

# Trauma y jóvenes: Un enfoque basado en los puntos fuertes

**Dra. Louise Hayes**  
**Psicólogo clínico - MAPS, CCLIN,**  
**Investigador principal adjunto, Universidad La Trobe,**

Sitio web de formación, desarrollo profesional y recursos

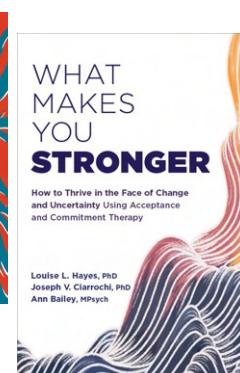
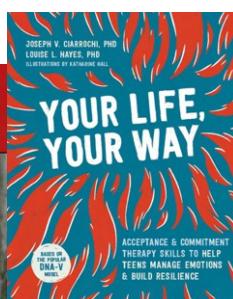
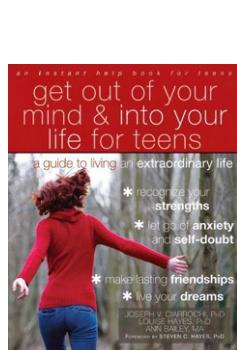
[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

Página web de investigación y recursos sobre el ADN-V

[www.dnav.international](http://www.dnav.international)

1

## ADN-V como marco unificado para el crecimiento



2

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

2

1

Adaptation	Trauma & development	Adaptation - young people
Assessment	Relational	Safety and resourcing Noticer – self Noticer – social
Focus on Self using DNAV experiences	Discoverer - self	Value and vitality - self

3

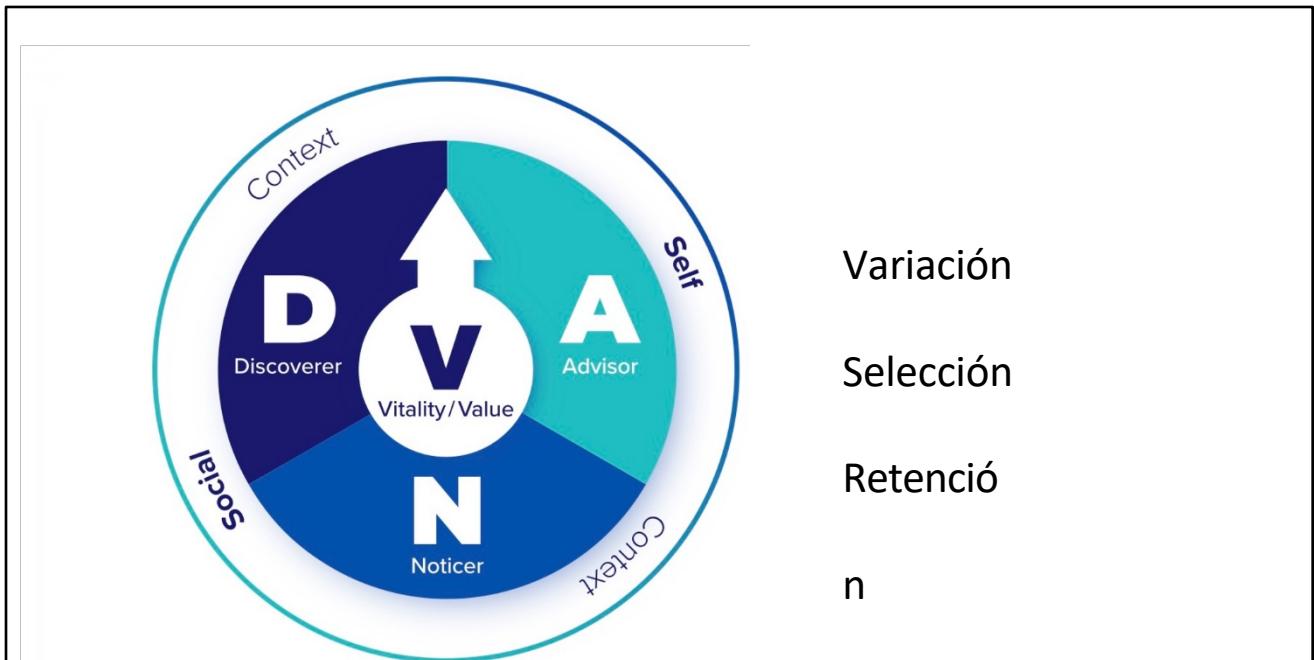
3

Adaptación

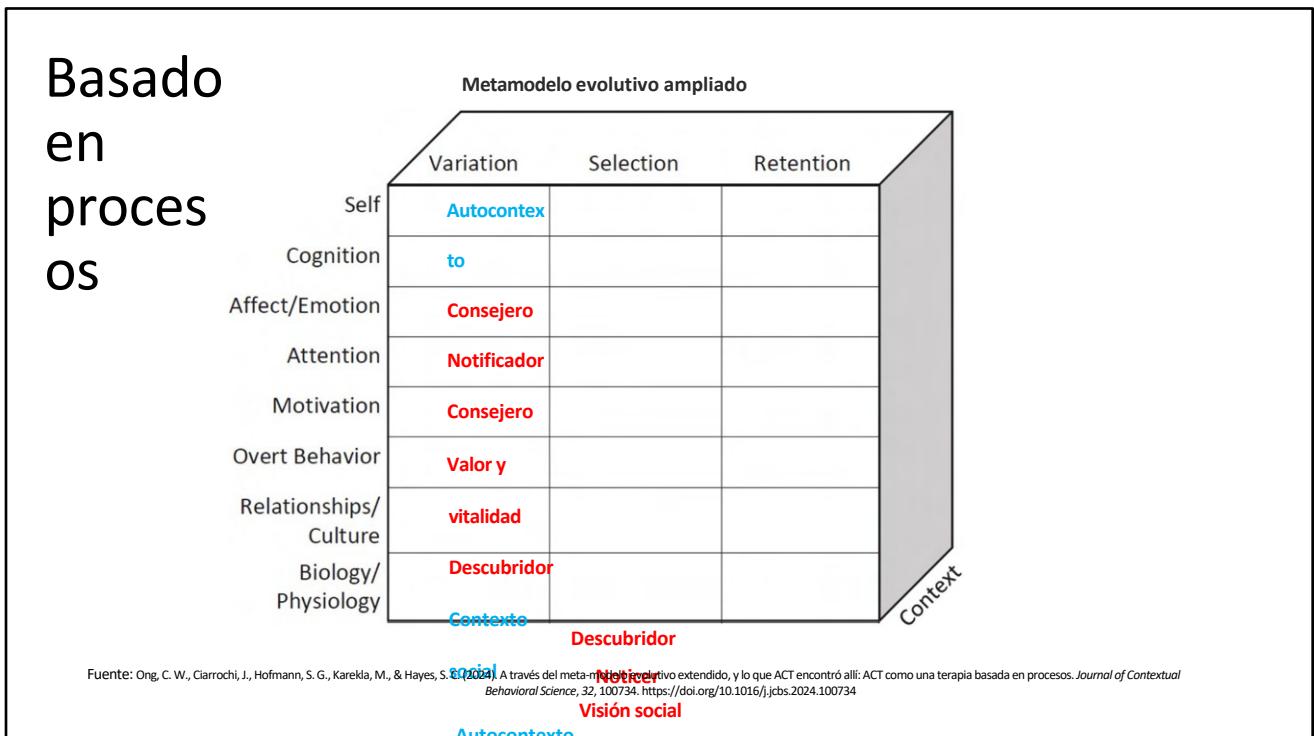


4

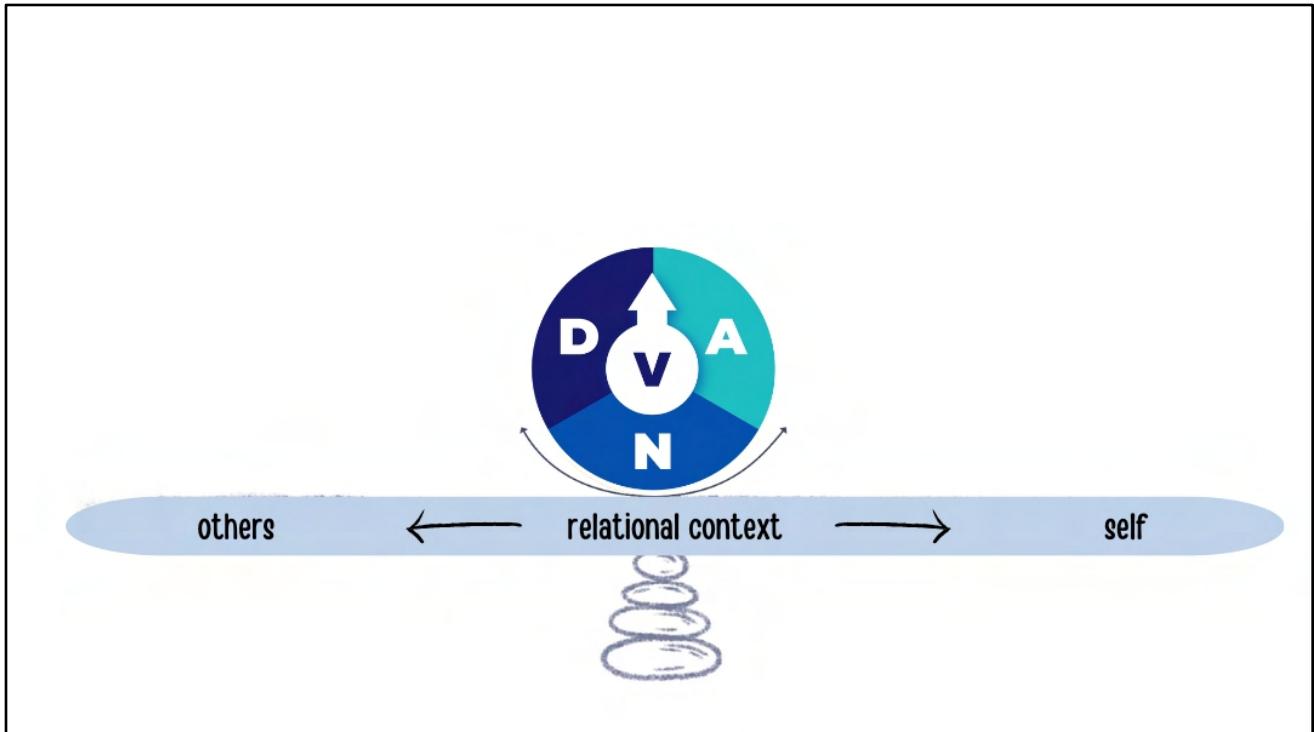
4



5

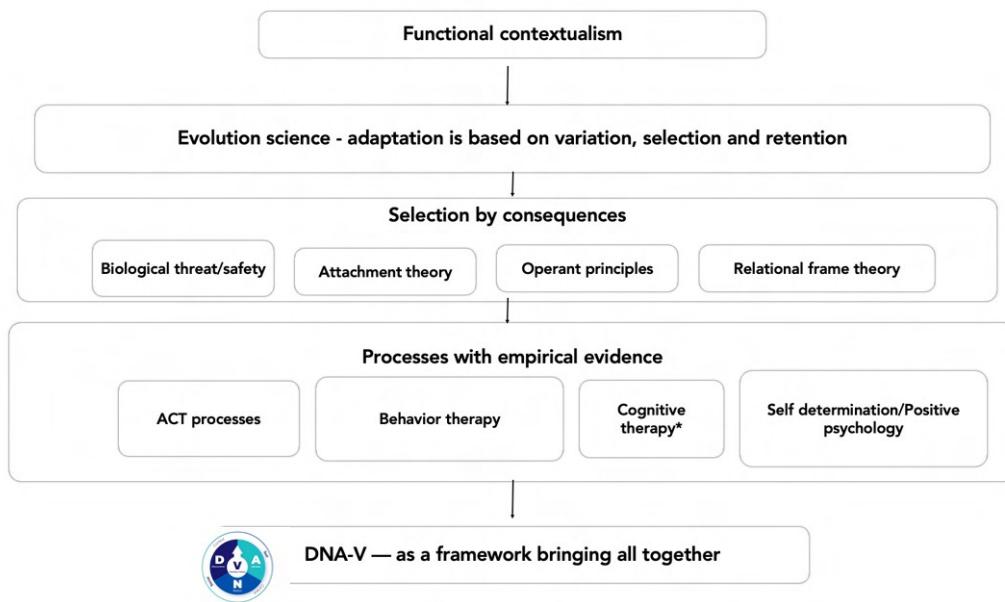


6



7

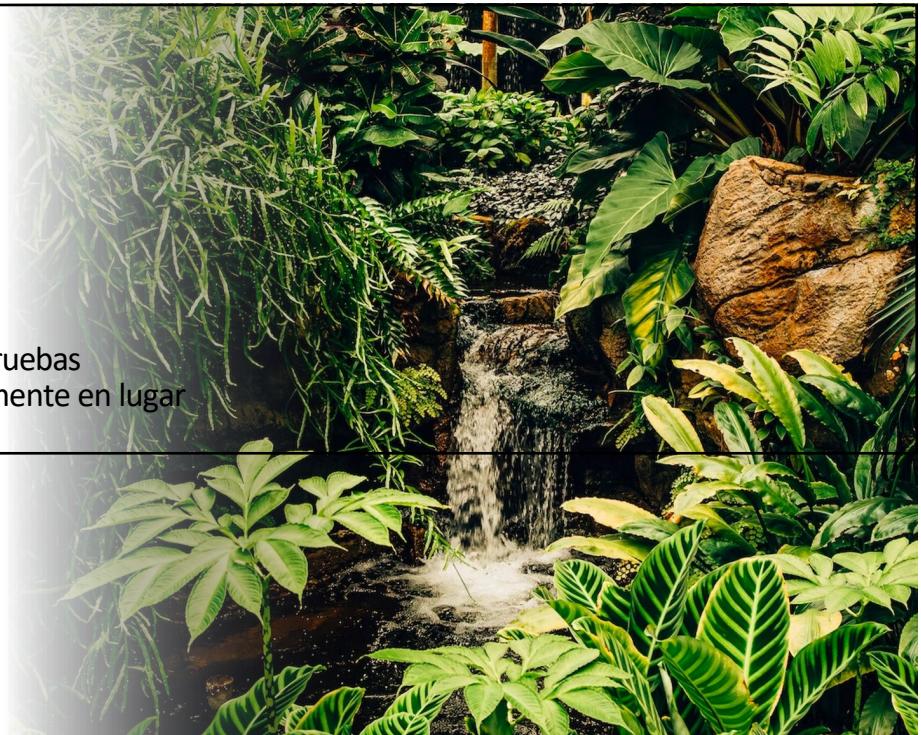
## Fundamentos teóricos y empíricos



8

El ADN-V es

1. Un enfoque contextual multinivel
2. Teoría robusta
3. Procesos basados en pruebas
4. Impartido ideográficamente en lugar de normativamente



9

## Psicopatología del desarrollo

- Supone etapas normativas
- Inadecuada e incompleta a menos que considere la adaptación como algo normal
  - (Ellis et al., 2012)
- Perspectiva evolutiva
  - Adaptación
  - análisis coste-beneficio
  - contextualizado

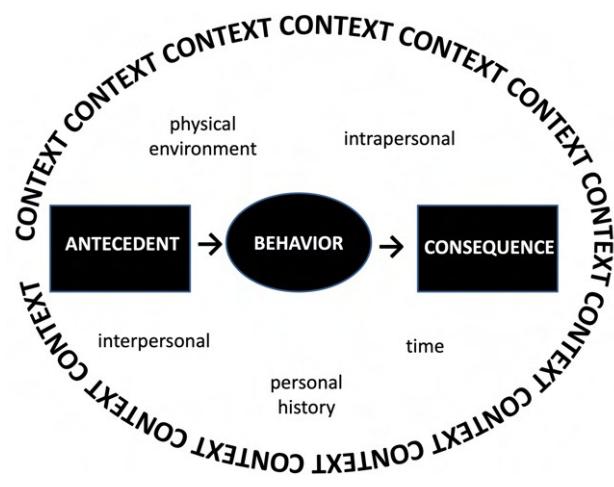


organismo - asume etapas normativas de crecimiento

10

## Contextualismo funcional

- Supone que el comportamiento se produce en un contexto
- Asume que el comportamiento es/era adaptativo en ese contexto
- Perspectiva evolutiva
  - Adaptación
  - análisis coste-beneficio
  - contextualizado



Contextualismo: asume que el comportamiento es adaptativo (funciona) en un contexto específico

Imagen contextual: J y M  
Villatte (2013) ACBS Boot  
Camp Reno.

11

## Trauma y desarrollo



15

## Traumatismo agudo

A veces llamado trauma simple (también Tipo I)

Acontecimientos limitados en el tiempo, repentinos e inesperados que se perciben como traumáticos:

- Problemas a corto plazo
- Menos riesgo de problemas mentales a largo plazo
- Argumenta que el trauma "simple" es demasiado simplista, sobre todo en el desarrollo

16

Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). National Guidelines for Trauma-Aware Education in Australia. *Frontiers in Education*, 7, Número de artículo: 826658.  
<https://eprints.qut.edu.au/232311>

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

16

## Trauma complejo - traición

Trauma complejo (también conocido como trauma de tipo II o trauma por traición), impacto del daño relacional repetido experimentado por los niños a manos de quienes deberían amarlos, cuidarlos y protegerlos.

- abusos físicos, sexuales y emocionales,
- abandono físico y emocional,
- violencia familiar o relacional.

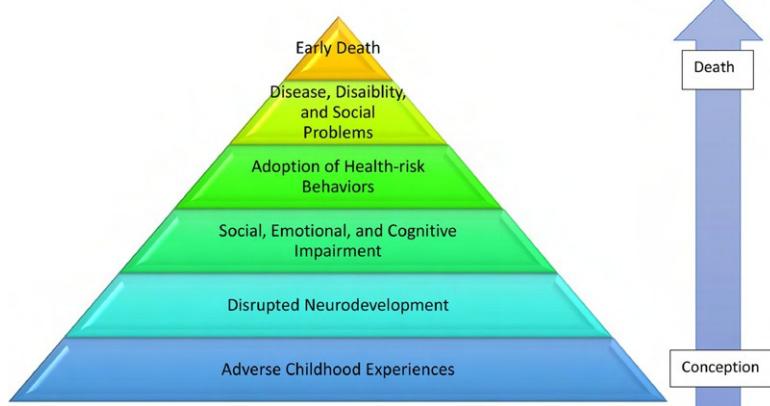
17

Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). Directrices nacionales para la educación consciente del trauma en Australia. *Frontiers in Education*, 7, Número de artículo: 826658.  
<https://eprints.qut.edu.au/232311>

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

17

## Impacto de los traumas infantiles



Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258.  
[https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)

18

18

## Experiencias infantiles adversas

- Duelo
- Acoso escolar
- Violencia comunitaria
- Violencia doméstica
- Abuso emocional
- Escasez de alimentos
- ~~Experiencias forzadas~~
- Violencia interpersonal - Cuidador
- ~~Experiencia de trauma médico~~
- Secuestro
- Vivir en entornos condiciones
- Múltiples muertes y perdida traumática
- Catástrofes naturales
- Negligencia
- Rechazo entre
- ~~Violencia política~~
- ~~Maltrato Físico~~
- Pobreza
- El racismo a lo largo del tiempo
- Violencia escolar
- Lesiones graves/accidentes
- Abusos sexuales
- Agresión sexual/violación
- Terrorismo
- Pérdida traumática
- Guerra

19

19

## Estudios de resultados sobre las ACE

Adultos con al menos cuatro ACE: mayor riesgo de todos los resultados de salud en comparación con la ausencia de ACE

- débiles o modestas para la inactividad física, el sobrepeso o la obesidad y la diabetes (OR inferiores a dos);
- moderada para el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la mala autoevaluación de la salud, el cáncer, las cardiopatías y las enfermedades respiratorias (OR de dos a tres),
- fuerte para la asunción de riesgos sexuales, la mala salud mental y el consumo problemático de alcohol (ORs de más de tres a seis),
- más fuertes para el consumo problemático de drogas y la violencia interpersonal y autodirigida (OR de más de siete)

20

Los resultados más fuertemente asociados con múltiples ACE representan riesgos de ACE para la próxima generación (por ejemplo, violencia, enfermedad mental y uso de sustancias).

Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). El efecto de múltiples experiencias infantiles adversas en la salud: una revisión sistemática y metaanálisis. *The Lancet. Public Health*, 2(8), e356-e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)

20

## ACEs y flexibilidad psicológica

Detección de las ACE junto con una medida de flexibilidad psicológica

La flexibilidad psicológica moderó la relación entre las ACE autoinformadas y los síntomas depresivos.

- **La alta flexibilidad psicológica se asocia con menos síntomas depresivos, incluso cuando los ACE son más elevados**
- La flexibilidad psicológica media no tuvo relación entre las ACE y los síntomas depresivos
- La baja flexibilidad psicológica se asocia con más síntomas depresivos cuando se experimenta un mayor número de ACEs.

21

Hostutler et al (en prensa). ACEs Screening in Adolescent Primary Care: Psychological Flexibility as a Moderator. Familias, sistemas y salud

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

21

**ACEs - no modificables**

**pero,**

**Flexibilidad psicológica - es modificable**

22

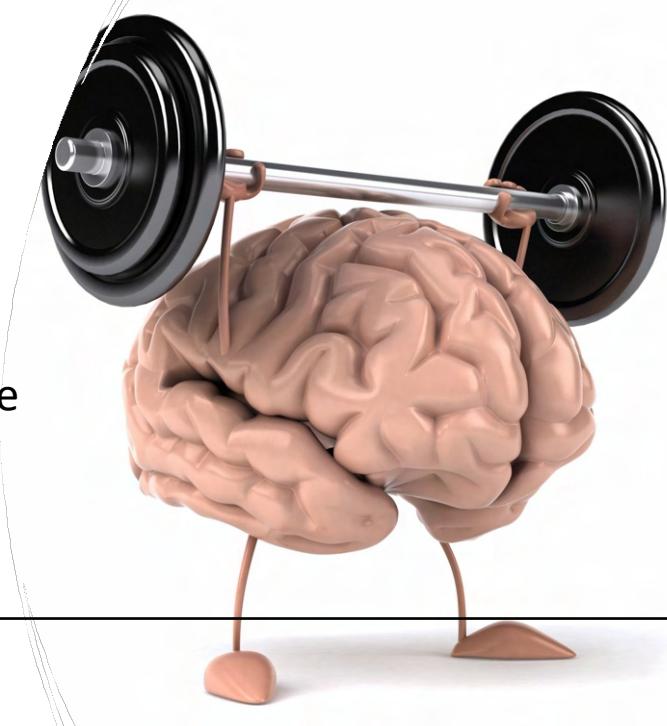
Hostutler et al (en prensa). ACEs Screening in Adolescent Primary Care: Psychological Flexibility as a Moderator. Familias, sistemas y salud

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

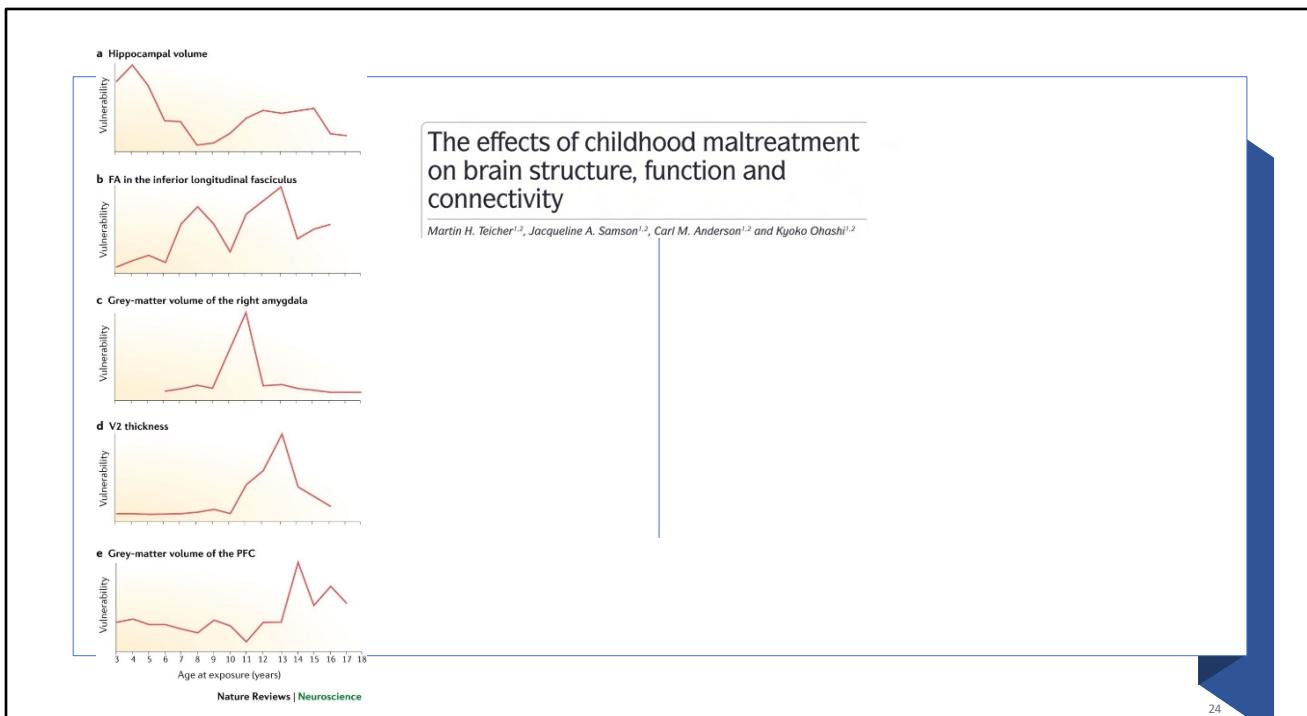
22

Adaptaciones  
neuroplásticas en lugar de  
daños

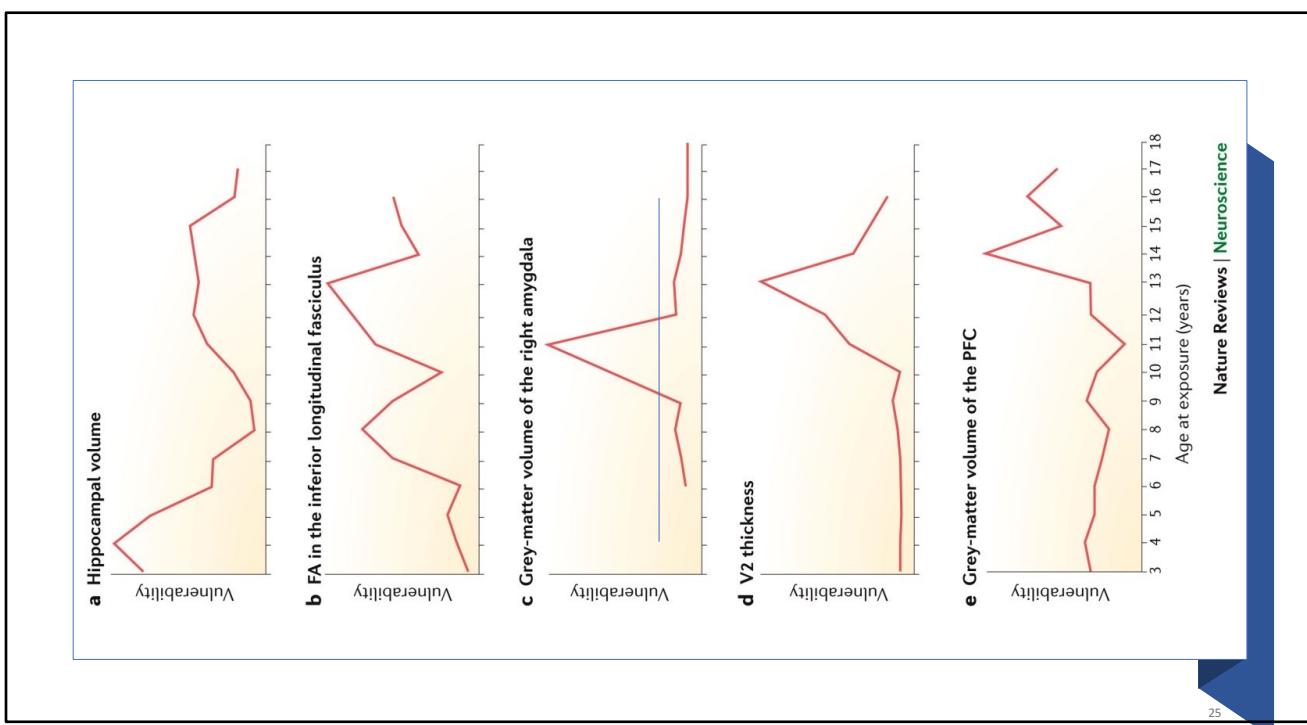
(Teicher et al. 2020)



