



# Tipo 1 vs. Tipo 2

## Tenemos dos maneras de pensar

## Tipo 1

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



## Tipo 2

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

H.PE

3



# Tipo 1 vs. Tipo 2

Los sesgos implícitos están incrustados en el pensamiento Tipo 1



Project Implicit®

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

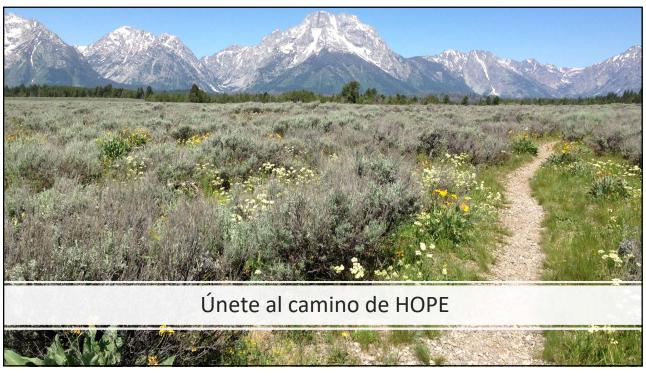


Reacciones inconscientes e inmediatas a la diferencia.

Estrategias lentas y conscientes para mitigar el sesgo

**H**PE







# 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

H.PE

# Sin embargo, tenemos la tendencia a centrarnos en lo negativo

Centrarse únicamente en la adversidad puede llevarnos a subestimar el valor de las experiencias positivas, para prevenir, reducir e incluso superar traumas infantiles.



HOPE TIENE EL OBJETIVO DE CAMBIAR LA MENTALIDAD

Los niños necesitan experiencias positivas.

Los padres se definen no solo por sus dificultades, sino también por sus fortalezas.

HOPE

c



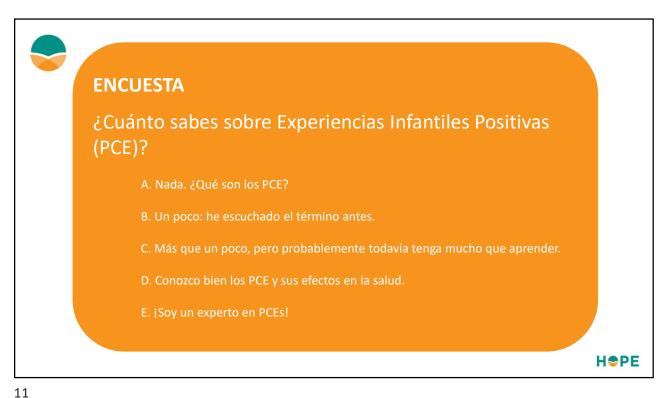
# **Actividad Introductoria**

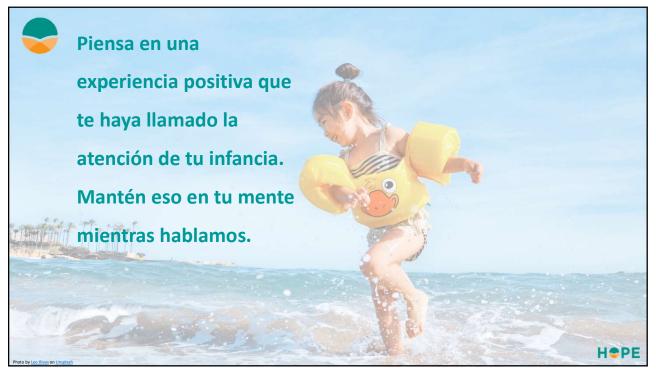


Piense en un/a niño/a con quien ha trabajado recientemente y que usted sabe, o presume, ha experimentado experiencias adversas en la infancia.

Escriba todos los adjetivos que le vienen a la mente cuando piensa en ese/a niño/a.









Estableciendo la puntuación de Experiencias Positivas en la Infancia.

