85



28



Ambiente/Entorno

**LOS CUATROS
PILARES
FUNDAMENTALES
DE HOPE**



AMBIENTE

EVIDENCIAS DE LA LITERATURA

Ambientes seguros, equitativos y estables en casa y en la escuela, para vivir, jugar y aprender

Sege y Browne. Respuestas a las ACEs con HOPE: Resultados Saludables de Experiencias Positivas. Pediatría Académica 2017; 17: S79-S85



29



Participación

**LOS CUATROS
PILARES
FUNDAMENTALES
DE HOPE**



PARTICIPACIÓN

EVIDENCIAS DE LA LITERATURA

Participación Social y Cívica, para desarrollar un sentido de pertenencia e integración

Sege y Browne. Respuestas a las ACEs con HOPE: Resultados Saludables de Experiencias Positivas. Pediatría Académica 2017; 17: S79-S85



30



Crecimiento Emocional

LOS CUATROS PILARES FUNDAMENTALES DE HOPE



Crecimiento Emocional a través del juego y la interacción con compañeros para el desarrollo de la autoconciencia y autocontrol.

Sege y Browne. Respuestas a las ACEs con HOPE: Resultados Saludables de Experiencias Positivas. Pediatría Académica 2017; 17: S79-S85




31

¿Qué entra en los cubos?



32

Enfoque multigeneracional



HOPE

33

This slide features a teal header bar at the top. On the left, the text "Enfoque multigeneracional" is displayed. To the right is a photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a black top, leaning over and kissing a baby on the cheek. The baby is lying on a colorful patterned mat and smiling. In the bottom right corner, the HOPE logo is visible, consisting of the word "HOPE" in teal with a circular icon containing a teal and orange shape. A small number "33" is located below the logo.

33



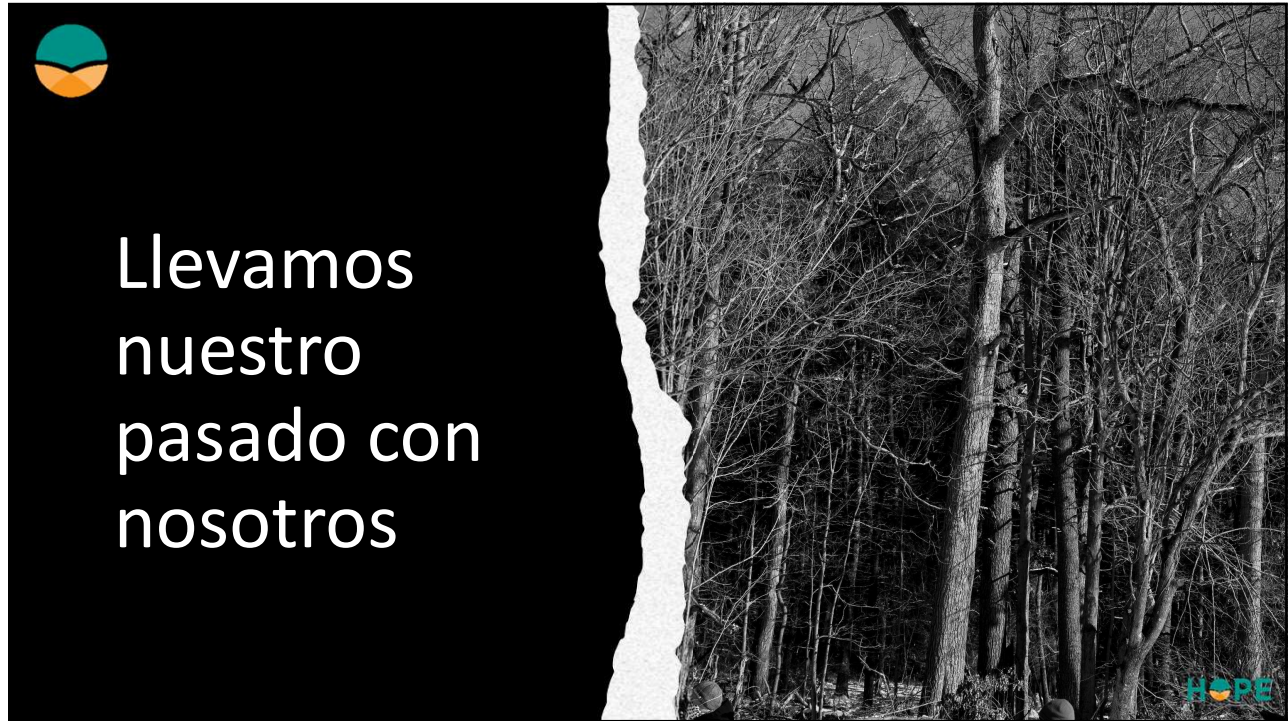
¿Preguntas?