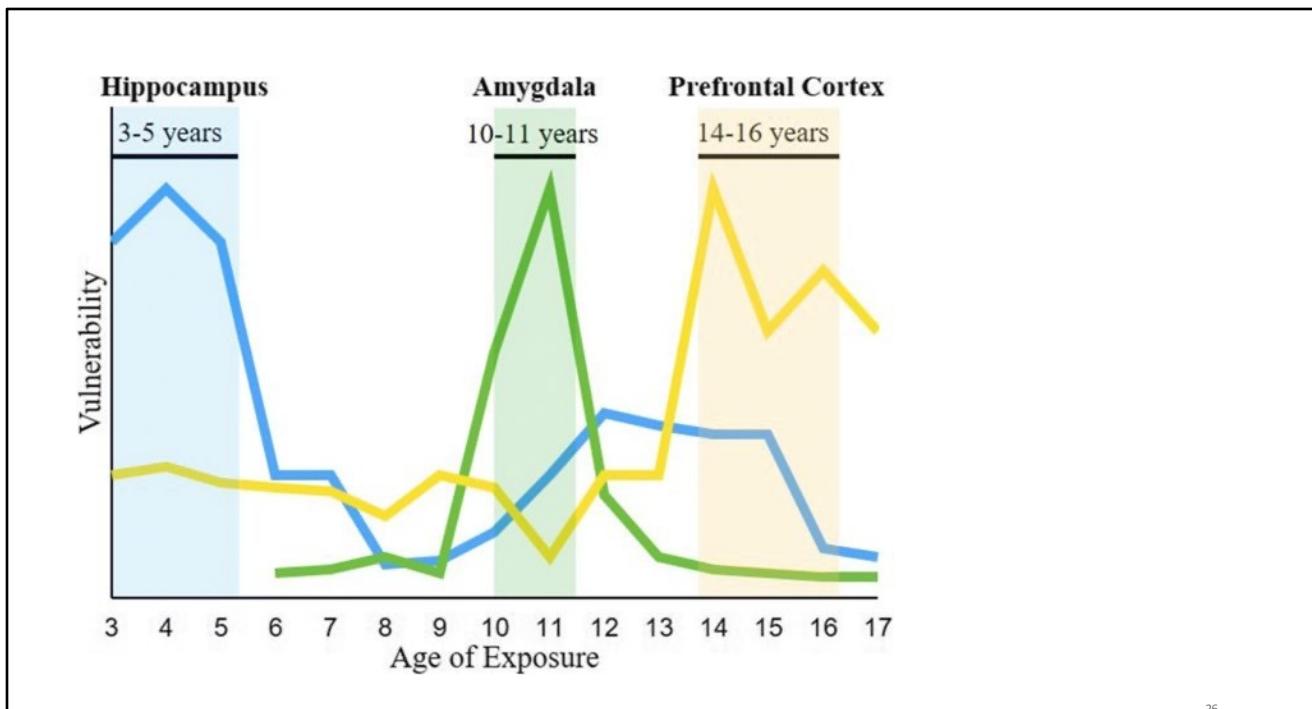
23



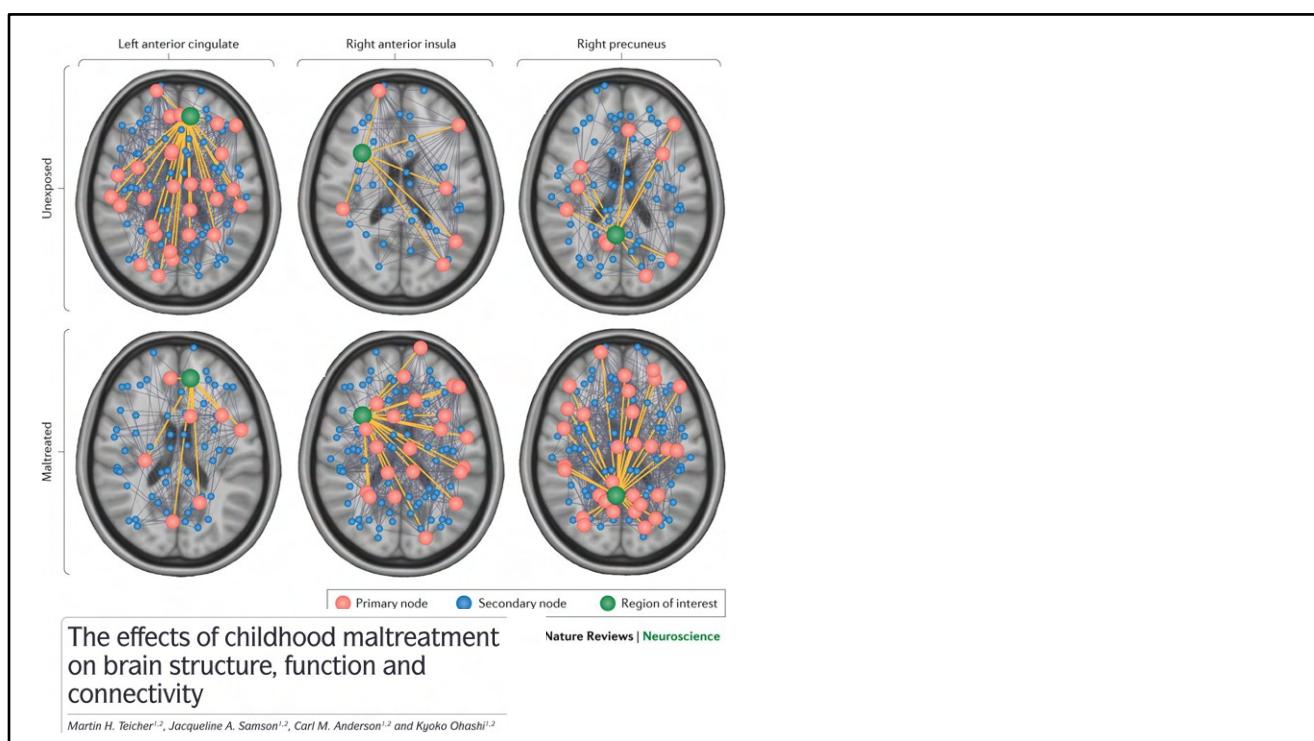
24



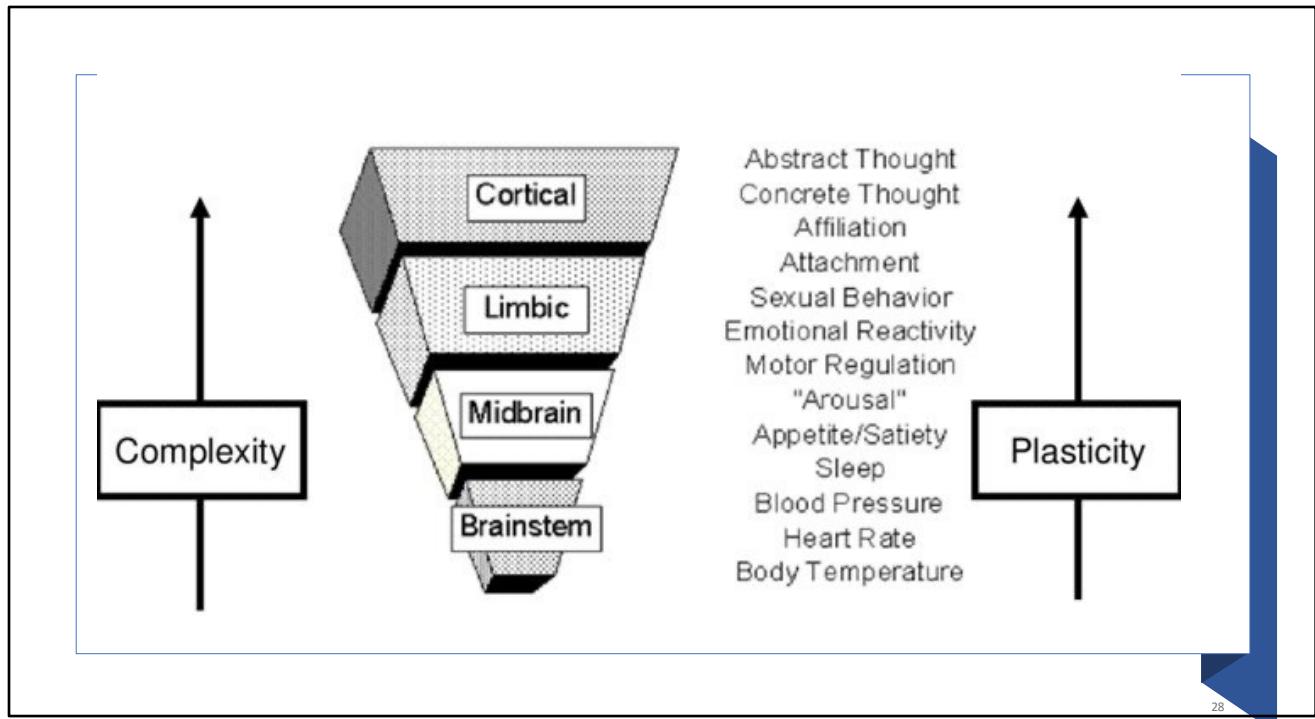
25



26



27



28

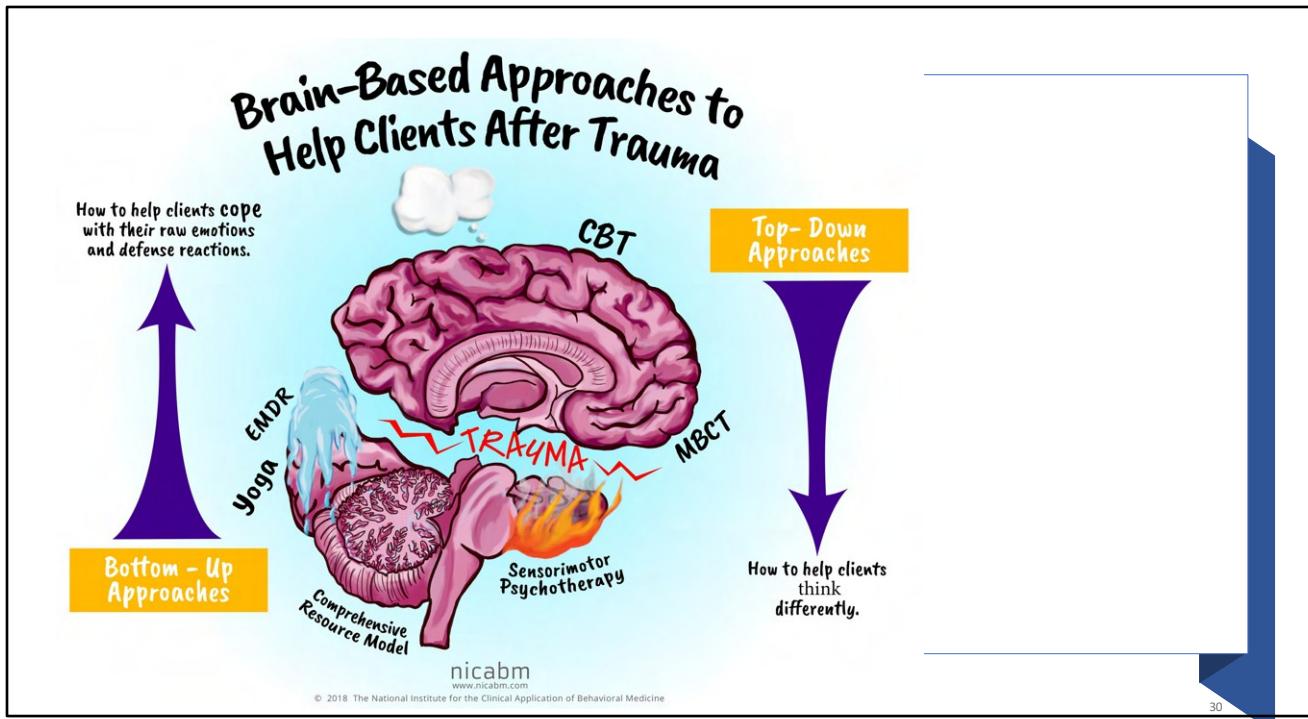
28

## Arquitectura cerebral e implicaciones para el tratamiento

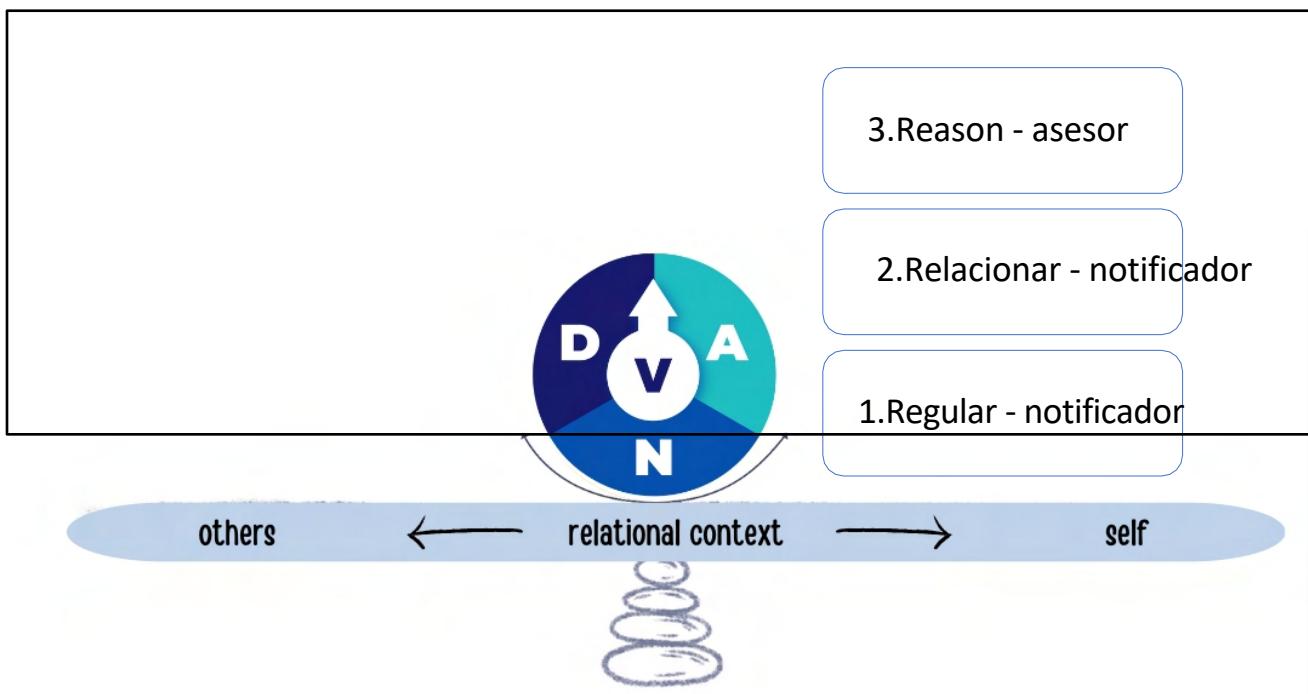
La respuesta de un joven al trauma es individualizada

La conectividad de las estructuras neuronales puede ser importante para los terapeutas.

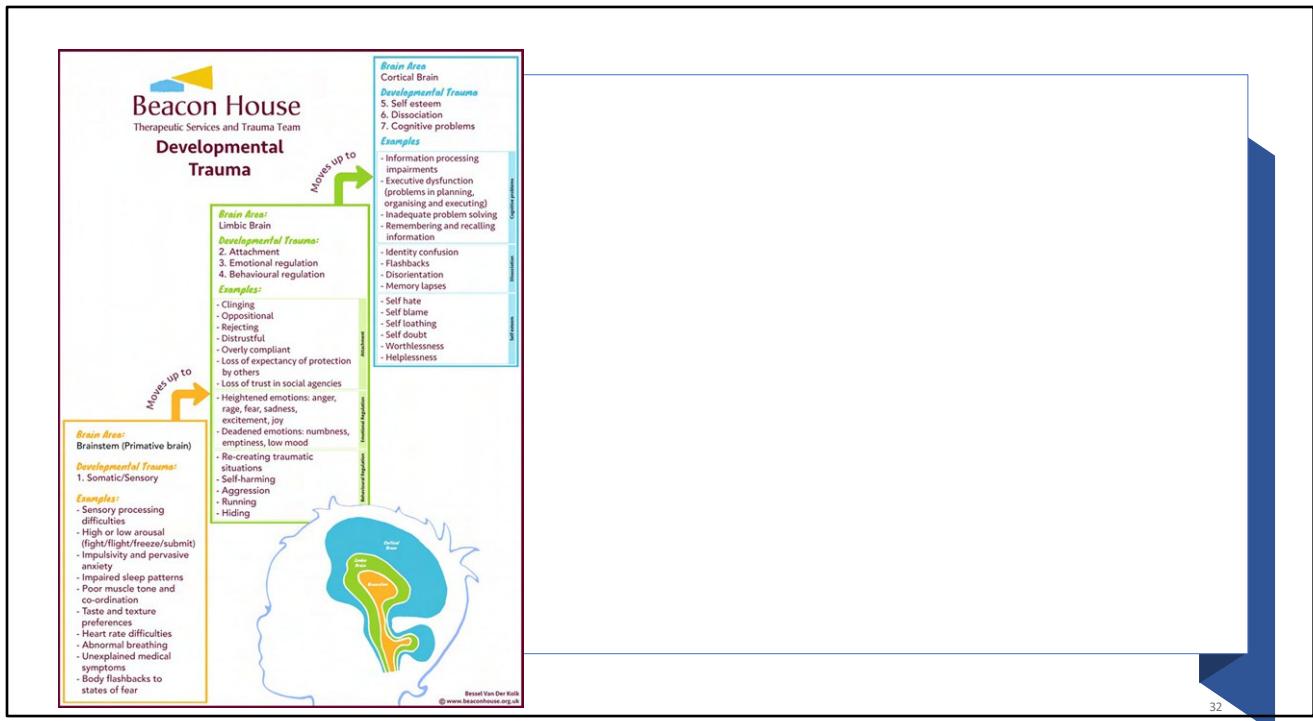
Proporcionar una base relacional coherente en el presente: el desajuste entre su experiencia pasada y el presente crea una oportunidad para un nuevo aprendizaje.



30



31



32

32

## Consciente

- Comprender el impacto generalizado del trauma
- Comprender los efectos neurológicos, fisiológicos, biológicos, psicológicos y sociales
- Cambiar la percepción de todos los profesionales de "¿Qué te pasa?" a "¿Qué te ha pasado?".

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care. Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.jpedhc.2020.09.001>

33

33

## Las relaciones son terreno fértil recuperar para acción

El nivel actual de salud relacional de un niño es el factor predictivo más importante de su bienestar y funcionamiento actuales, incluso más que su historial de traumas (Perry y Dobson. 2010).

34

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

34

## El tiempo dedicado a conocer a un joven es tiempo bien empleado

3  
5

35

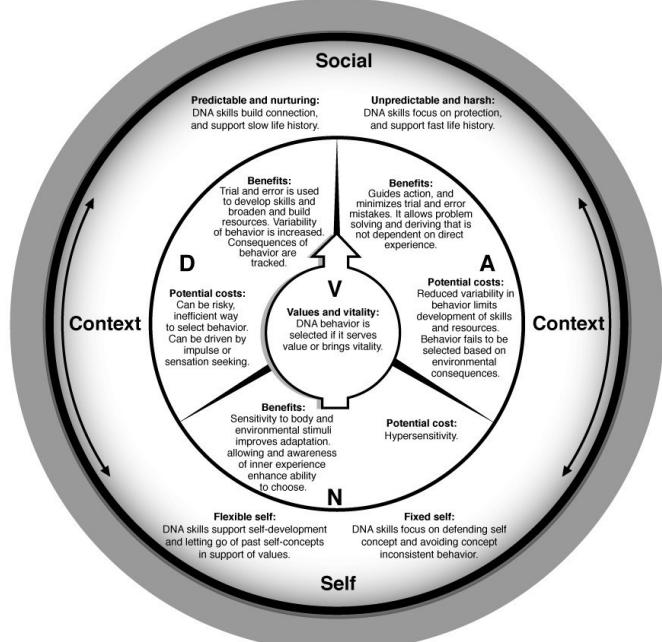
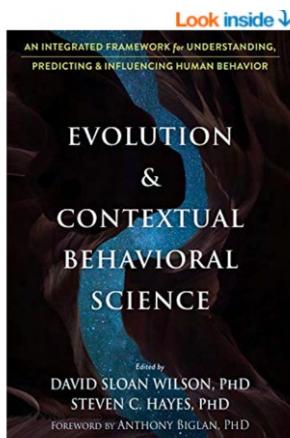
## Adaptación

### - jóvenes

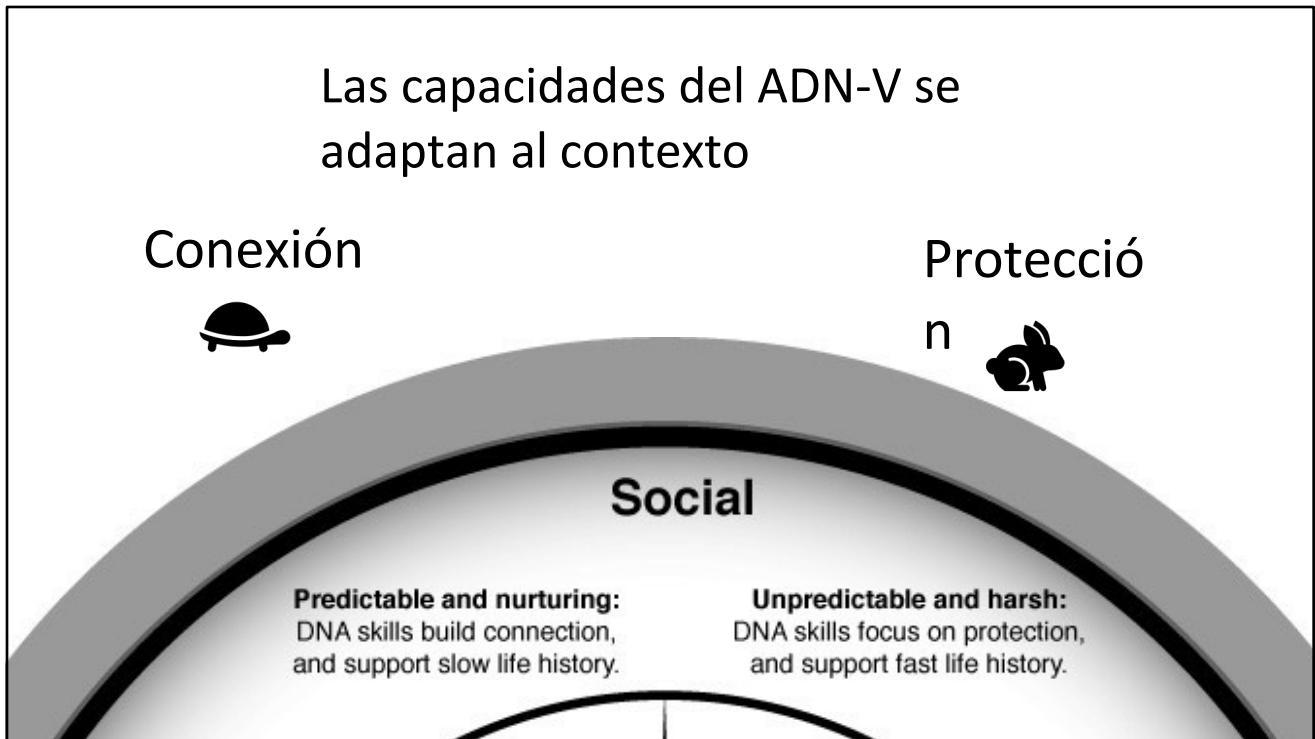


Fuente de la imagen: <https://c8.alamy.com/comp/ATTM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-ships-telegraph-isolated-on-a-white-ATTM1W.jpg>

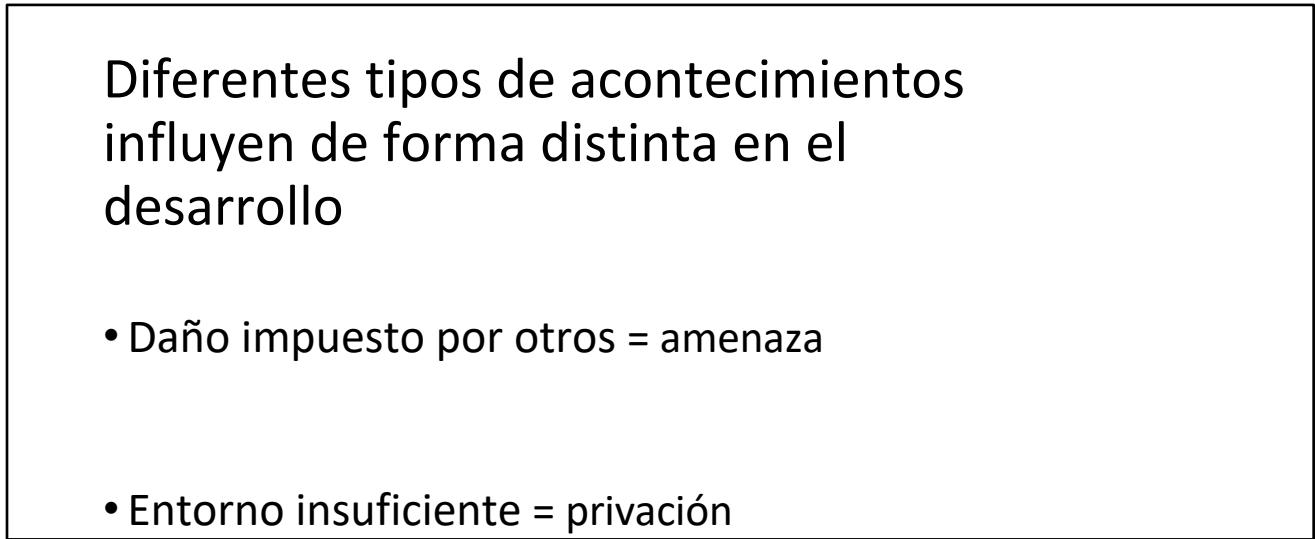
36



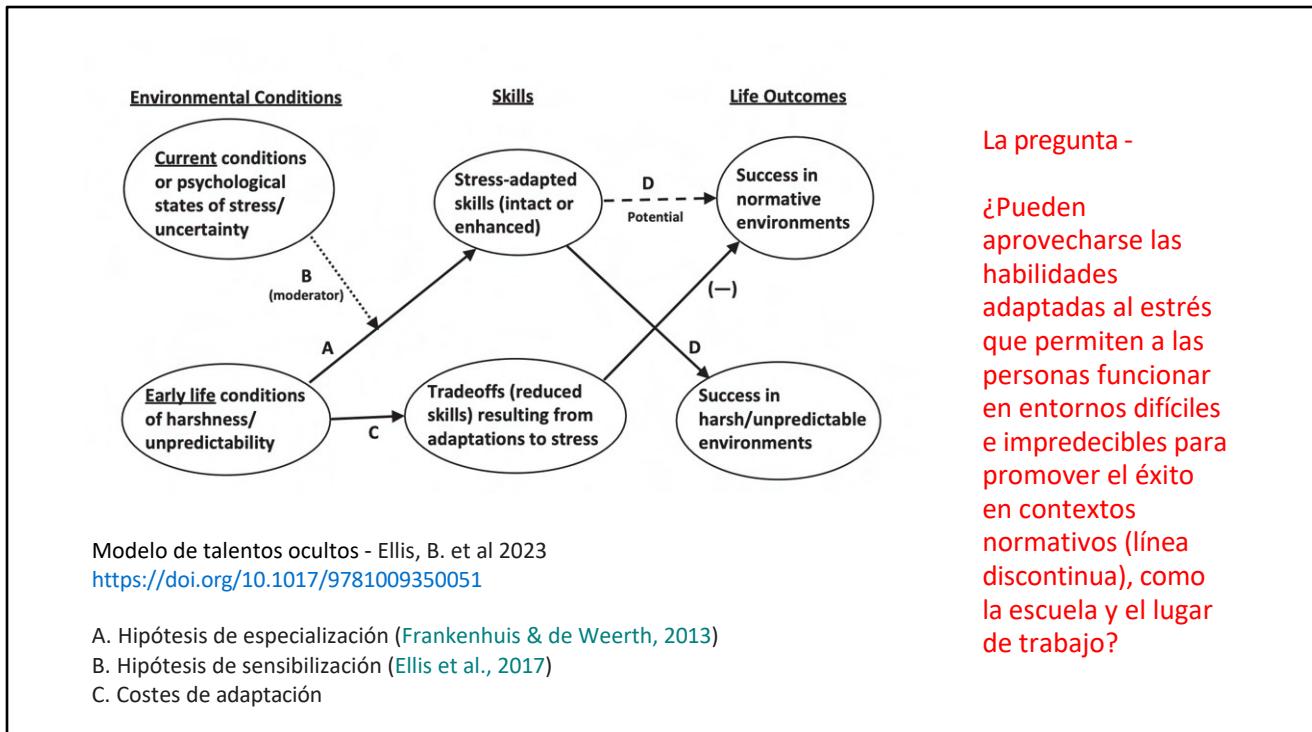
37



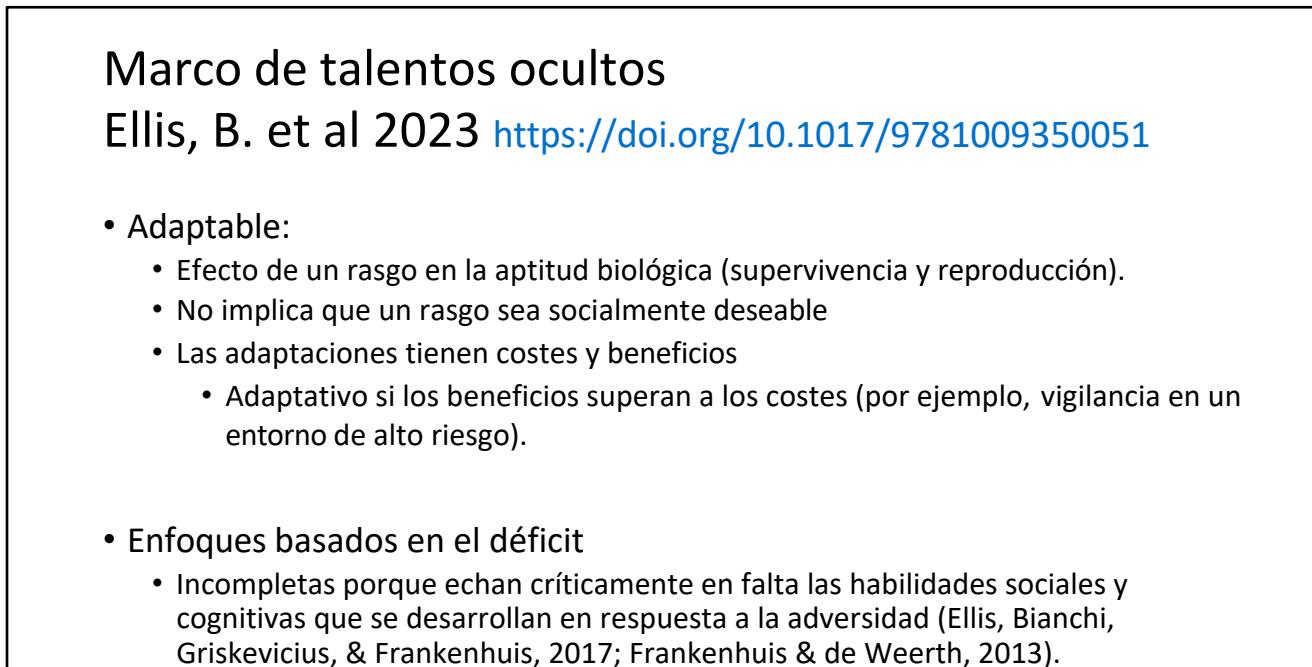
38



39



40



41

Published in final edited form as:  
*J Clin Child Adolesc Psychol.* 2017 ; 46(3): 303–330. doi:10.1080/15374416.2016.1220309.