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



13

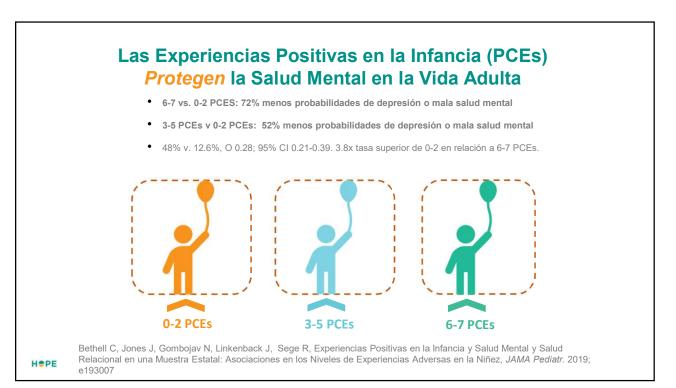


# Experiencias Positivas en la Infancia (PCEs)

### 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.













**Utilice el cuadro de Chat:** 

Que ideas puede compartir para promover las relaciones en su programa?





**Utilice el cuadro de chat:** 

Ideas sobre cómo
promover el componente
ambiental a través de su
trabajo





**Utilice el cuadro de chat:** 

Comparta ideas sobre cómo promover el componente básico del participacion a través de su trabajo



Está foto es una cortesía de Artistas para la Humanidad

23



# **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.

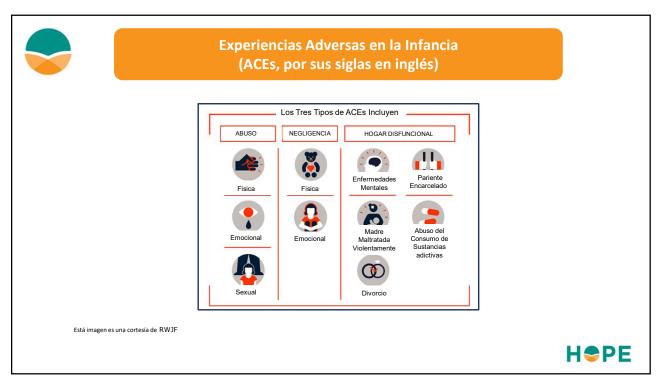
Sege y Browne. Respuestas a las ACEs con HOPE: Resultados Saludables de Experiencias Positivas. Pediatría Académica 2017; 17: S79-S85

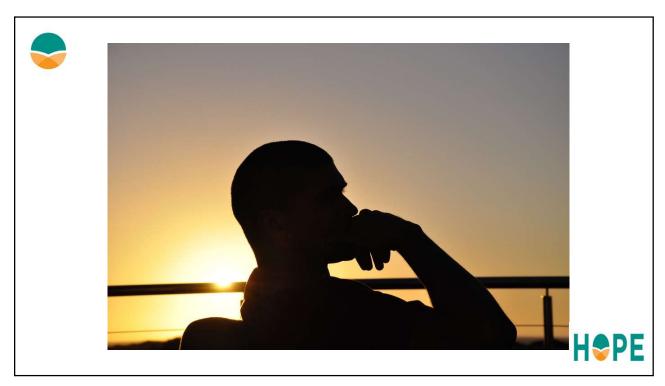


## Utilice el cuadro de chat:

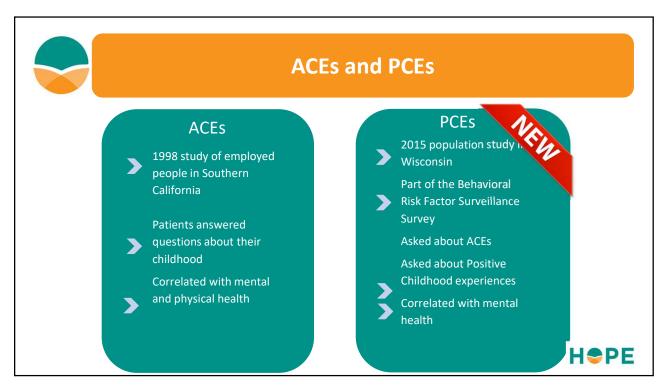
Comparta ideas sobre cómo promover el componente básico del crecimiento emocional a través de su trabajo