HOPE

34

This slide features a large photograph of a young owl with brown and white speckled feathers and large, bright yellow eyes. The owl is looking towards the camera. In the top left corner, there is a circular icon with teal and orange segments. The text "¿Preguntas?" is written in a large, black, sans-serif font in the upper right area. The HOPE logo is in the bottom right corner, and the number "34" is in the bottom left corner.

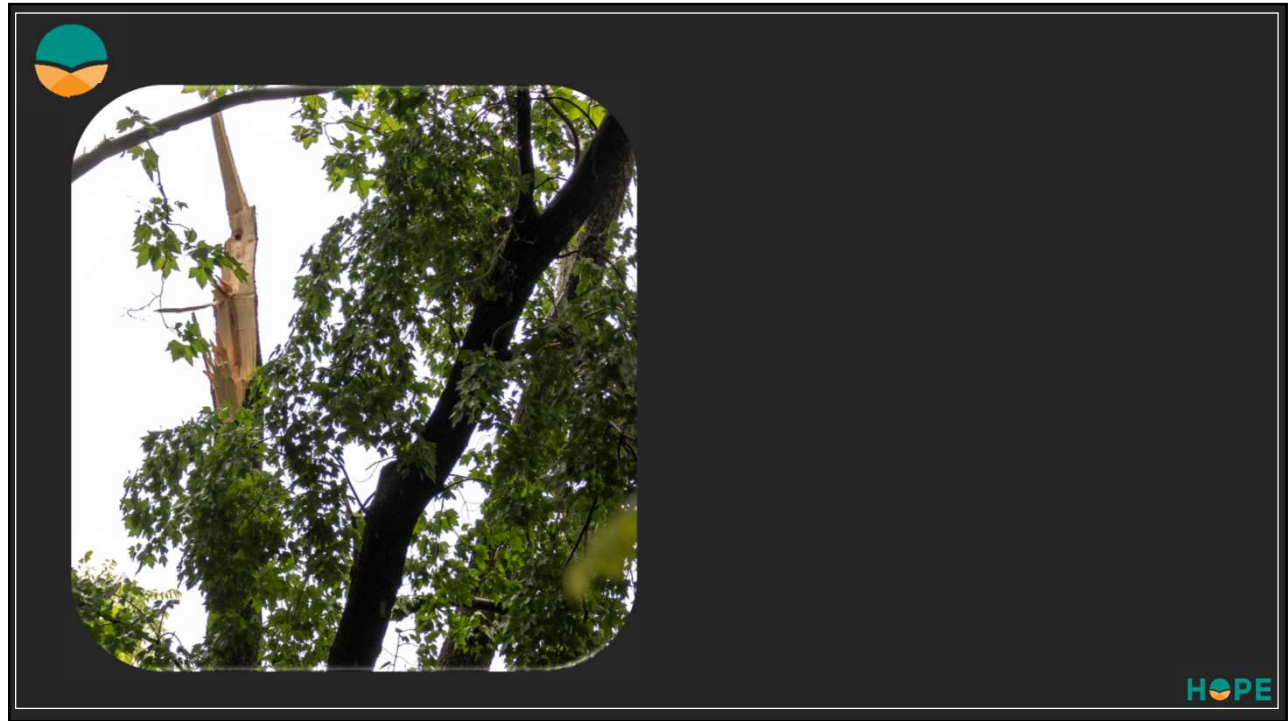
34