**Evidence Base Update for Psychosocial Treatments for Children and Adolescents Exposed to Traumatic Events**

Intervenciones con pruebas:

En la actualidad, la TCC es la que cuenta con más pruebas (*bien establecidas*).

EMDR - *probablemente eficaz*

Individual integrado para T compleja - *posiblemente eficaz*

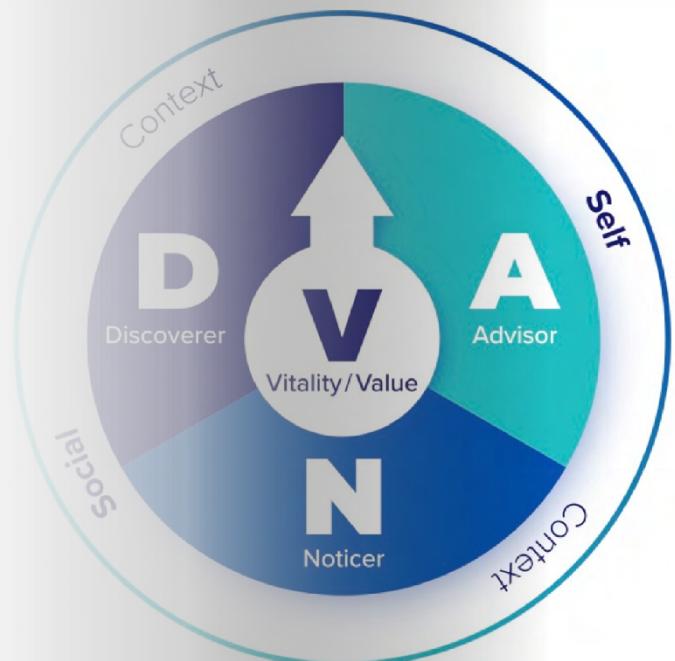
terapia de juego, habilidades cuerpo-mente individuales y psicoanálisis individual - *experimental*

grupo creativo expresivo + TCC se consideró *de eficacia cuestionable*

\* meditación raramente medida en esta revisión

42

## Evaluación



Fuente de la imagen: <https://c8.alamy.com/comp/ATTM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-ships-telegraph-isolated-on-a-white-ATTM1W.jpg>

45

## Factores de protección

1. Apoyo al cuidador (social)
2. Sensibilidad a la recompensa (Discoverer)
3. Relación con su Yo - utilizando todo el ADN-v)

46

## Mecanismos

1. Sesgos en el procesamiento de la información que facilitan la rápida identificación de amenazas medioambientales (Asesor)
2. Alteraciones en los mecanismos de aprendizaje subyacentes a la adquisición del miedo (Noticer+Asesor)
3. Respuestas emocionales exacerbadas ante amenazas potenciales (Noticer)
4. Dificultad para desvincularse de contenidos emocionales negativos (Descubridor)

47

Child trauma exposure and psychopathology: mechanisms of risk and resilience

Katie A McLaughlin  , Hilary K Lambert

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.coproc.2016.10.004> 

Get rights and content 

## Evaluación

- Considerar en el contexto de lo que se ha perdido: edad, hitos, relaciones
- Evalúe con preguntas abiertas "¿Le ha ocurrido a usted o a su hijo algo estresante, triste o que le haya dado miedo?".
- Cribado con el cribador ACE
- Detección de psicoflexia - como PBAT (ver diapositivas posteriores)
- Presentaciones de bandera roja de suicidio, comportamiento autolesivo o psicosis.
- Asociado a
  - trastornos de la alimentación, trastornos del sueño, problemas de eliminación, retraso del desarrollo
- Evaluar comorbilidades - depresión, ansiedad y abuso de sustancias, neurodiversidad

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care. Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>

48

48

## Neurodivergencia

**Autismo:** es probable que una proporción significativa tenga traumas. En esta revisión hasta el 17% de los jóvenes - hasta el 40% (Rumball, 2019, Rumball et al 2020).

**TDAH:** una mayor proporción de adultos con TDAH informará de exposición a traumas en la infancia (Konstenius et al 2017).

49

## Evaluación de los problemas de la V-ADN

**Descubridor** - impulsividad, conductas externalizadoras, autolesiones, riesgo

**Noticer**: reactividad desencadenada, hiperactivación emocional, escasa conciencia de la experiencia corporal, control de las sensaciones internas.

**Asesor**: cogniciones rígidas, reglas fijas, intentos de navegar con los pensamientos en lugar de con los sentimientos, culpar y juzgar a uno mismo y a los demás.

**Valores** - baja motivación, experiencias de aprendizaje del lenguaje de los valores más débiles

Auto-vergüenza, etiquetado crítico/abusivo

**Social** - relaciones rotas, poca confianza, baja vulnerabilidad,

50

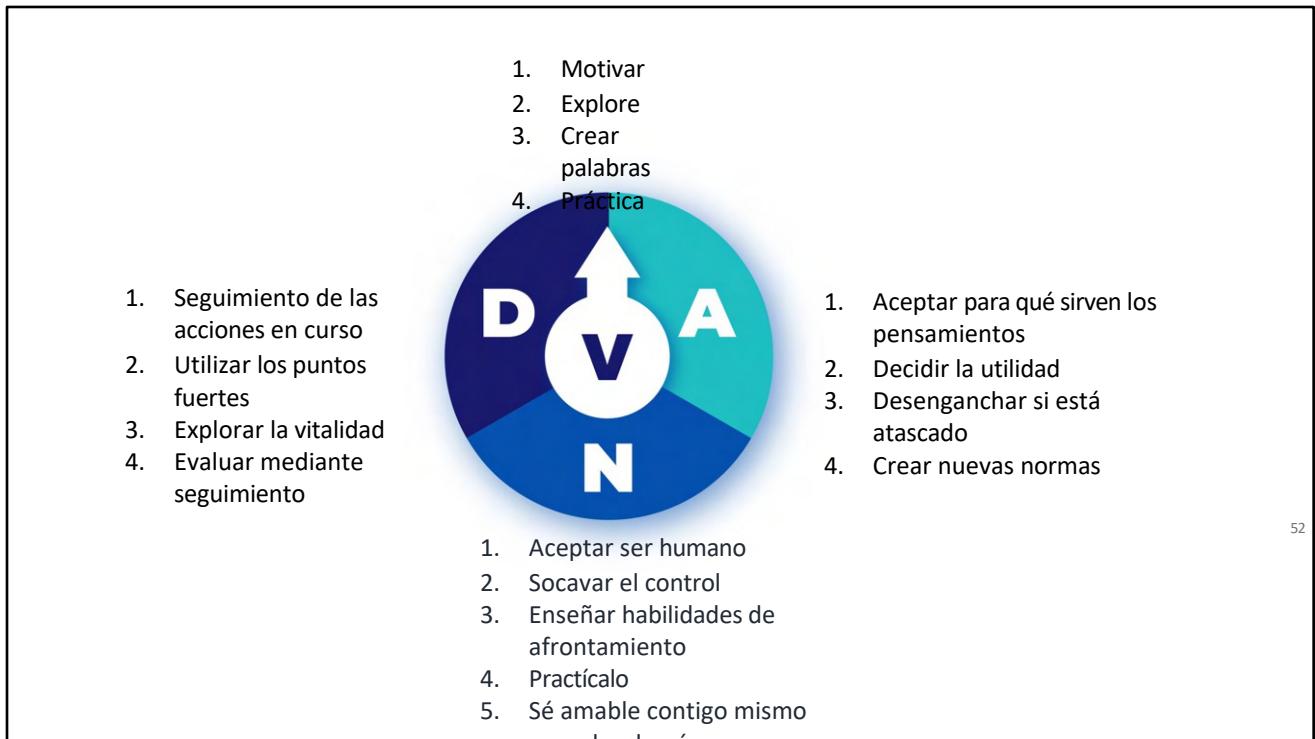
[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

50

## Tus cuatro habilidades

- tasador: lo que le importa
- consejero - lo que se dice a sí mismo
- noticer - lo que se nota dentro y fuera
- descubridor - qué hace

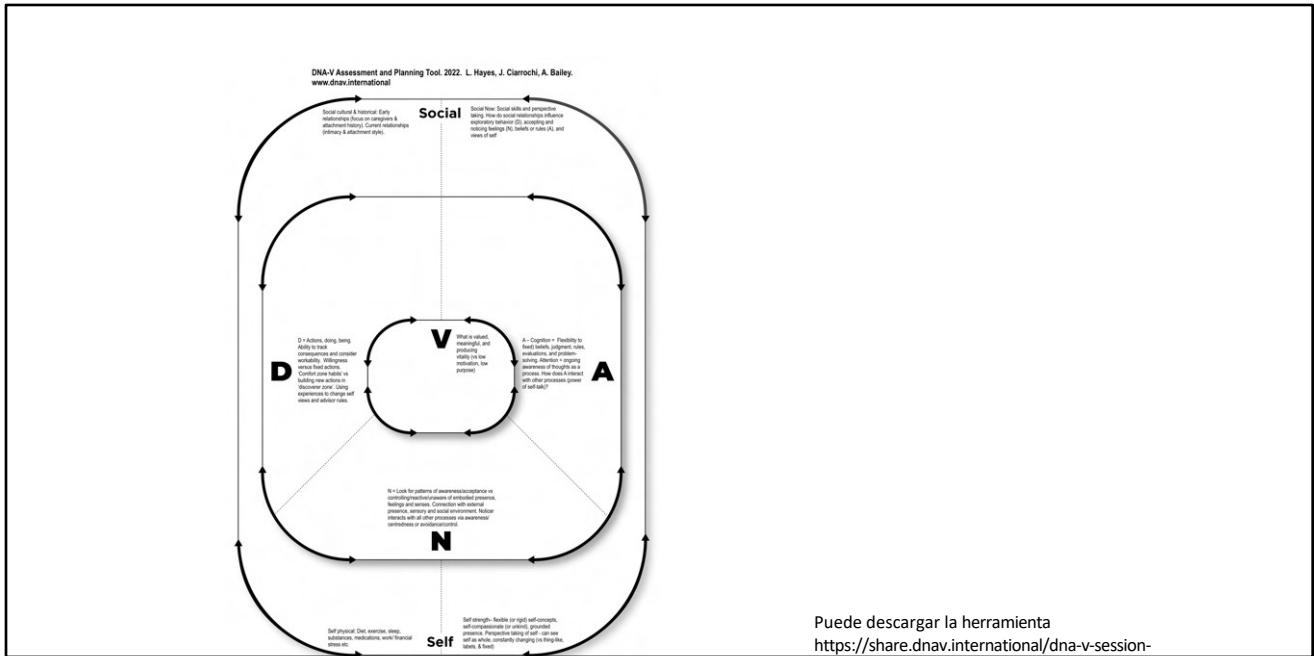
51



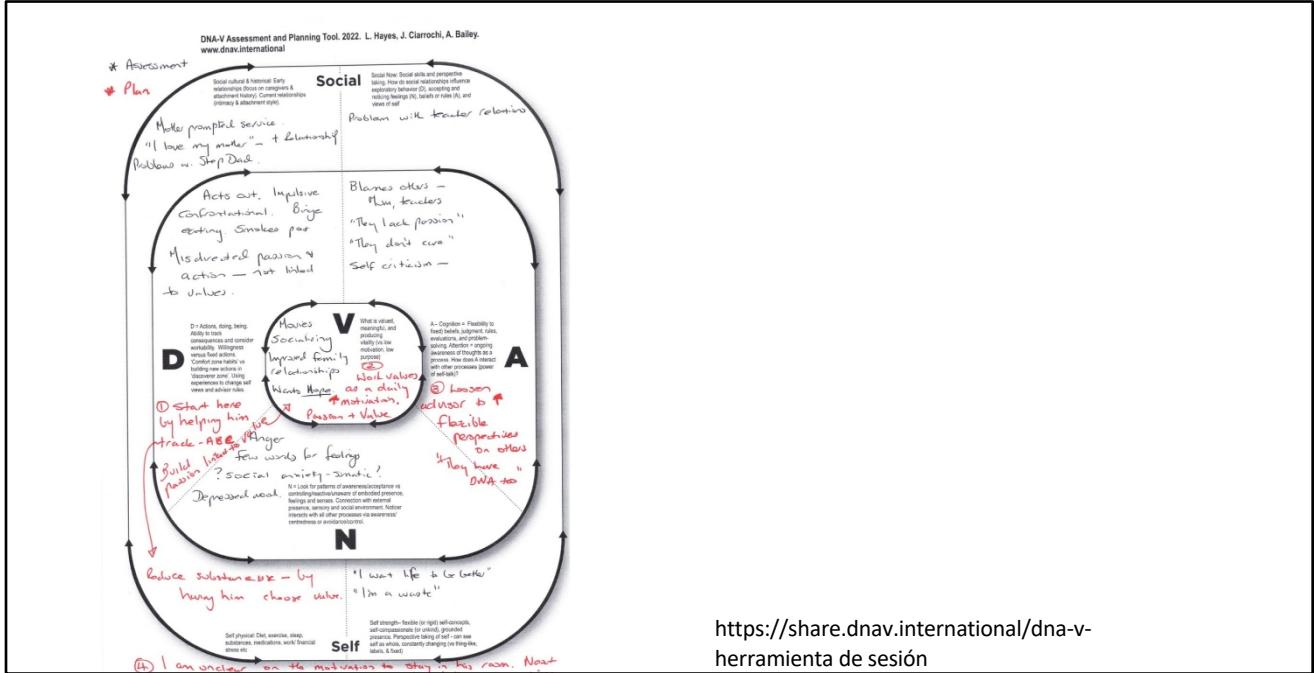
52



53



54



55

**DNA-V Session Assessment, Discussion and Session Planning**

Two easy-to-use tools that can help your discussions flow smoothly from assessment, to session planning, to monitoring progress.

You can use these tools to:

- Discuss the current state in each of the six DNA-V areas
- Discuss at the start of the session - progress, implementation in home tasks etc
- Use it to set an agenda for areas to work on in the session
- Measure behaviour change or outcomes across sessions
- Use the disk as a way of building a visual plan for your intervention
- Use the disk as an easy take-home worksheet, session content reminder, homework etc

**DNA-V Session Tool For intervention planning and charting progress**

This is a six-item tool that can be used for planning, assessment, and intervention. It comprises a six-item 10cm visual analogue scale (VAS) with items from the Process Based Assessment Tool (PBAT).

Note that these six items are all positive valence items. The full PBAT has items that are both positive and negative valence. Positive and negative items are independent; in other words, a client can be high on negative items as well as high on positive items. For these DNA-V tools, positive valence items were chosen for pragmatic purposes.

- Six items that are targets for learning flexibility with our DNA-V abilities
- Brief so we don't overwhelm the client and we maximise our time
- Have utility across sessions or as a repeated measure

When using the visual analogue scale (VAS), the relationship between items is valuable because it reveals how people see their current well-being or progress. In the sample image below, item 1 might be interpreted as higher than the others, even though it only marginally. This is the place for discussion.

Even small changes will inform your sessions:

I noticed that you marked 'connecting with people' as something that you do more often than the other items. Would you tell me some more about that?

1. I do things to connect with people who are important to me (Se)

Never  Often

2. I can experience a range of emotions appropriate to the moment (N)

Never  Often

3. I can use my thinking in ways that help me live better. (A)

Never  Often

4. I choose to do things that are personally important to me. (D)

Never  Often

5. I can change my behaviour when changing helps my life. (I)

Never  Often

6. I can be patient and caring towards myself (O)

Never  Often

Source: Adapted from the PBAT

Carrozza, J., Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). Assessing Progress of Change in Psychological Interventions: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). <https://doi.org/10.1037/psar0000141>

[www.dnav.international](http://www.dnav.international)

**DNA-V Session Discussion Tool (L. Hayes, J. Carrozza, D. Gillard, 2022)**

The six statements below will guide our work and make it as helpful as possible. This isn't a measure of how well we're working together. It's a way of making sure that what we do together is what you most want to work on. It's ok to say 'I'm not confident that's how you feel right now. So if you're willing, please tell me where you think you are now on these six items by putting a little mark on each line.'

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

1. I do things to connect with people who are important to me (Se)

Never  Often

2. I can experience a range of emotions appropriate to the moment (N)

Never  Often

3. I can use my thinking in ways that help me live better. (A)

Never  Often

4. I choose to do things that are personally important to me. (D)

Never  Often

5. I can change my behaviour when changing helps my life. (I)

Never  Often

6. I can be patient and caring towards myself (O)

Never  Often

Source: Adapted from the PBAT

Carrozza, J., Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). Assessing Progress of Change in Psychological Interventions: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). <https://doi.org/10.1037/psar0000141>

[www.dnav.international](http://www.dnav.international)

56

<https://dnav.international/article/free-session-tool/>

56

# Relacional

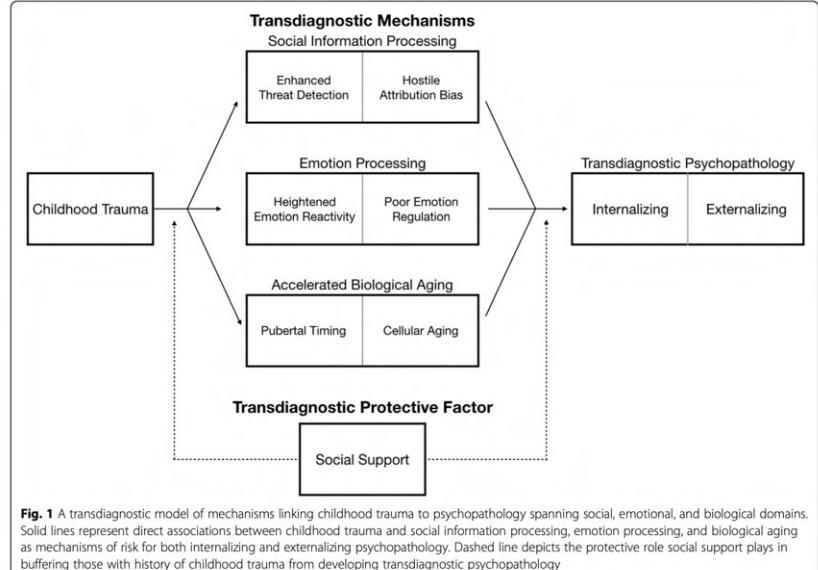
The diagram shows a central circle divided into three segments: top-left is dark blue with 'D' and 'V', top-right is teal with 'A', and bottom is blue with 'N'. Arrows point from the segments to the words 'others' and 'self' on either side of a horizontal bar. The bar is labeled 'relational context' and has arrows pointing towards 'others' and 'self'. Below the bar is a stack of five grey circles.