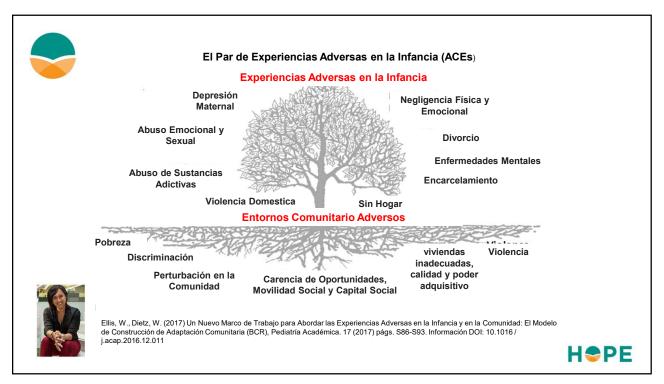




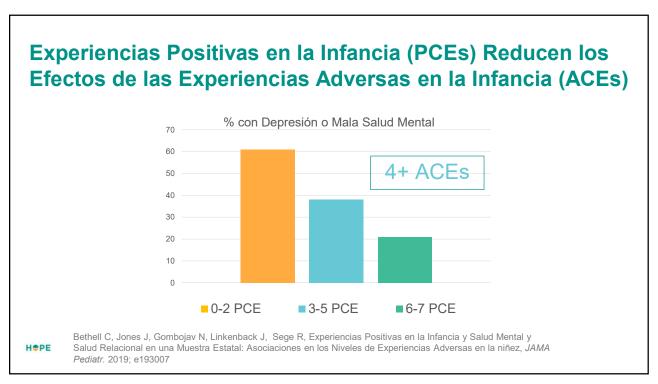


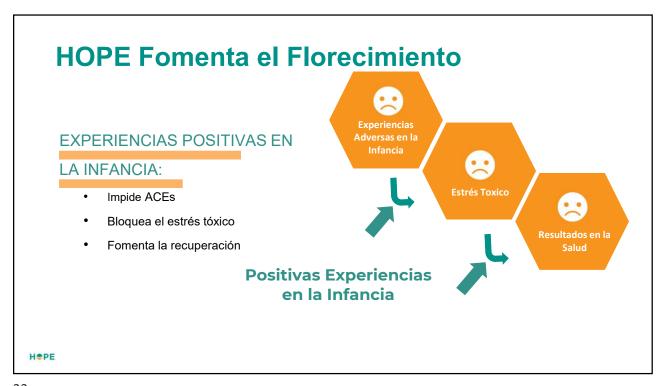


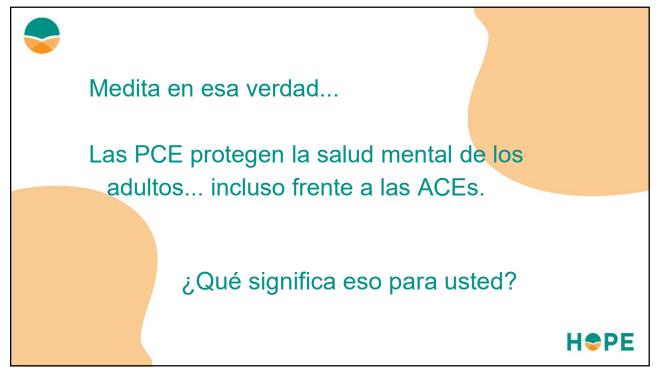






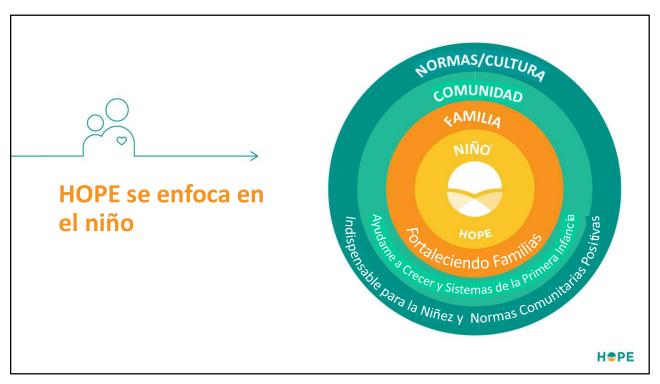






¿Recuerdas a esa persona en la que pensaste antes que había experimentado una infancia desafiante? ¿Cuáles crees que fueron sus PCEs? Comparte en el cuadro de chat.