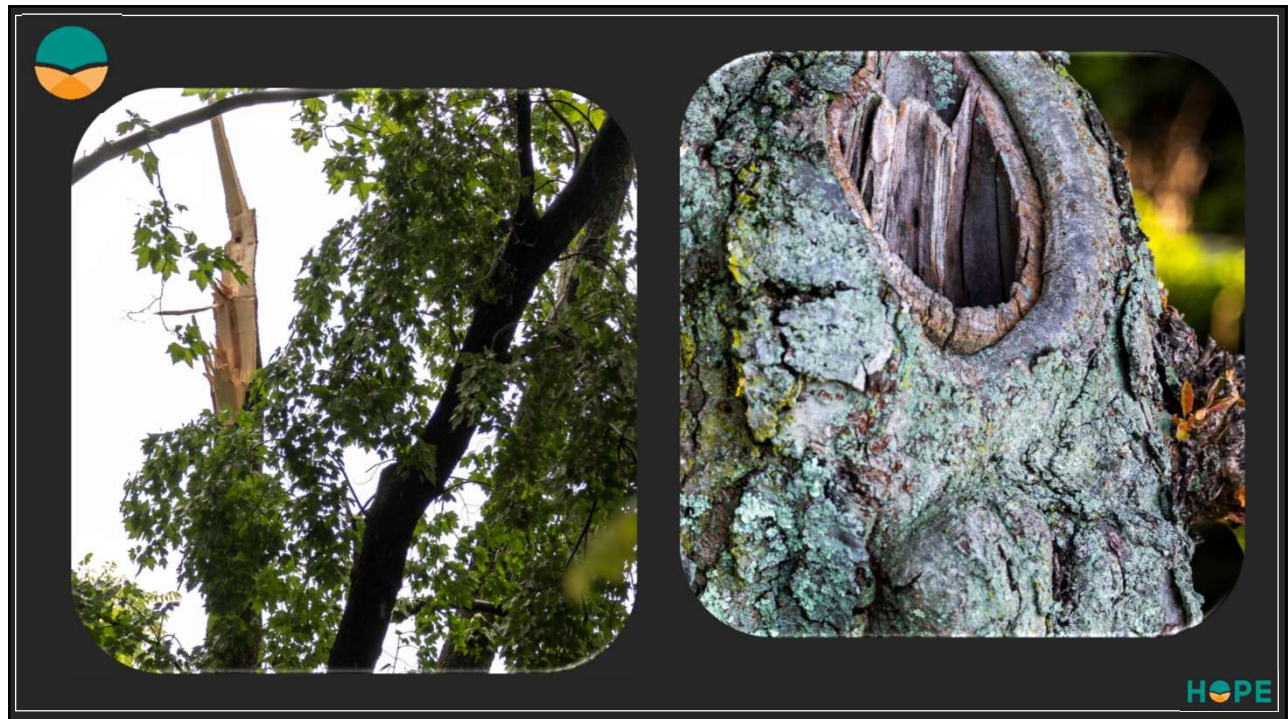
35



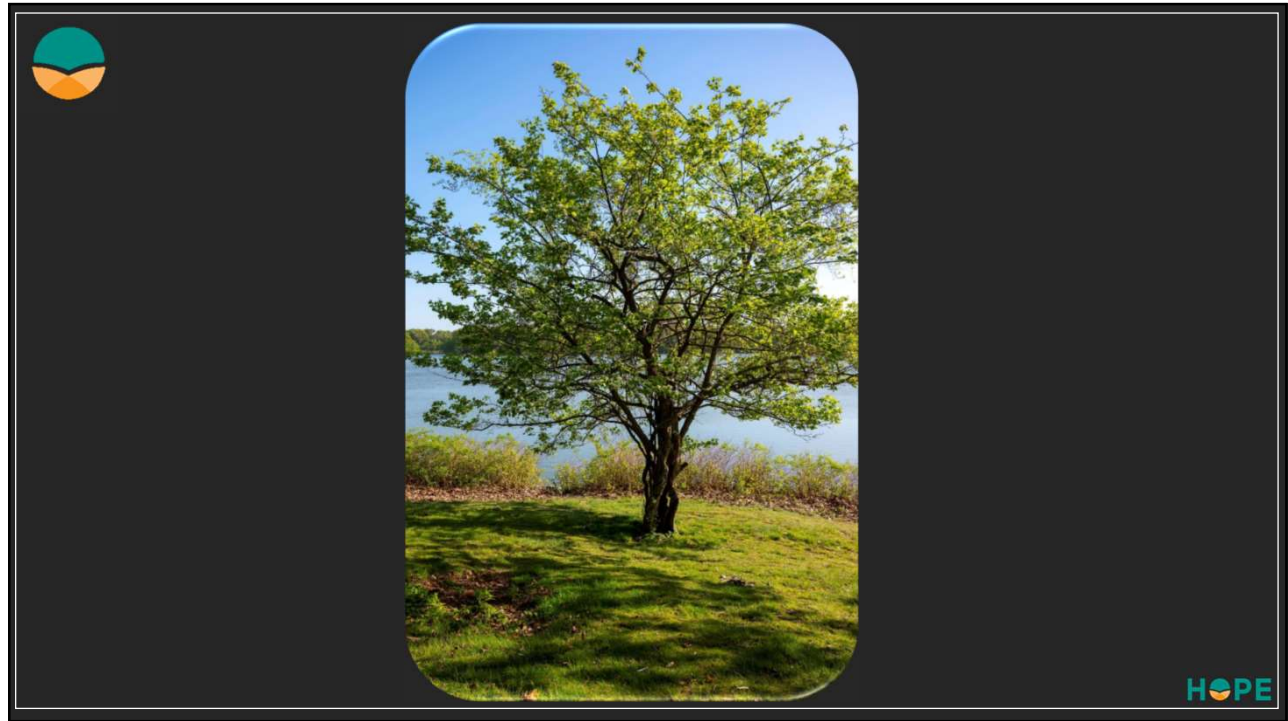
36



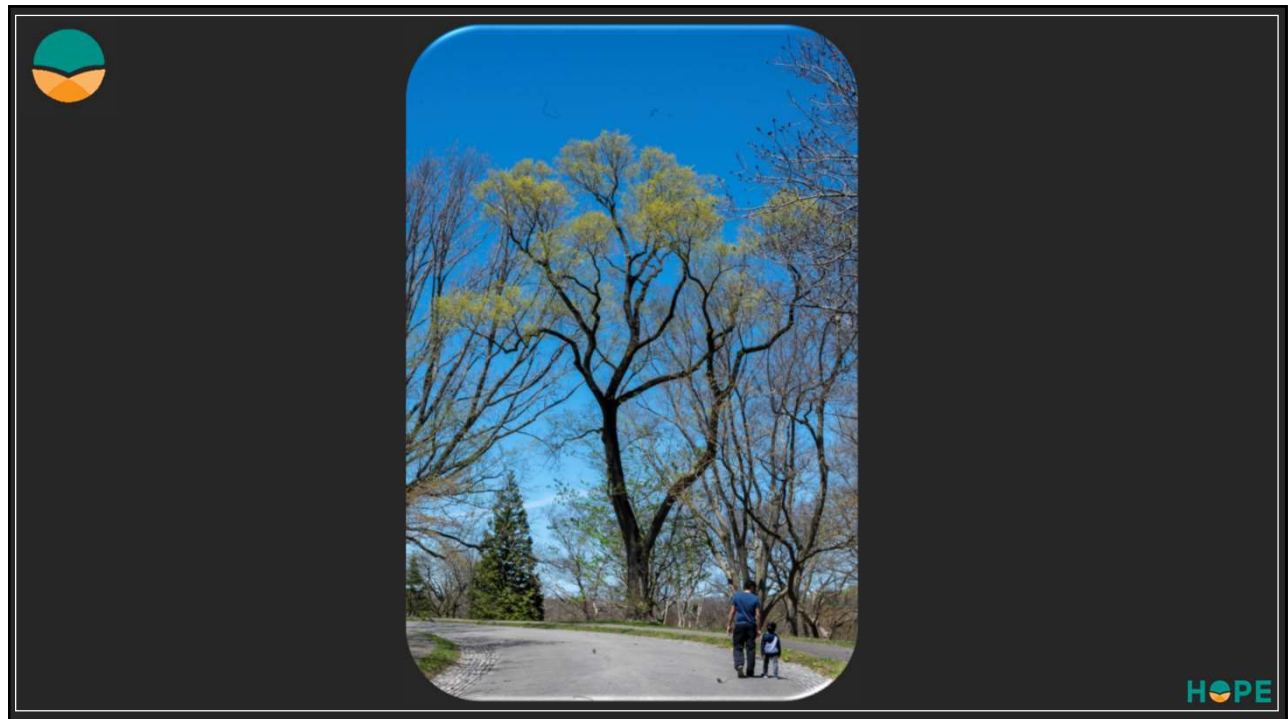
37



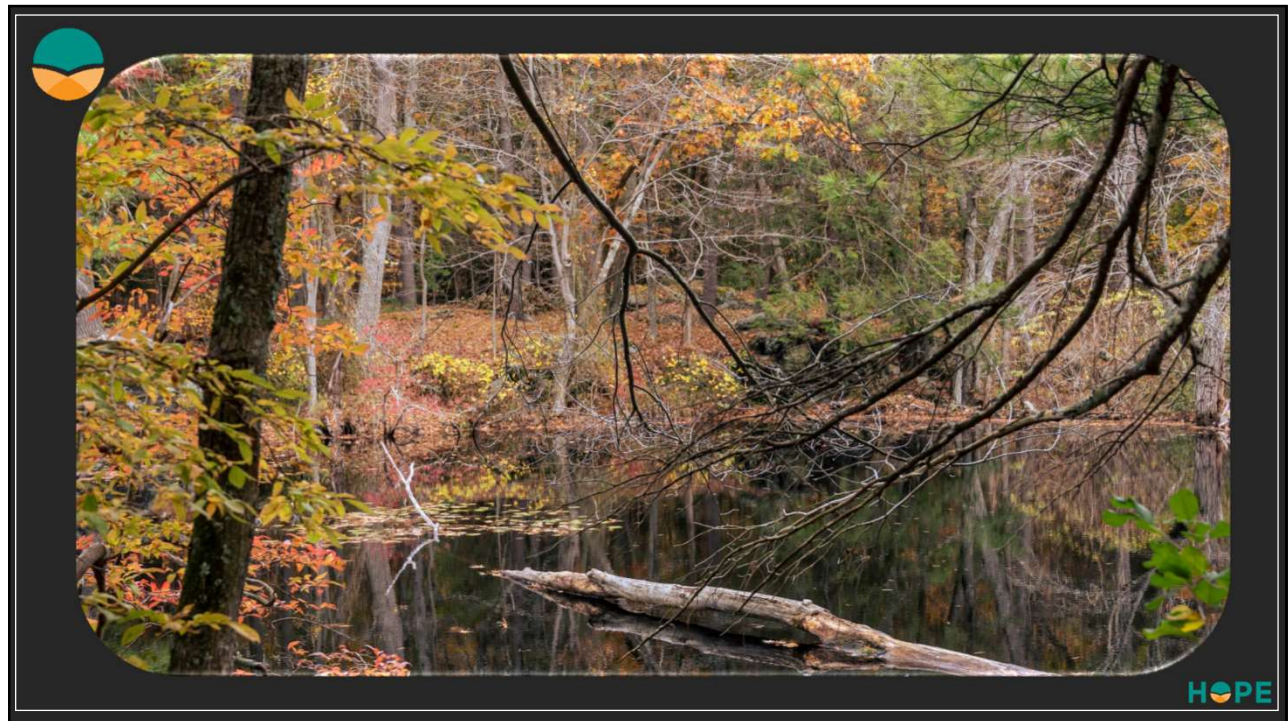
38



39



40




41



HOPE ve las fortalezas de las personas antes que los desafíos.
HOPE se basa en el conocimiento y la práctica actuales
HOPE crea relaciones basadas en el respeto

42 

42



Spreading

HOPE



E M A I L : HOPE@tuftsmedicalcenter.org W E B S I T E : positiveexperience.org

© COPYRIGHT TUFTS MEDICAL CENTER 2021