others ← relational context → self

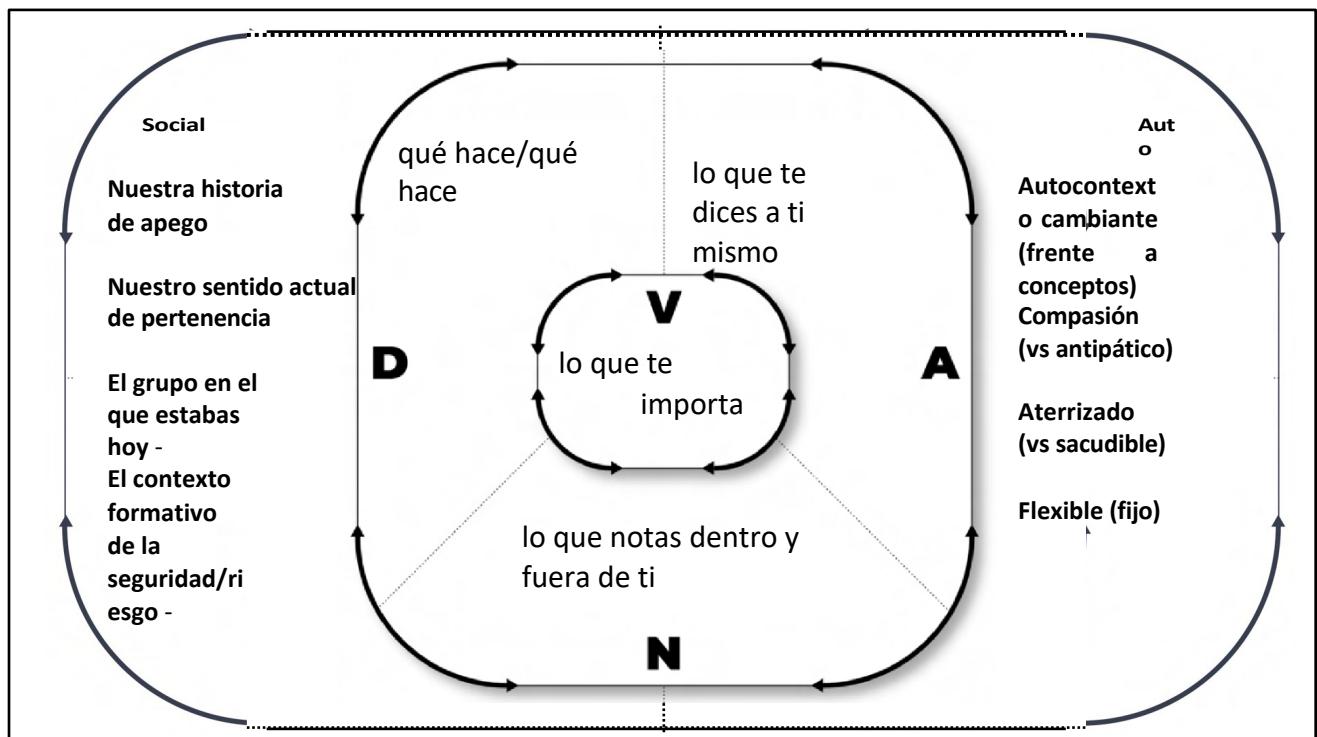
57

Mechanisms linking childhood trauma exposure and psychopathology: a transdiagnostic model of risk and resilience

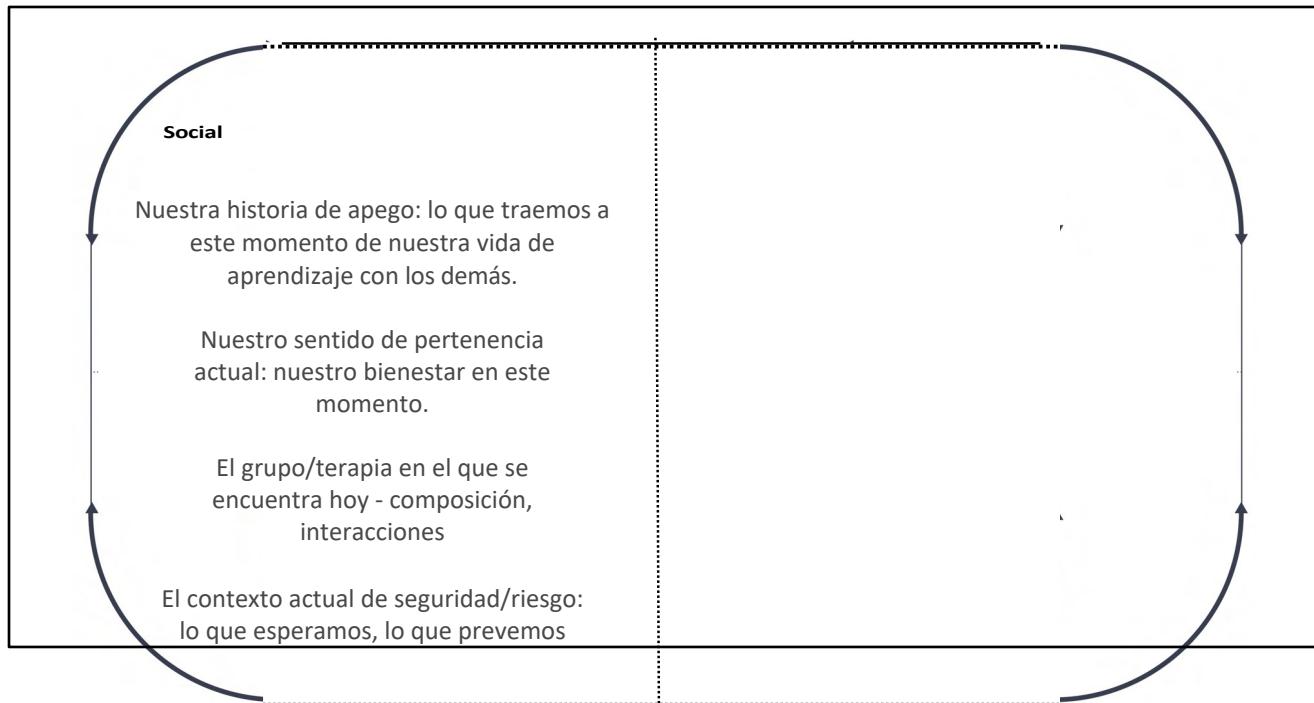
Katie A. McLaughlin<sup>1</sup>, Natalie L. Colich<sup>2</sup>, Alexandra M. Rodman<sup>1</sup> and David G. Weissman<sup>1</sup>



58



59



60

## Visión social (una perspectiva)

El contexto en el que se configura nuestro ADN-V a lo largo de toda nuestra vida. Adoptar perspectivas sobre los demás, reconocer la interdependencia y el valor de los demás, y comportarse eficazmente en situaciones sociales.

El mundo social es flexible. Perspectiva del yo <u>con los</u> demás	El mundo social es fijo. Visiones estrechas de los demás y de las relaciones; por ejemplo, culpar, juzgar.
Ver la interacción entre Capacidades de ADN-v y nuestro	Lucha por ver que los demás tienen
relaciones (los demás también tienen ADN-v)	ADN-V (por ejemplo, podrían estar enganchados por también)

10 ————— 0

61

## Flexibilidad psicológica con los jóvenes de la comunidad

- **Resultados en la primera iteración del programa (a pesar de la pandemia del C-19):**
  - Hasta la fecha, el equipo ha trabajado con unos 400 jóvenes en situación de dependencia.
  - 71% YP accedieron a EET (Educación, Empleo, Formación)
  - El 18% pasa de NEET a EET. (NEET - Not in Education, Employment or Training).
  - El 33% tenía una cualificación inferior al nivel 1 como máxima cualificación cuando se inició el proyecto.
  - Al final, el 81% tenía una cualificación de nivel 1 o superior.
- **Reinicio**
- 2.0 **Reboot** está trabajando en el mayor y más sólido ensayo de impacto jamás **Realizado en el Reino Unido** de terapio participarán 565 jóvenes de entre 16 y 25 años de la región suroeste del Reino Unido que han recibido atención sanitaria.
  - Utilización de DNA-V



62

## Sintonización en terapia

Fuente de la imagen: <https://c8.alamy.com/comp/ATTM1W/full-speed-ahead-on-an-old-brass-suspension-bridge-in-new-york-city-white-ATTM1W.jpg>

63

## La sintonía en la relación terapéutica

- Funciona de abajo arriba
- Predicción a partir de tres respuestas orientadas a la acción: escuchar, comprender y validar (LUV).
- No es la actividad la que promueve la autorregulación, sino la actividad en el contexto de la relación

7/17/24

64

64

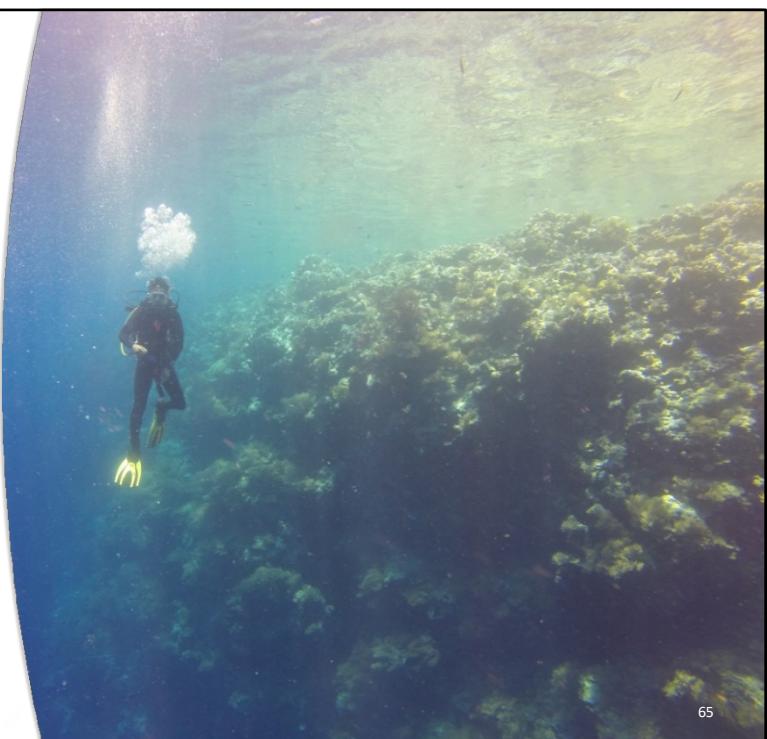
## Seguridad profunda

- El trauma es relacional
  - Un ahora que vibra con suavidad y atención puede curar
- Privilegio, necesidades del joven
- Elaborar un calendario que tenga en cuenta el desarrollo y los momentos de dificultad.
- El pasado no es lo que ocurrió en el pasado, sino que fluyó continuamente hacia el momento actual, los últimos cinco minutos, las últimas horas

7/17/24

65

65



## Micro momentos críticos

- Atención a las colas no verbales, ojos, contacto, vocalizaciones, expresiones faciales, tono de voz, frecuencia respiratoria.
- El terapeuta es un testigo, que acepta lo que el individuo expresa
- Crea el contexto para nuevas respuestas adaptativas

7/17/24

66



Este ítem de Autor desconocido está bajo licencia CC-BY-NC

66

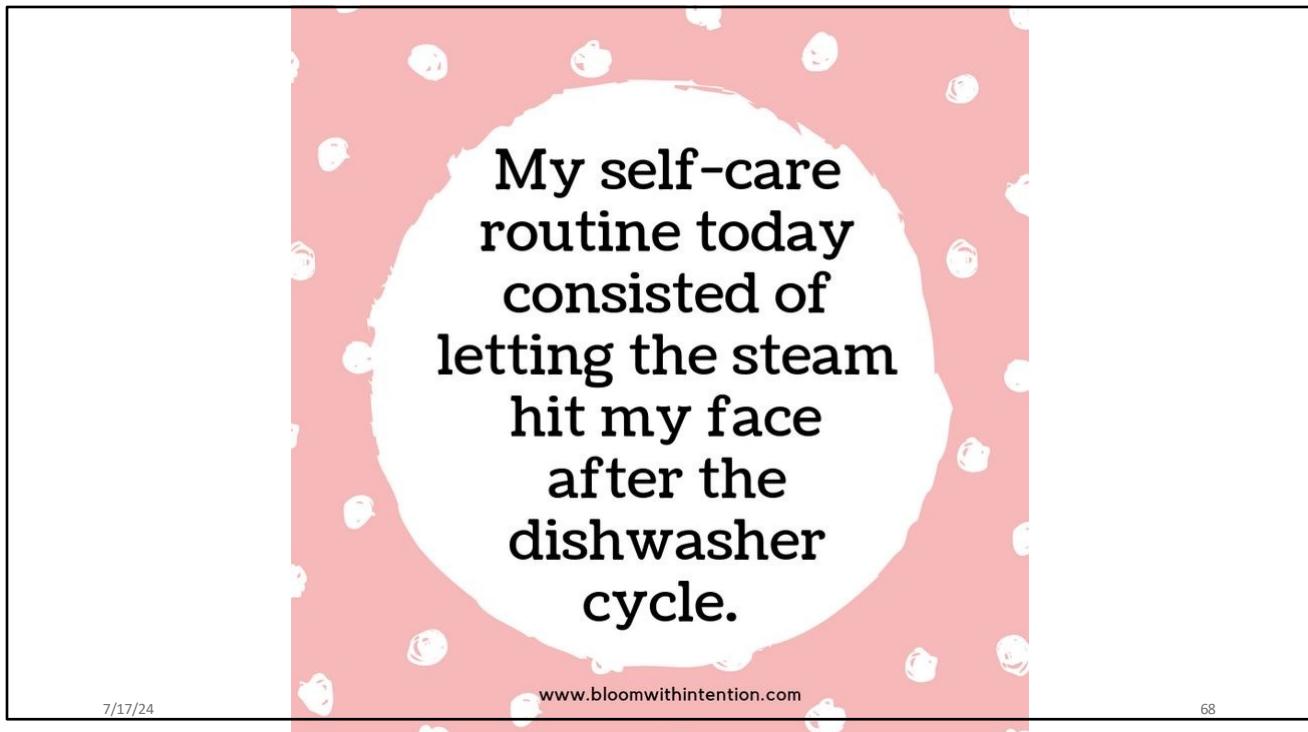
## Evitar la retraumatización

- Educar a otros profesionales, profesores, etc.
- Ser consciente de los desencadenantes del contexto
  - Consultorio de tipo clínico
  - Desvestirse para hacer deporte, ámbito hospitalario
  - Ruidos, sensaciones, respuestas de miedo
  - Percepción de falta de control
  - Muchos proveedores de servicios

Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care. *Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>