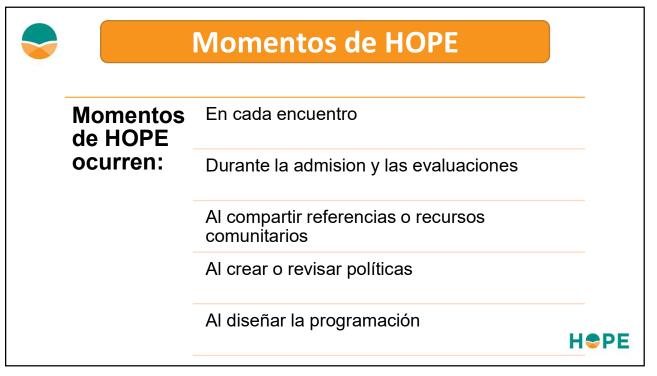






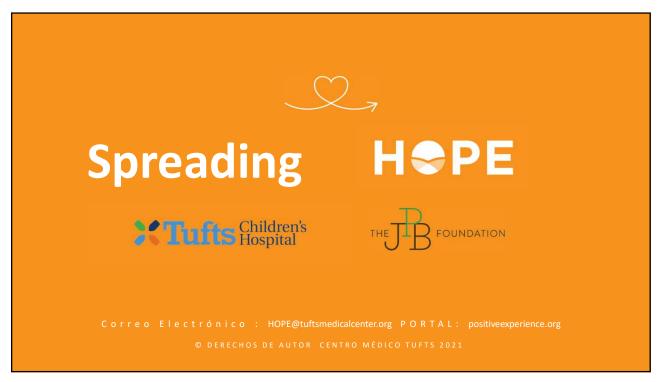


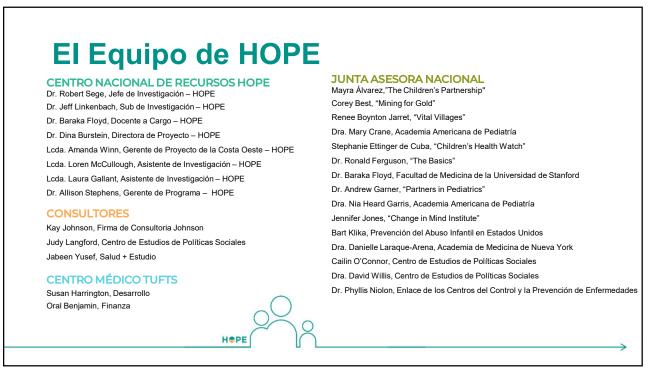
















## **Temas**

## **Definiciones**

- Las experiencias positivas en la niñez protegen la salud mental en la vida adulta.
- Mecanismo biológico meritorio
- Los 4 Pilares Fundamentales de HOPE
- Experiencias Infantiles Positivas y Adversas
- Incorporando HOPE en su trabajo





# **Resultados Saludables**

#### **Resultados Saludables**

## Salud es:

"Un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia" World Health Organization

#### Otras Definiciones de Salud

Navajos incluyen en su concepto de salud, no solo un cuerpo y una mente perfecta, sino también la armonía con el entorno que los rodea.

Sobralske, 1985



49

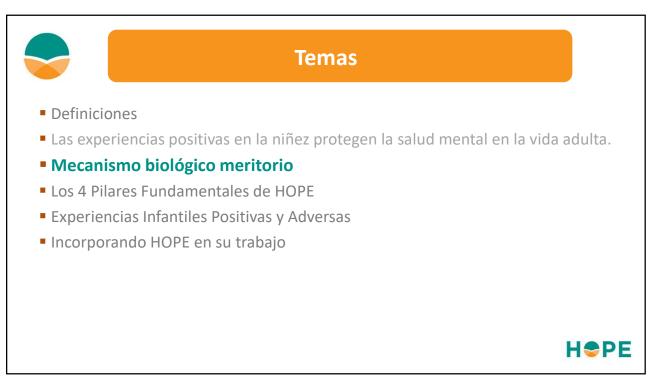


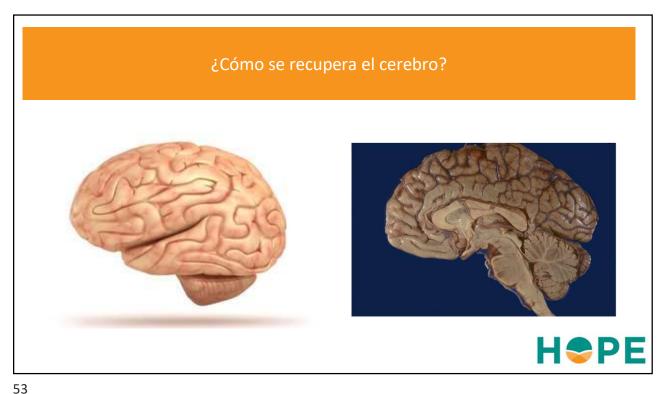
## **Temas**

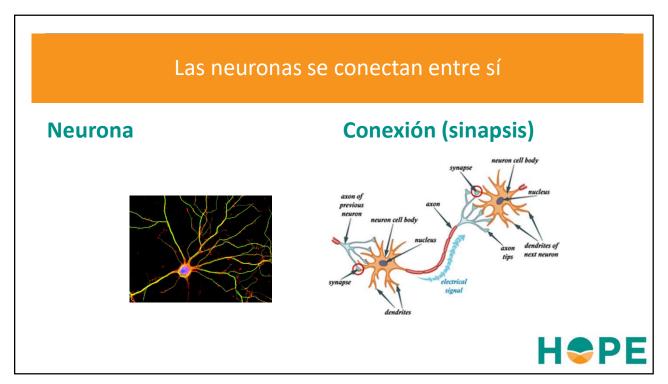
- Definiciones
- Las experiencias positivas en la niñez protegen la salud mental en la vida adulta.
- Mecanismo biológico meritorio
- Los 4 Pilares Fundamentales de HOPE
- Experiencias Infantiles Positivas y Adversas
- Incorporando HOPE en su trabajo





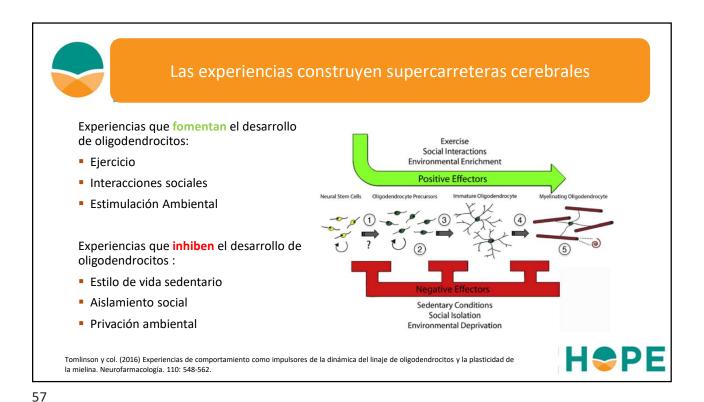












Derrame Cerebral
Recuperación Postraumática
Meditación
Aprender a Leer

Fotografía proporcionada por Aditya Romansa en Unsplash



# **Temas**

- Definiciones
- Las experiencias positivas en la niñez protegen la salud mental en la vida adulta.
- Mecanismo biológico meritorio
- Los 4 Pilares Fundamentales de HOPE
- Experiencias Infantiles Positivas y Adversas
- Incorporando HOPE en su trabajo