67

67



68



Seguridad  
y recursos

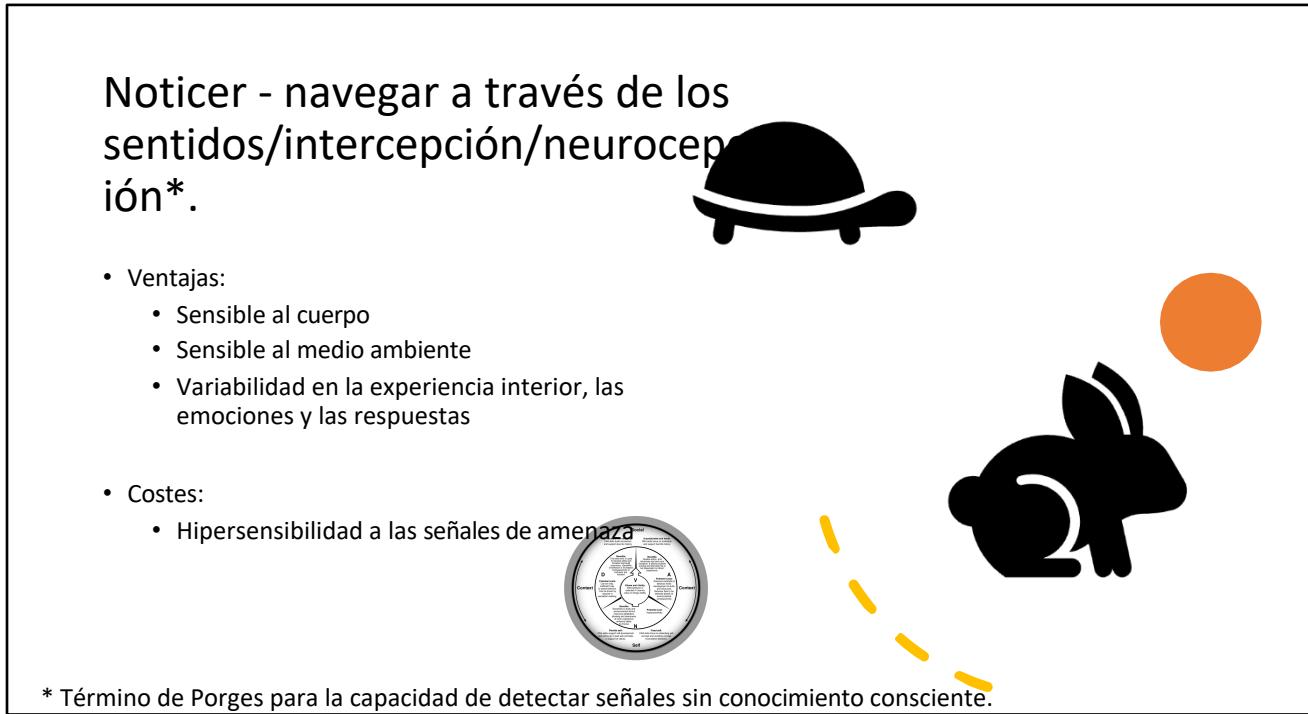
Noticer - self  
Noticer - social

71

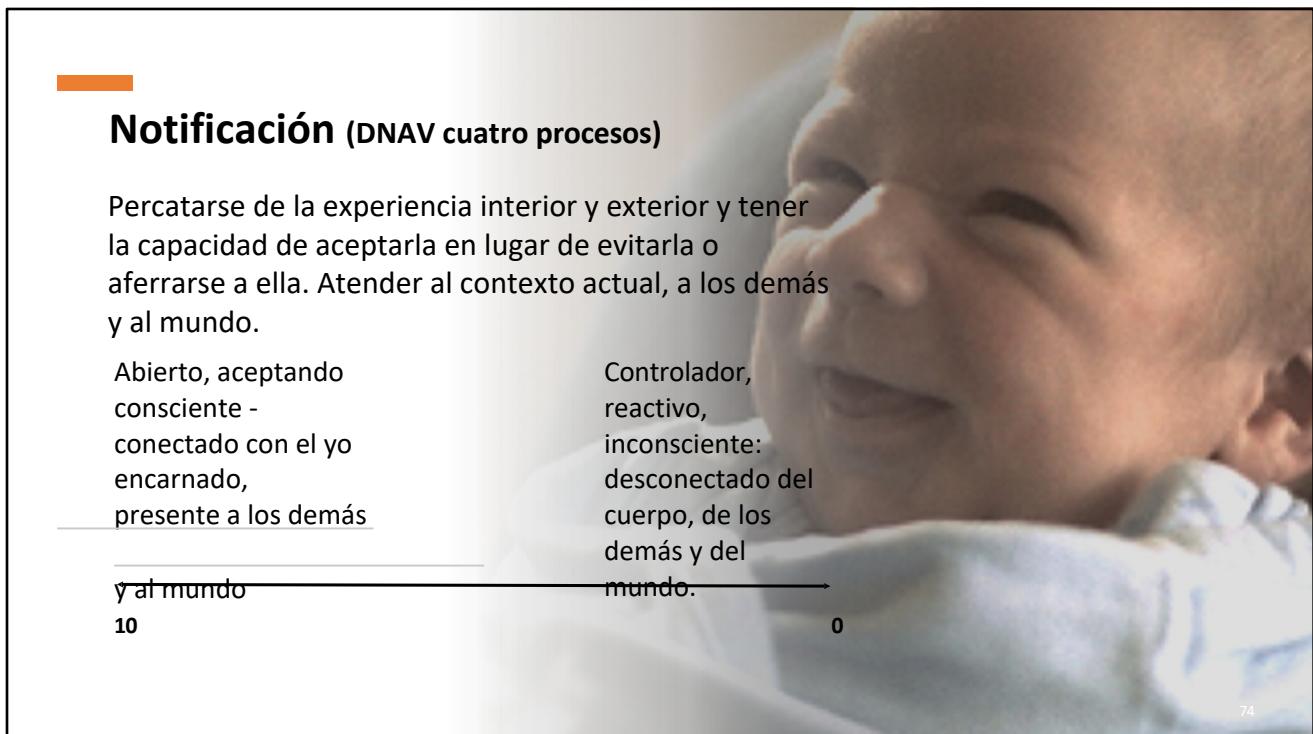
71



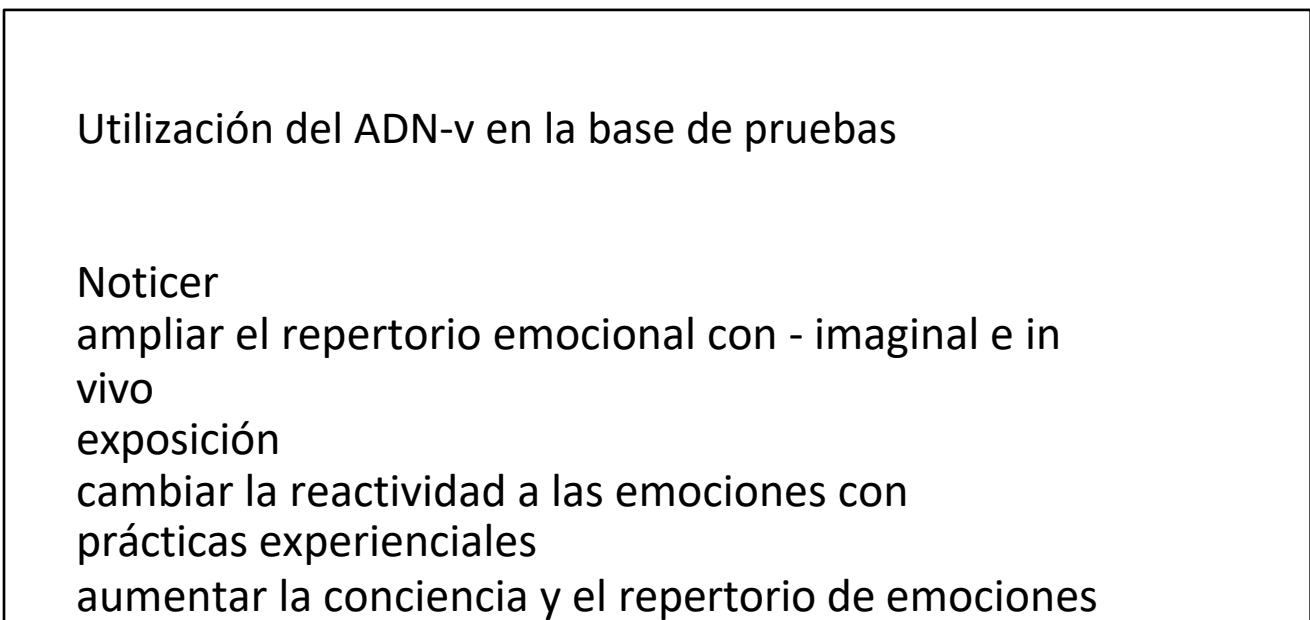
72



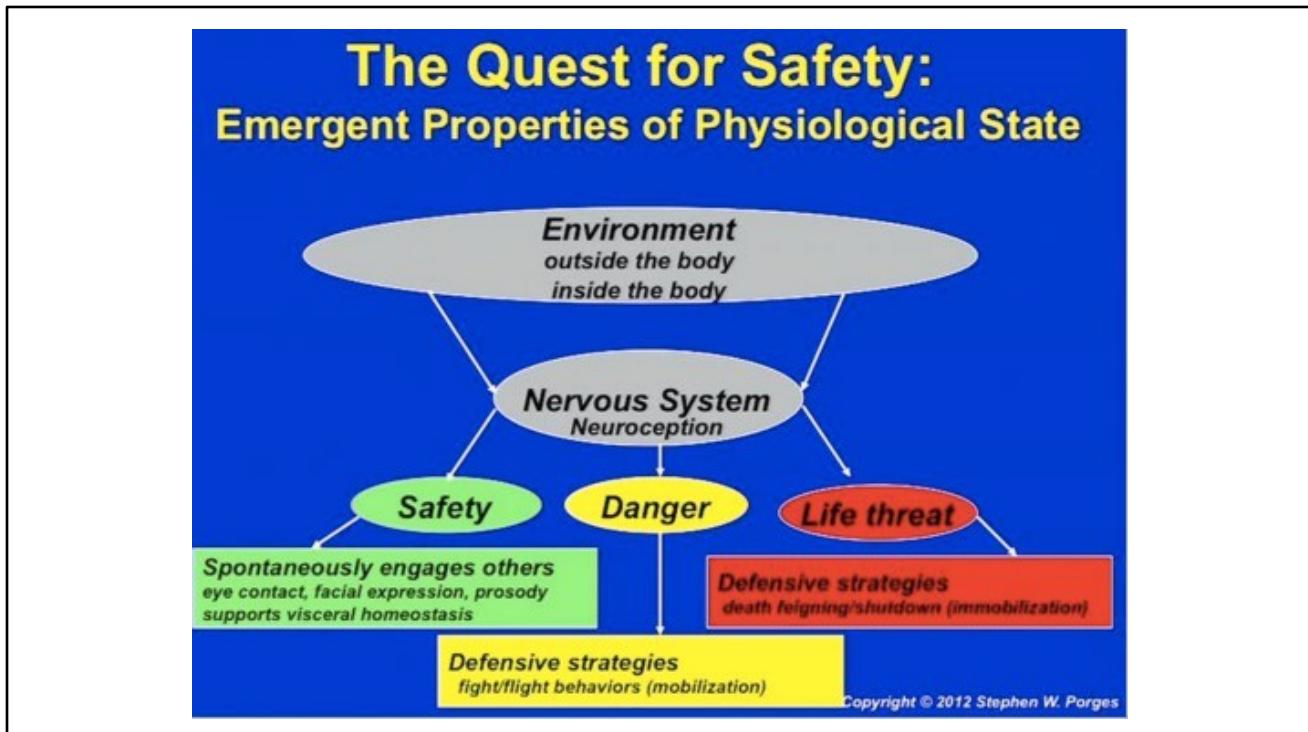
73



74



75



76



77



78



79

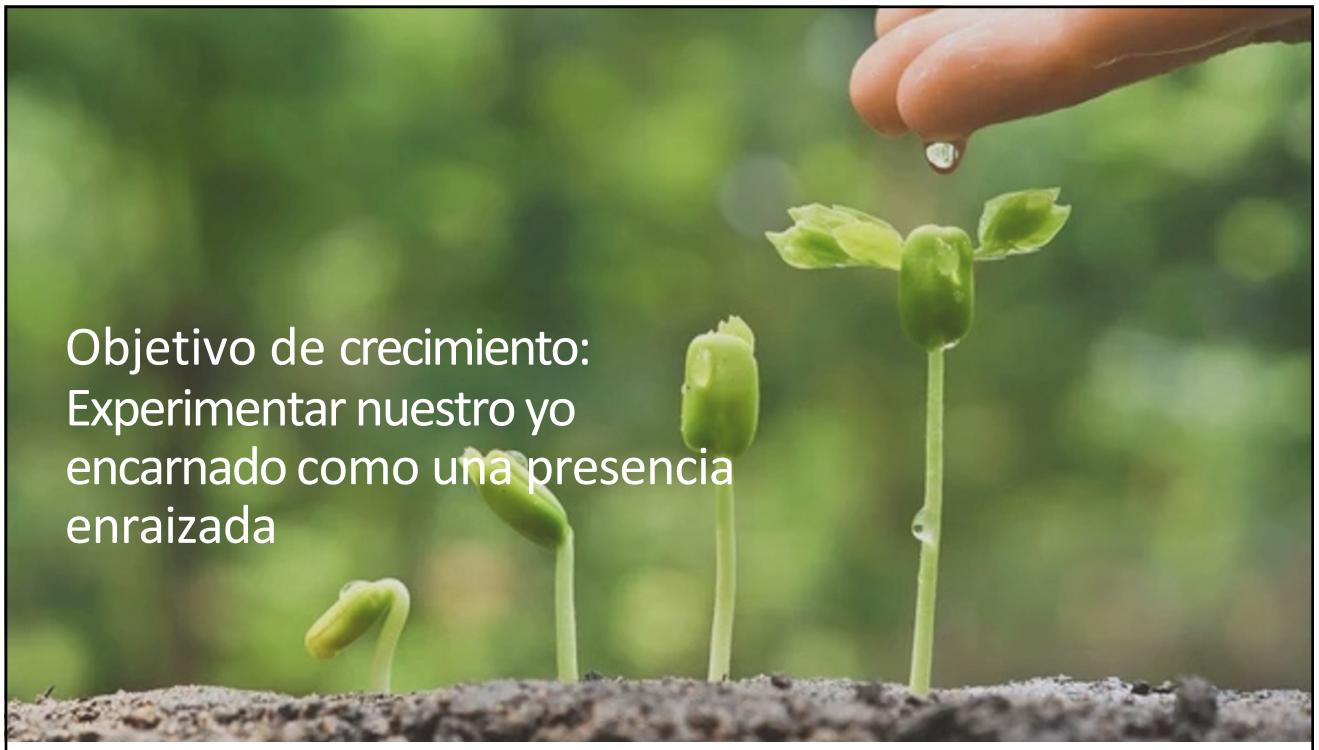
"Tú eres el arquitecto de tus experiencias. Tu río de sentimientos puede parecer que fluye sobre ti, pero en realidad, tú eres la fuente del río."

Barrett, Lisa Feldman. (2017) Cómo se fabrican las emociones



80

Objetivo de crecimiento:  
Experimentar nuestro yo  
encarnado como una presencia  
enraizada

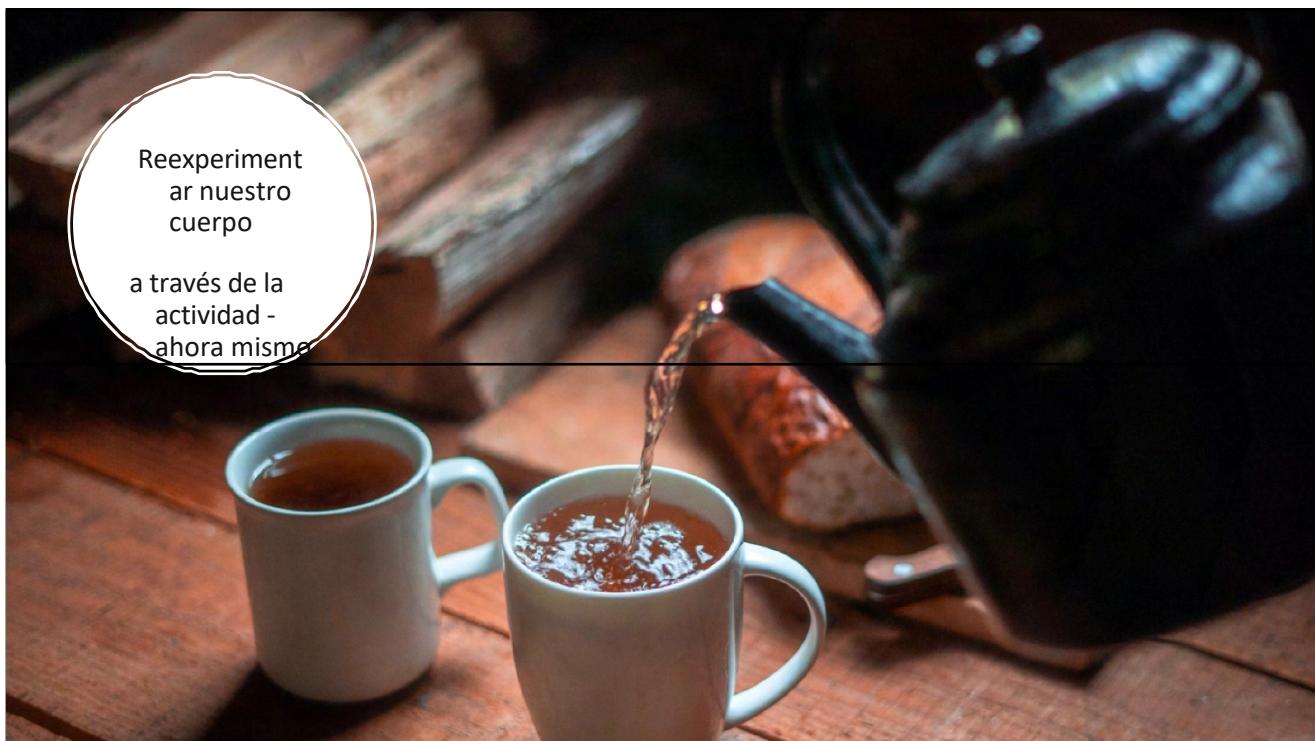


81

81



82



83

## Procesos basados en la evidencia - emoción

\*Los mejores resultados para los jóvenes incluyen estos dos:

### 1. aceptación

- Pensamientos
- Sentimientos
- Actuar según los impulsos

### 2. Fijación de objetivos, trabajo en sesión, revisiones y comentarios

- Desarrollar un enfoque de trabajo en colaboración

- Seguir las sesiones y hacerlo juntos

\*Revisión metaanalítica sobre elementos de intervención en emociones adolescentes (Helland et al 2022).

86

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

86

## Procesos basados en pruebas - emociones

### • Efectos más débiles\* para los jóvenes de:

- Formación en habilidades sociales y de comunicación
- Diferenciación de la emoción\*.
- Identificar sentimientos\*
- Completar las escalas de estado de ánimo
- Activación del comportamiento
- Respiración lenta
- Psychoed about: diagnóstico, desregulación emocional, TEPT
- Capacidad de resolución de problemas y debate sobre el autocontrol

87

\*Revisión metaanalítica sobre elementos de intervención en emociones adolescentes (Helland et al 2022).

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

87

39

## Procesos basados en pruebas - emociones

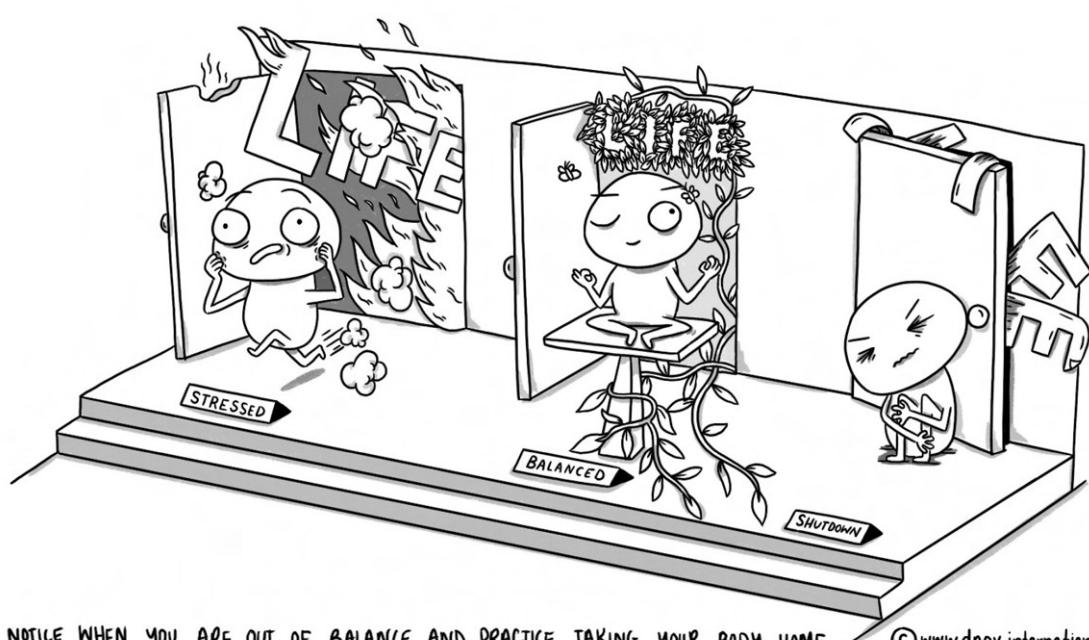
\* Los jóvenes informan de una mayor dificultad para etiquetar y describir sus emociones a medida que pasan de la infancia a la adolescencia (Haas et al., 2019; Weissman et al., 2020).

- Los niños y los adultos parecen identificar mejor.
- Los adolescentes tienen dificultades para diferenciar, posiblemente debido a las emociones recién co-experimentadas - es decir, la novedad y la superposición que surgen.

88

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

88



89

40

Stressed	Balanced	Shutdown
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Your heart races, you feel breathless or edgy</li> <li>2. You often experience strong emotions.</li> <li>3. You can be quick to get angry, argue, or feel a need to defend yourself.</li> <li>4. You can overthink and ruminate on issues.</li> <li>5. You become agitated over things that don't seem to bother others.</li> <li>6. You get agitated in a noisy or rushed environment.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. You have the energy to address life's challenges. There is room for growth.</li> <li>2. You care for yourself by being grounded, mindful, or nurturing, or have strategies to soothe yourself.</li> <li>3. You can problem solve, talk helpfully to yourself, and work your way around a problem.</li> <li>4. You take action that is curious and playful in life.</li> <li>5. You connect with others by seeking support and asking for help.</li> <li>6. You restore calmness and strength by being with others.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. You feel overwhelmed, ashamed, hopeless, trapped, depressed, or numb.</li> <li>2. You feel unmotivated and uninterested in doing things.</li> <li>3. You feel as if you are outside yourself or disconnected.</li> <li>4. You shut down, go into yourself, and withdraw from others.</li> <li>5. You are on your guard, expecting betrayal or threat.</li> <li>6. You are living with abuse, violence, or an unpredictable environment.</li> </ol>

90

### Paso 1: Evalúe sus respuestas

### Paso 2: Restablecer el equilibrio

llamar a su avisador básico - Práctica interior/exterior ralentización  
restaura tu sistema biológico con sueño, dieta y ejercicio

### Paso 3: Buscar ayuda y conexión

91

## Seguimiento de emociones y respuestas

La situación	Lo que hiciste	Lo que pasó después	¿Ha funcionado? (hacer que la vida tenga más sentido)
Contexto y antecedente (desencadenante)	comportamiento de interés	Consecuencia (retribución)	valor

92

92

## Recursos para la formación de competencias

### *Your Noticer Skills*

Helpful Noticer Activity	Unhelpful Noticer Activity
<input type="checkbox"/> I'm aware of sensations in my body.	<input type="checkbox"/> I don't know what is going on inside my body.
<input type="checkbox"/> I can pause and slow myself down.	<input type="checkbox"/> I overreact to things.
<input type="checkbox"/> I can describe my feelings.	<input type="checkbox"/> I struggle to describe my feelings.
<input type="checkbox"/> I allow all my feelings, even the negative ones.	<input type="checkbox"/> I hate my negative feelings and want them to go away.
<input type="checkbox"/> I notice how other people feel.	<input type="checkbox"/> I have no idea what others are feeling.
<input type="checkbox"/> I am good at noticing what is going on in the current moment.	<input type="checkbox"/> I get lost inside my head and don't notice what's going on around me.
<input type="checkbox"/> I can ground myself when I have strong feelings.	<input type="checkbox"/> I hurt myself or do something unhelpful when I have strong feelings.

Ciarrochi, J. V., y Hayes, L. L. (2020). Tu vida, a tu manera: Acceptance and Commitment Therapy Skills to Help Teens Manage Emotions and Build Resilience.

93

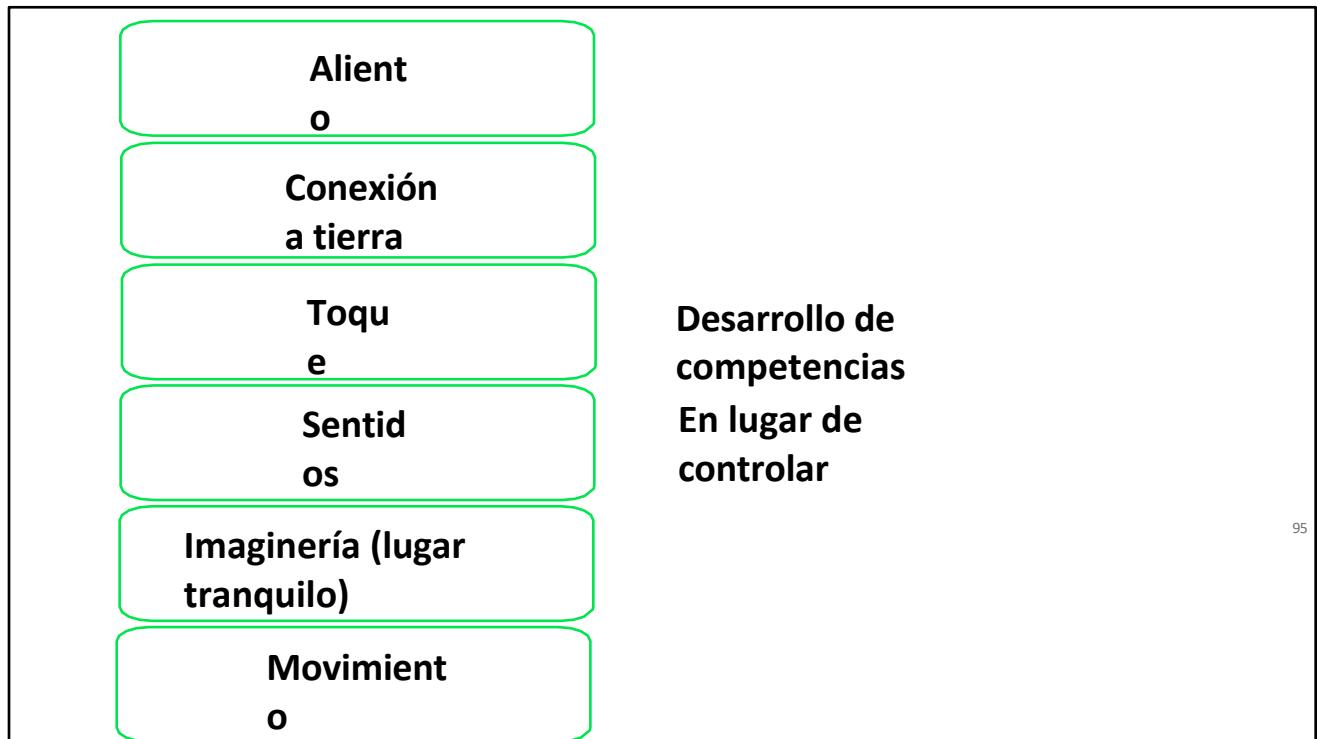
93

17/7/2024

94

Your Noticer Skills	
Helpful Noticer Activity	Unhelpful Noticer Activity
<input checked="" type="checkbox"/> I'm aware of sensations in my body.	<input checked="" type="checkbox"/> I don't know what is going on inside my body.
<input checked="" type="checkbox"/> I can pause and slow myself down.	<input checked="" type="checkbox"/> I overreact to things.
<input checked="" type="checkbox"/> I can describe my feelings.	<input checked="" type="checkbox"/> I struggle to describe my feelings.
<input checked="" type="checkbox"/> I allow all my feelings, even the negative ones.	<input checked="" type="checkbox"/> I hate my negative feelings and want them to go away.
<input checked="" type="checkbox"/> I notice how other people feel.	<input checked="" type="checkbox"/> I have no idea what others are feeling.
<input type="checkbox"/> I am good at noticing what is going on in the current moment.	<input checked="" type="checkbox"/> I get lost inside my head and don't notice what's going on around me.
<input checked="" type="checkbox"/> I can ground myself when I have strong feelings.	<input checked="" type="checkbox"/> I hurt myself or do something unhelpful when I have strong feelings.