59

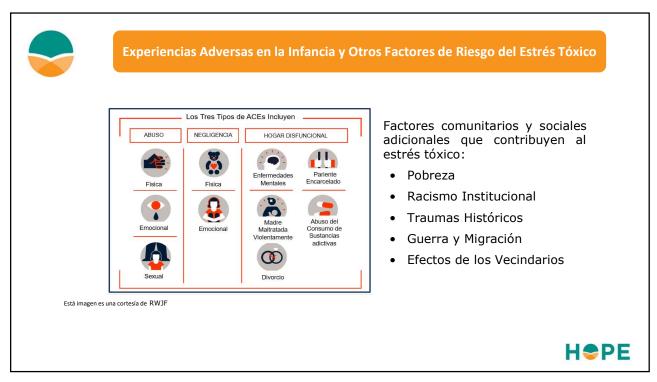


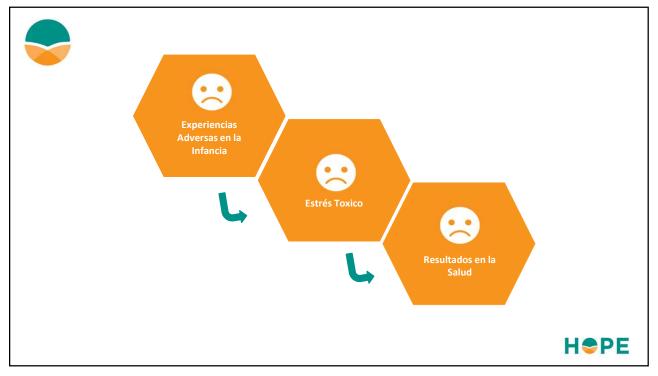
Las Experiencias Adversas en la Infancia (ACEs) causan enfermedades crónicas: Fracciones atribuibles a la población según la puntuación en las Experiencias Adversas en la Infancia.

Resultado	1 ACE	2-3 ACE	4 o más	General
Enfermedades del Corazón	2.6	3.4	6.6	12.7
Asma	4.2	8.1	11.7	24.0
Depresión	6.4	14.7	23.0	44.1
Beber en Exceso	5.6	9.0	9.3	23.9
Educación < Escuela Secundaria Preparatoria			4.6	4.6

Merrick MT, Ford DC, Ports KA, et al. Signos vitales: Proporción Estimada de Problemas de Salud en Adultos Atribuibles a Experiencias Adversas en la Niñez e Implicaciones para la Prevención - 25 estados, 2015-2017. Representación Semanal de Morbilidad y Mortalidad de MMWR ePub: 5 de noviembre del 2019.







# 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

63

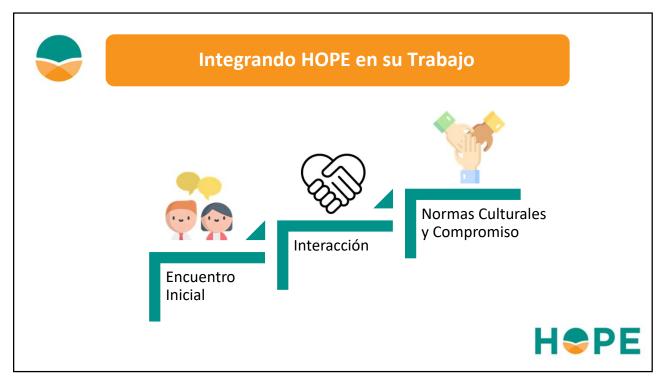
HEPE

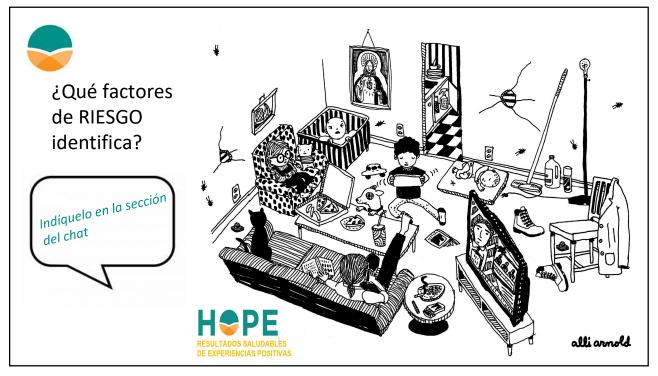


## **Temas**

- Definiciones
- Las experiencias positivas en la niñez protegen la salud mental en la vida adulta.
- Mecanismo biológico meritorio
- The 4 Building Blocks of HOPE
- Experiencia Infantile Positivas y Adveras.
- Incorporando HOPE in su trabajo