94



95

Movimiento: desde caminar hasta hacer ejercicio

Música: escuchar, tocar, ritmo, creación de podcasts



96

## EMDR

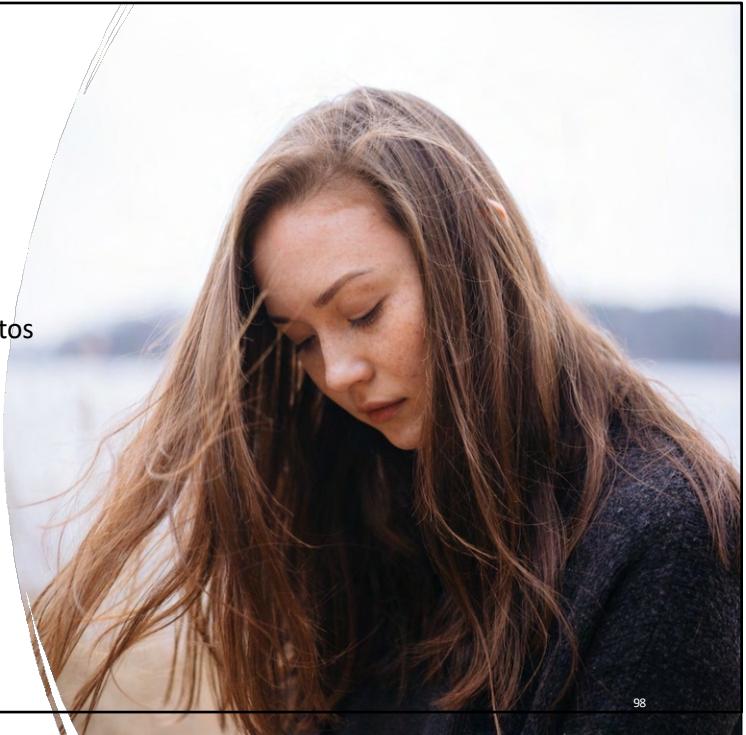
- Movimiento ocular
- Estimulación bilateral
  - Para recuerdos traumáticos

7/17/24

97

97

- Hacer las paces con todos los sentimientos
- P48 Lo que te hace más fuerte
- 

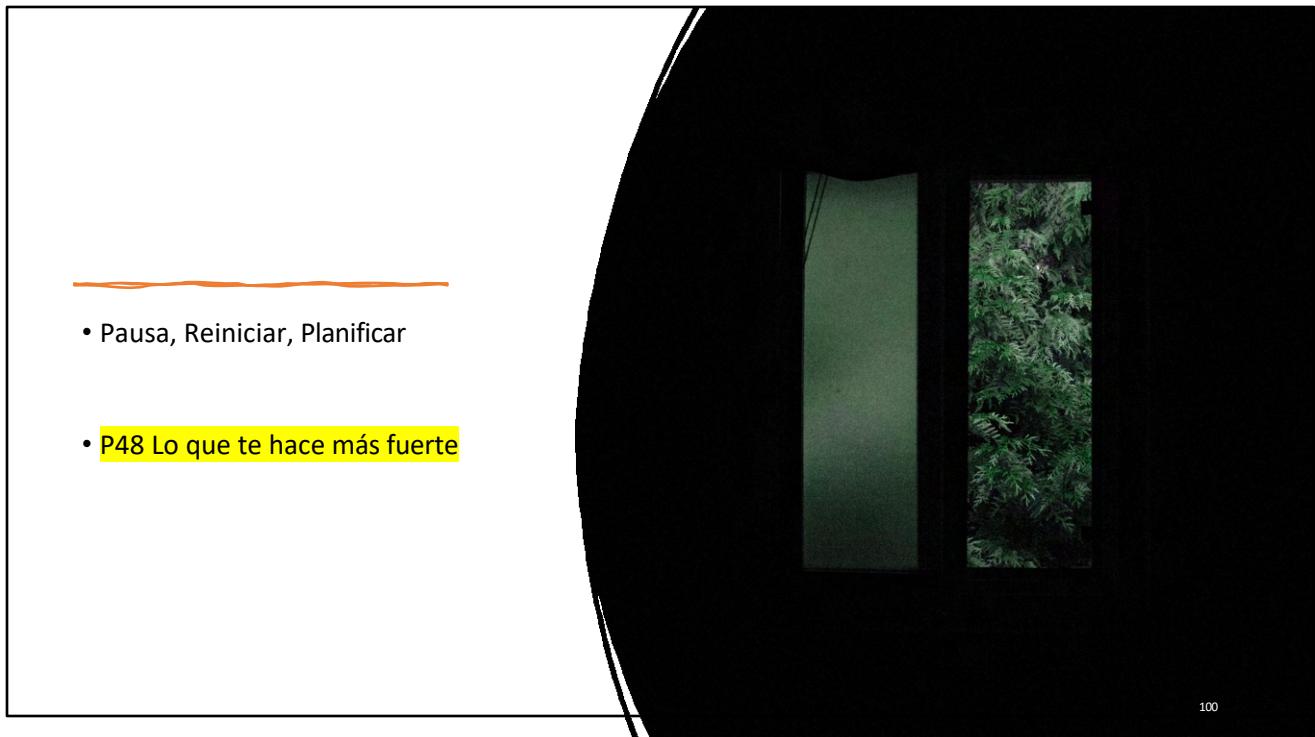


98

- Hacer las paces con todos los sentimientos
- P48 Lo que te hace más fuerte

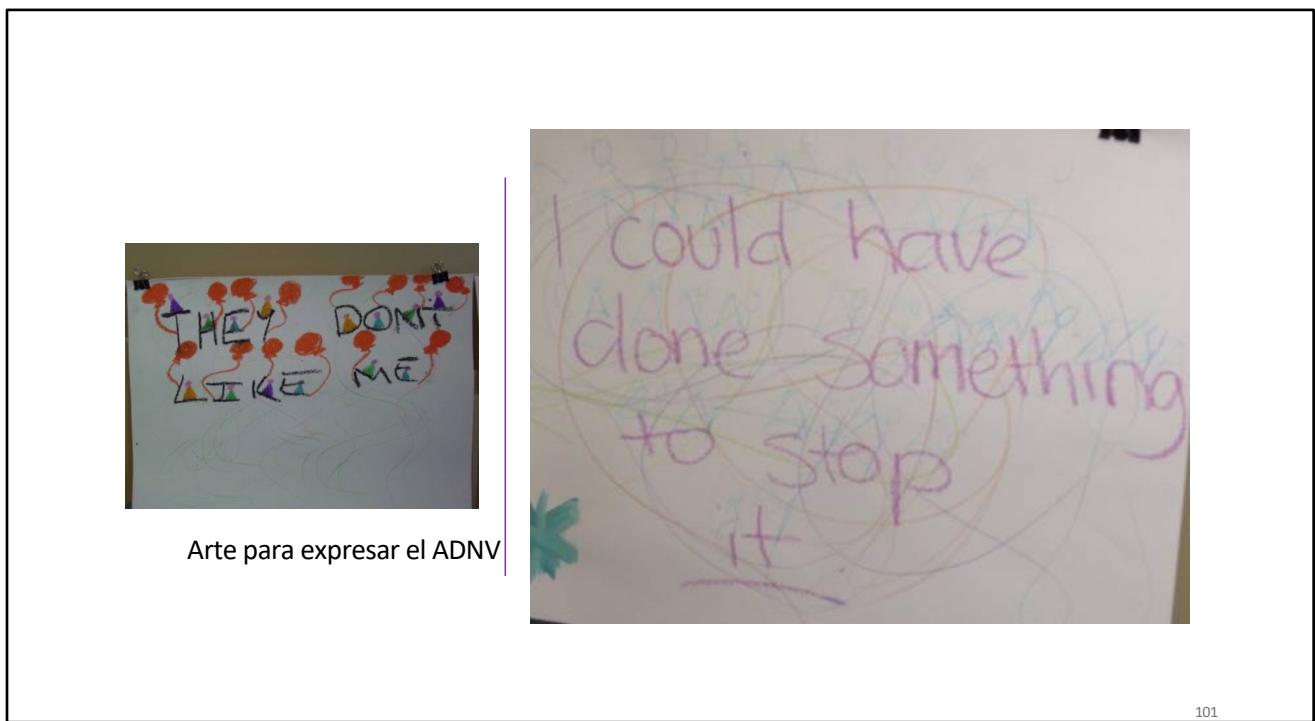


99



100

100



101

101

### Evaluate and rebalance your embodied self

Reach out for help and connection

Practice slowing breath, grounding, mindfulness

Use helpful advisor talk, sleep and exercise routines

**Stressing:** Racing heart, breathless, edgy, strong emotions, quick responses, defended, overthinking, agitated, pressured

**Shutting down:** Overwhelmed, ashamed, hopeless, trapped, depressed, numb, unmotivated, disconnected from self, withdraw from others, on alert for threat, unsafe environment





**Recordatorios impresos para la práctica**

L. Hayes, J. Ciarrochi, A. Bailey (2022)
102

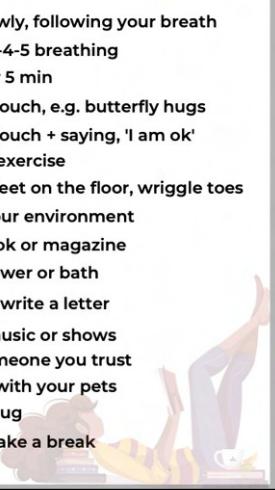
WHAT MAKES YOU **STRONGER**

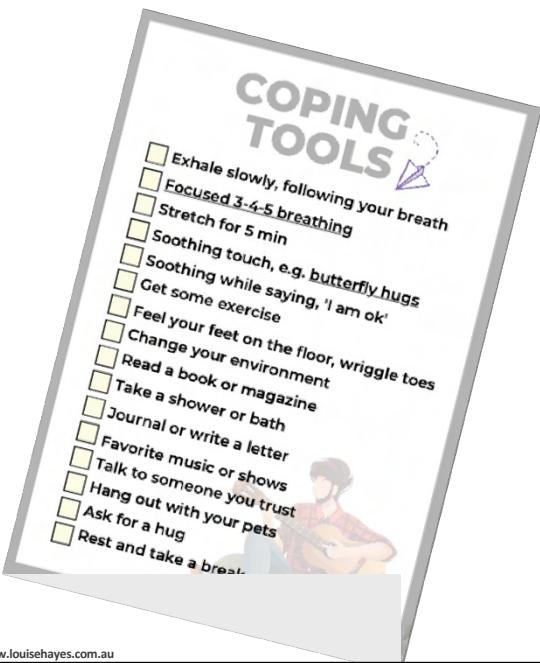
102

### Crear recursos para llevar a casa

#### COPING TOOLS

- Exhale slowly, following your breath
- Focused 3-4-5 breathing
- Stretch for 5 min
- Soothing touch, e.g. butterfly hugs
- Soothing touch + saying, 'I am ok'
- Get some exercise
- Feel your feet on the floor, wriggle toes
- Change your environment
- Read a book or magazine
- Take a shower or bath
- Journal or write a letter
- Favorite music or shows
- Talk to someone you trust
- Hang out with your pets
- Ask for a hug
- Rest and take a break





[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

103

**Noticer**

We can notice what is happening in and around us by being present without judgement.

Being human means having a full range of emotional experiences. Noticer skills allow room for these emotions.

Be AWARE of sensations.  
NAME the sensation.  
DESCRIBE the feeling.

Our emotions give us messages.

Exams...

Created by Natalie Roberts & Melissa McKimm  
Based on the work of Dr. Daniel Siegel & Daniel Siegel and  
Illustrated by Ben Riba

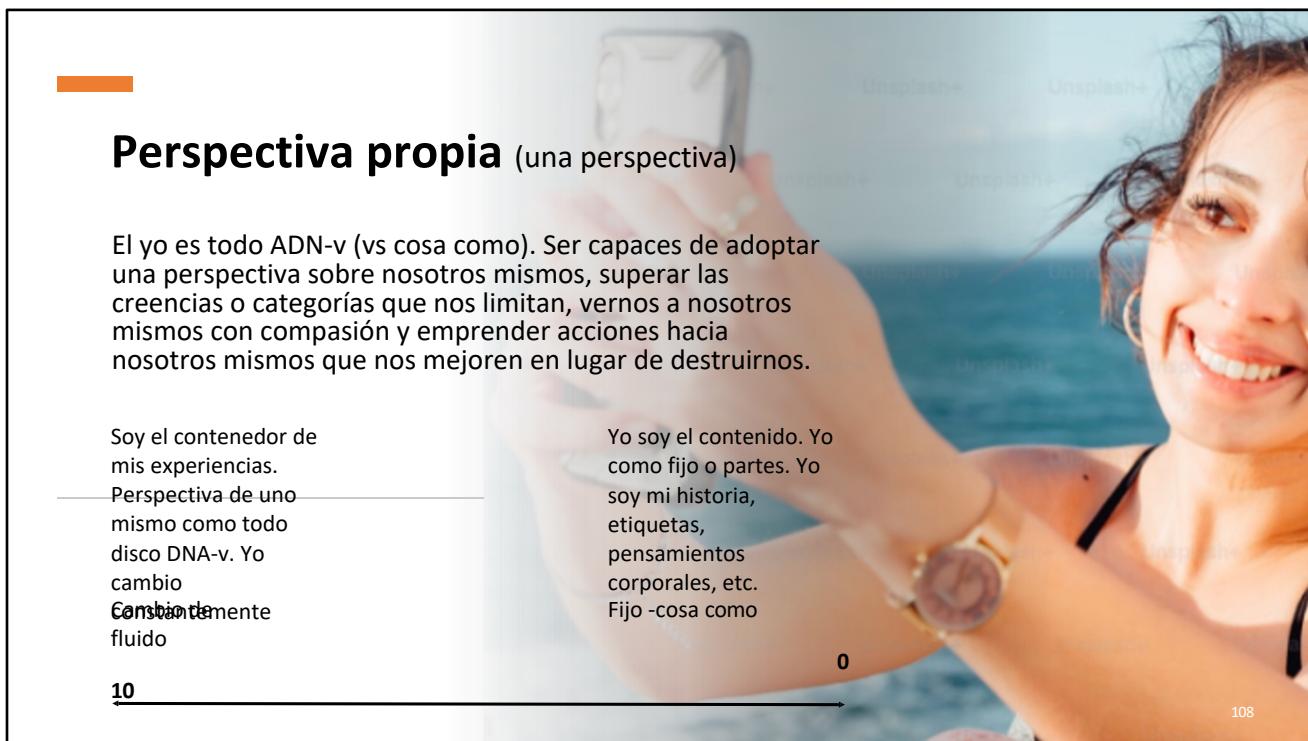
104

Centrarse en uno mismo  
utilizando las  
experiencias  
de DNAV

106



107

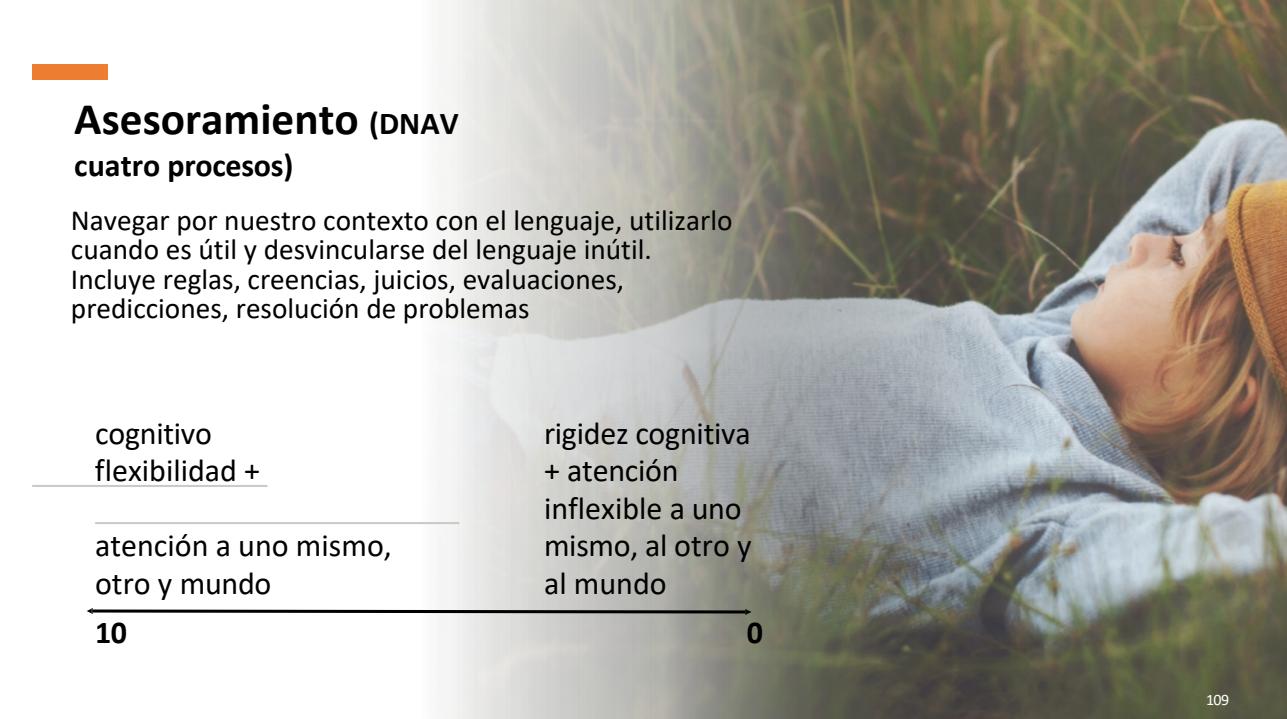


108

**Asesoramiento (DNAV  
cuatro procesos)**

Navegar por nuestro contexto con el lenguaje, utilizarlo cuando es útil y desvincularse del lenguaje inútil.  
Incluye reglas, creencias, juicios, evaluaciones, predicciones, resolución de problemas

cognitivo flexibilidad +	rigidez cognitiva + atención inflexible a uno mismo, al otro y al mundo
atención a uno mismo, otro y mundo	0
<b>10</b>	



109

109

**Asesor - navegar con el lenguaje**

- Ventajas:
  - Guía rápida para la acción
  - Utilizar el lenguaje para predecir, evita la necesidad de ensayo y error
  - No depende de la experiencia directa
- Costes:
  - Las "palabras" del contenido se fijan
  - La menor variabilidad puede limitar el crecimiento
  - Reducción de la selección basada en las consecuencias medioambientales
  - Más concreto que arbitrario



Diagrama

110

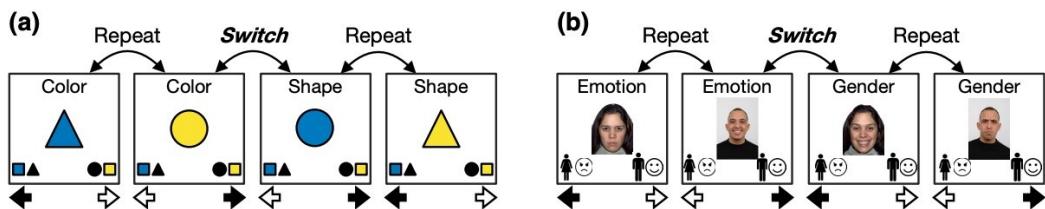
**Hidden talents in context: Cognitive performance with abstract versus ecological stimuli among adversity-exposed youth**

Ethan S. Young<sup>1,2</sup> | Willem E. Frankenhuys<sup>1,2,3</sup> | Danielle J. DelPriore<sup>4</sup> | Bruce J. Ellis<sup>5</sup>

**Standard Versions**  
*Abstract Stimuli*

**Ecological Versions**  
*Real-World Stimuli*

**Attention Shifting**



111

**Utilización del ADN-v en la base de pruebas**

Asesor



Abordar los prejuicios en el procesamiento de la información mediante la experimentación y la adopción de nuevas perspectivas.