### Pensamiento Tipo 1 vs Tipo 2

#### Pensamiento Tipo 1

- ✓ Pensamiento rápido, intuitivo e inconsciente
- ✓ Actividades cotidiana
- ✓ Sin esfuerzo
- √ Capacitación y Experiencia

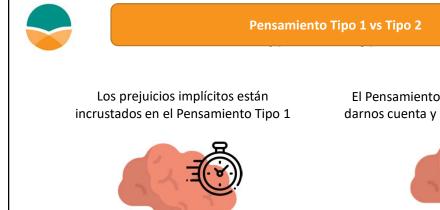


#### Pensamiento Tipo 2

- Pensamiento lento, calculado y consciente
- ✓ Resolver un problema
- √ ¡Requiere mayor esfuerzo!
- ✓ Algo novedoso



69



Reacciones inmediatas e

inconscientes a lo diferente

El Pensamiento Tipo 2 puede ayudarnos a darnos cuenta y manejar nuestros prejuicios



Estrategias lentas y conscientes para reducir prejuicios





#### **HOPE** en Su Trabajo

## Interactuar con adultos con antecedentes de trauma

- ✓ Courtney ha estado sobria durante 18 meses. En un evento comunitario reciente calculó que su puntuación ACE es 5.
- ✓ Ella le menciona eso a usted, y le preocupa cómo afectará a su hijo de 2 meses sus antecedentes.
- ✓ Armados con el conocimiento de los PCEs, ¿cómo hablaría con ella?



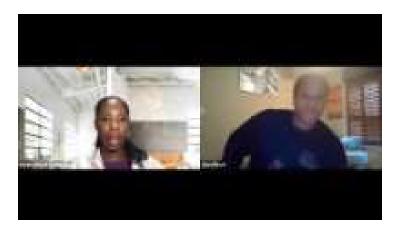


Fotografía proporcionada por <u>Sharon McCutcheon</u> en <u>Unsplash</u>

71



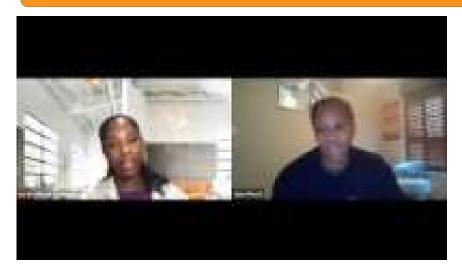
### Visitas a Hogares sin HOPE







## Visitas a Hogares con HOPE





73



# **HOPE para Interacciones Difíciles**

- Respuesta típica a un comportamiento desafiante: ¿Qué hiciste? El niño es el agresor y el profesional el que impone el castigo.
- Respuesta basada en trauma: ¿Qué te sucedió que te llevó a tener este comportamiento?

  Se identifica al niño como víctima o sobreviviente de un trauma y el profesional se convierte en un apoyo terapéutico al procesar ese trauma.
- Respuesta basada en HOPE: Veo que estas haciendo lo mejor que puedes con lo que tienes. Hablemos de lo que sucedió aquí y cómo podría ser diferente la próxima vez.

Se identifica al niño con capacidad de recuperación y adaptación y los sistemas dentro de los cuales opera el niño se reconocen como factores que contribuyen a la situación actual. El profesional es visto como un compañero en la búsqueda de un camino a seguir.







1. Comience con Información: ¿Cuál es la disparidad racial que está tratando de abordar y cómo esto se conecta con el acceso a un pilar fundamental de HOPE?



2. Involucrar a la comunidad: ¿Cómo se sienten los más afectados por la disparidad? ¿Qué ven como el problema? ¿Qué les gustaría ver en la solución?



3. Priorizar y Cambiar las Políticas: ¿Qué cambio puede hacer, para aumentar el acceso a uno o más de los Pilares Fundamentales de HOPE?

75



#### **Conversación Grupal**

Disparidades en el acceso a los 4 Pilares Fundamentales

- Relaciones
- Seguridad, estabilidad y ambientes equitativos
- Participación social y civica
- Crecimiento social y emocional