Incluir técnicas cognitivas de

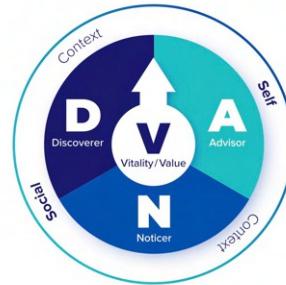
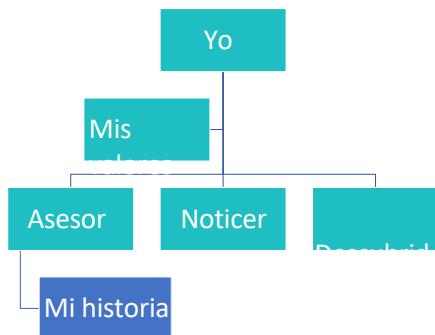
afrontamiento Crear nuevas reglas y

ponerlas a prueba

Cambia a D, N o V cuando lo necesites/estés atascado.

115

## El yo como jerarquía



\*no se muestra por nivel de importancia

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

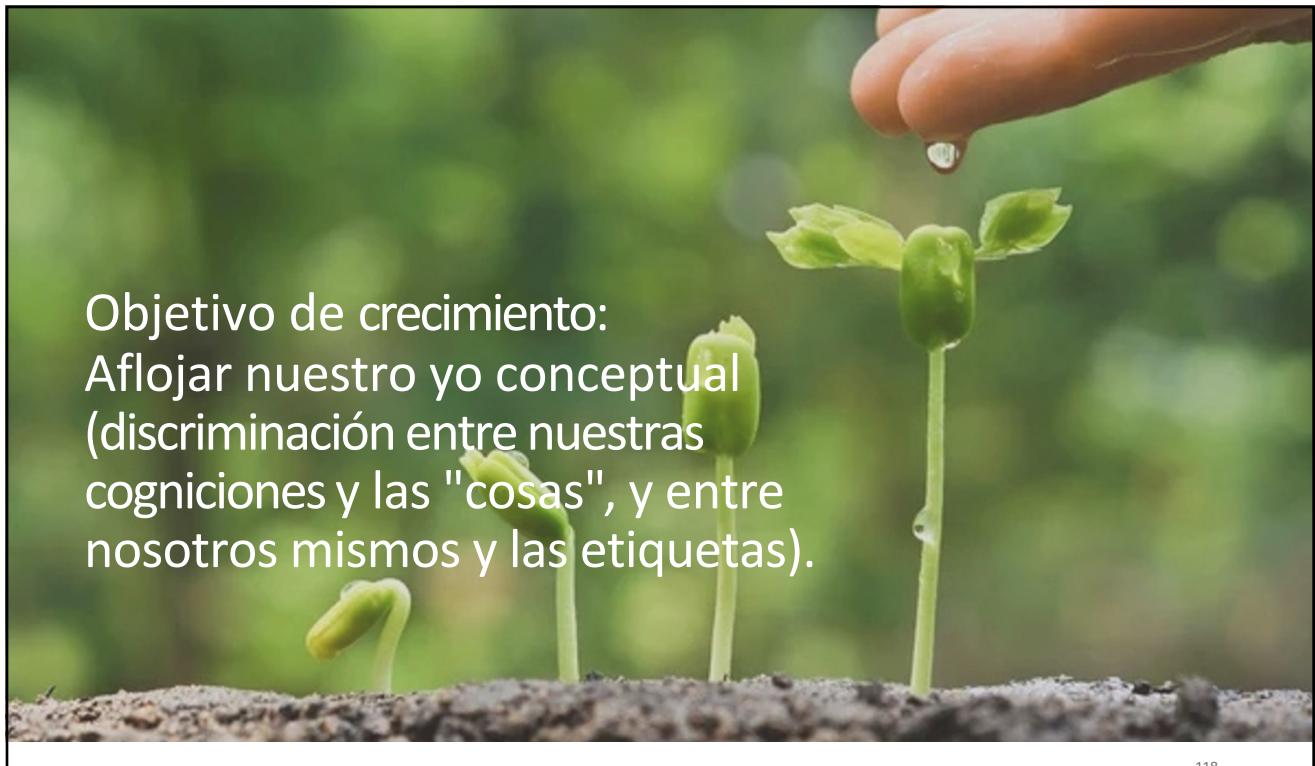
116

## Jóvenes y desarrollo

1. Desarrollo de la identidad - jerarquía del yo
2. El seguimiento depende del historial de asignación de acciones a consecuencias
3. El valor depende de la historia de la comunidad verbal que relaciona las acciones con los resultados a largo plazo

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

117



Objetivo de crecimiento:  
Aflojar nuestro yo conceptual  
(discriminación entre nuestras  
cogniciones y las "cosas", y entre  
nosotros mismos y las etiquetas).

118

118

## Yo conceptual

Trauma asociado a cogniciones y predicciones negativas

Se pide a los participantes que lean una frase y predigan el final

- Frases ambiguas que terminan en a:
  - palabra final positiva - las cosas saldrán. . . Bien
  - palabra final negativa - las cosas saldrán. . . Mal
- **Las personas traumatizadas tenían más predicciones negativas sobre el futuro**

Kimble, M., Sripad, A., Fowler, R., Sobolewski, S., & Fleming, K. (2018). Visiones negativas del mundo después del trauma: Evidencia neurofisiológica de expectativas negativas. *Trauma psicológico: Theory, Research, Practice and Policy*, 10(5), 576-584. <https://doi.org/10.1037/tra0000324>

119

www.louisehayes.com.au

119

¿Qué es  
esto?



120

¿Y estos?

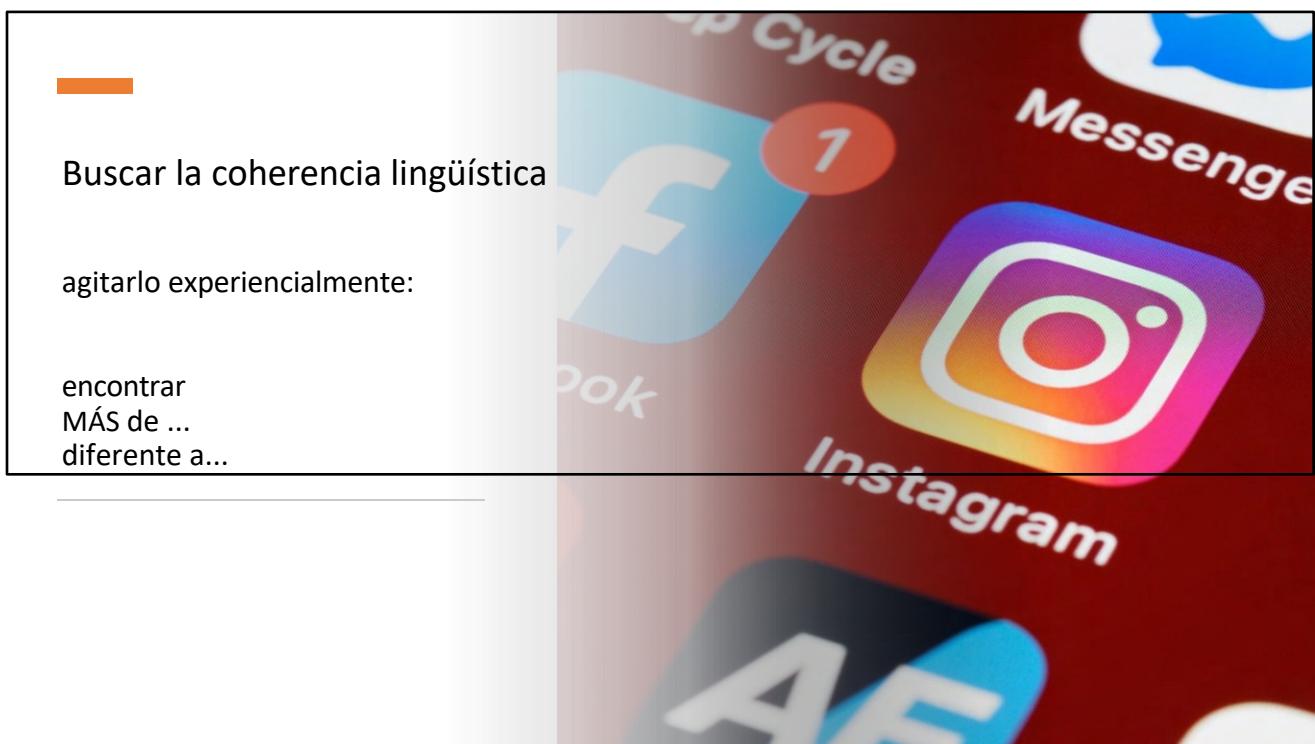


121



122

122



Buscar la coherencia lingüística

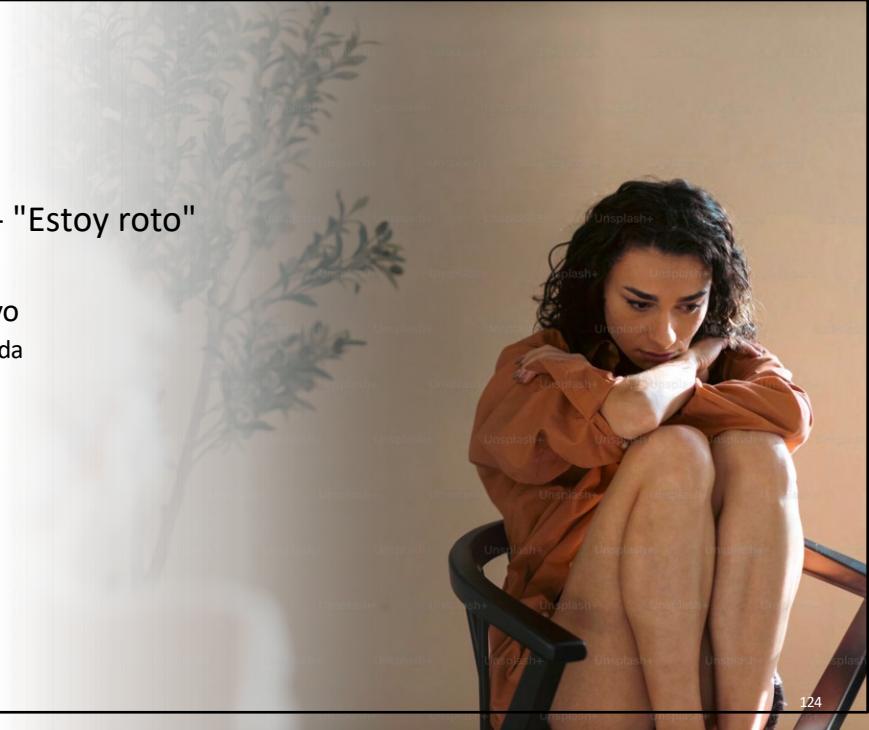
agitarlo experiencialmente:

encontrar  
MÁS de ...  
diferente a...

123

## Consejero de uno mismo - "Estoy roto"

- Relación causal: mi pasado = yo
  - Me ayuda a dar sentido a mi vida
- Si me tranquilizas:
  - Me siento en peligro
  - Es desconocido
  - Empujo contra ella



124

124

### Por qué las autorreglas son reforzantes y por qué tranquilizar puede salir terriblemente mal

Leyenda - $\equiv$ es equivalente a, $\Rightarrow$ es causado por, $\neq$ no es igual a, $\subseteq$ es parte de		
Declaración que sigue a "Estoy roto...."	Regla verbal potencial	Consecuencias de las declaraciones tranquilizadoras = El joven busca coherencia a su regla
....broken me ayuda a dar sentido a mi vida	Mi autoconcepto $\equiv$ es verdadero (equivalencia)	Cuando me tranquilizas me estás confundiendo, o me estás llevando más allá de lo que sé, por lo tanto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aferrarse más a la regla</li> </ul>
.... ayuda porque si intento hacer algo bien, me lío y luego me odiaré a mí mismo por intentar	Autoconcepto $\Rightarrow$ meter la pata (causal)	Cuando me tranquilizas me estás diciendo que me ponga en riesgo, por lo tanto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aferrarse más a la regla</li> </ul>
....quieres que sea diferente	Mi autoconcepto $\neq$ Tu idea de mí (distinción)	Usted está tratando de controlarme, por lo tanto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento - Haré lo contrario de lo que quieres</li> </ul>
....X me hizo así. El cuanto peor estoy, más culpa tiene X	Mi autoconcepto $\Rightarrow$ Es culpa suya (causal)	Intentas excusar a la gente que me trata mal, por lo tanto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contracumplimiento - Haré lo contrario de lo que quieres</li> </ul>

Fuente: El adolescente próspero (2015)

125

125

Por qué las reglas se refuerzan y por qué tranquilizar puede salir		
Declaración que sigue a "I estoy roto...."	Regla verbal potencial	Consecuencias de las declaraciones tranquilizadoras = Young la persona busca coherencia a su regla
....por favor, dime que no estoy	Mi autoconcepto $\cong$ Es lo que tú piensas (equivalencia)	Tienes que seguir tranquilizándome para que me sienta mejor, porque: • La historia de tranquilización fue reforzante
....porque soy intrínsecamente malo, no pude evitarlo	Mi autoconcepto $\subseteq$ Parte de lo que realmente soy (jerarquía)	Estás diciendo que yo tengo la culpa del pasado, por lo tanto... • Aferrarse más a la regla
....si soy cruel conmigo mismo, es me hará hacerlo mejor	Mi autoconcepto $\Rightarrow$ Me motivará (causal)	Estás tratando de quitarme mi motivación, mal las cosas pueden seguir, por lo tanto • Aferrarse más a la regla
...es consistente con la evidencia de toda mi vida...	Mi autoconcepto $\subseteq$ Forma parte de mi historia (jerarquía)	Hay muchas pruebas de que soy un desastre, por lo tanto... • Aferrarse más a la regla
....X me convirtió en lo que soy	Mi autoconcepto $\subseteq$ Lo que piensa X (jerarquía)	Son una figura de autoridad, por lo tanto deben tener razón • Aferrarse más a la regla

Fuente: El adolescente próspero  
(2015)

126



127

**Paso a notificador (social)**

- Dejar palabras
- Utiliza tu presencia vagal
  - proximidad
  - presencia
  - Validación
  - Respiración
- Y sólo entonces, suaves palabras
  - Te veo de otra manera

Nota: No estoy sugiriendo tocar -sólo  
la intención  
envolviendo  
!



128

128

Compart  
ir un "más  
que  
notifico"



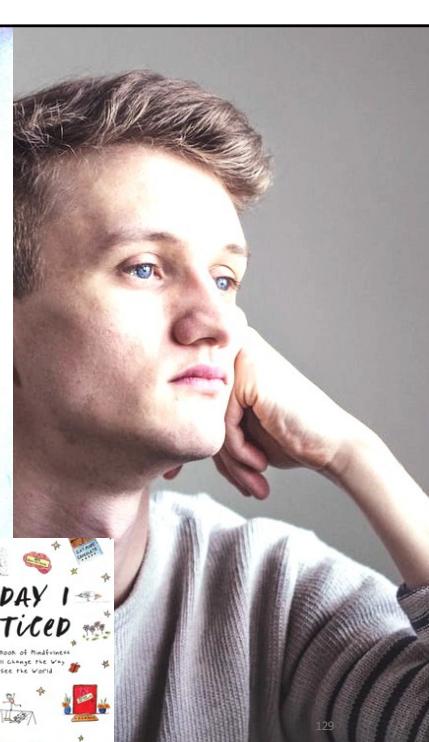
Today I noticed...



that sometimes you have to go  
where the sun is.

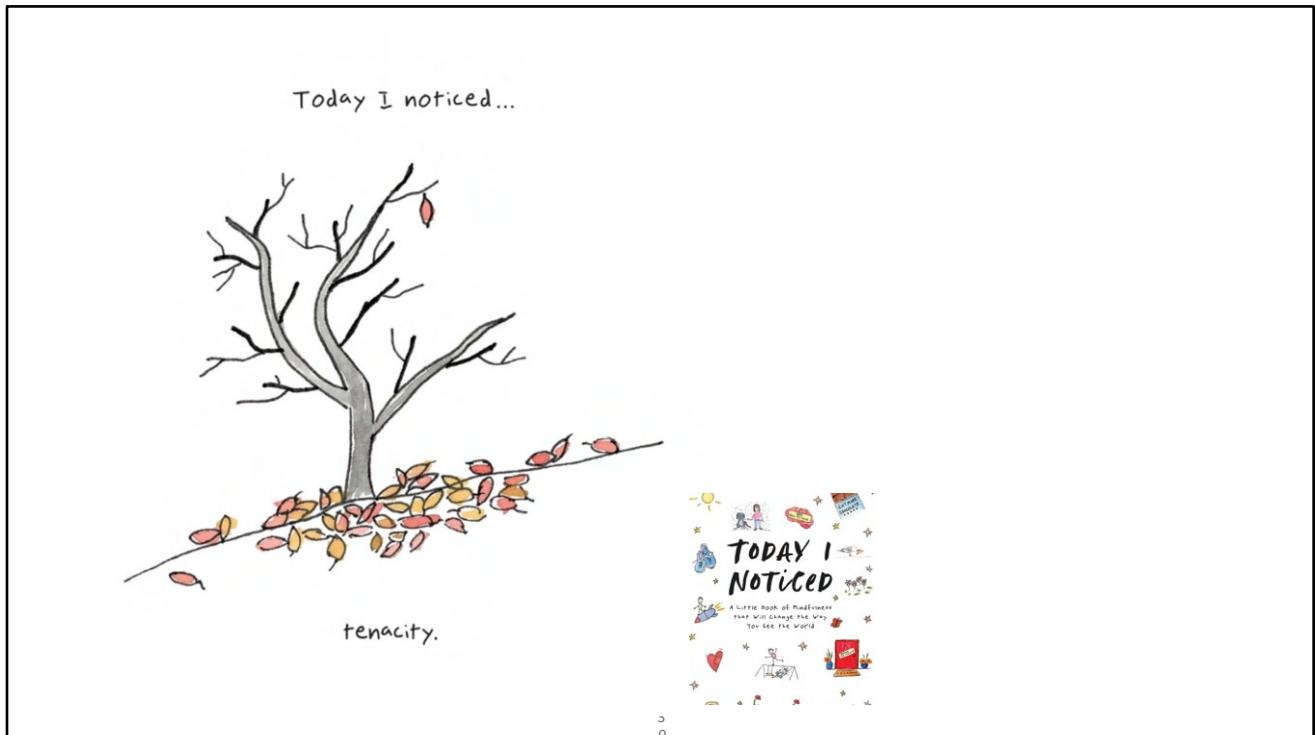
Echa un vistazo a este libro - Hoy me di cuenta. Willow Older, Deborah Huber

[https://www.google.com.au/books/edition/Today\\_I\\_Noticed/u0q2EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.au/books/edition/Today_I_Noticed/u0q2EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0)



129

129



130



131

131



132



- Utilizar palabras/pensamientos de formas nuevas y diferentes

- Canva
  - Arte
  - Imágenes
  - Juegos
  - Revistas
  - Nubes de palabras

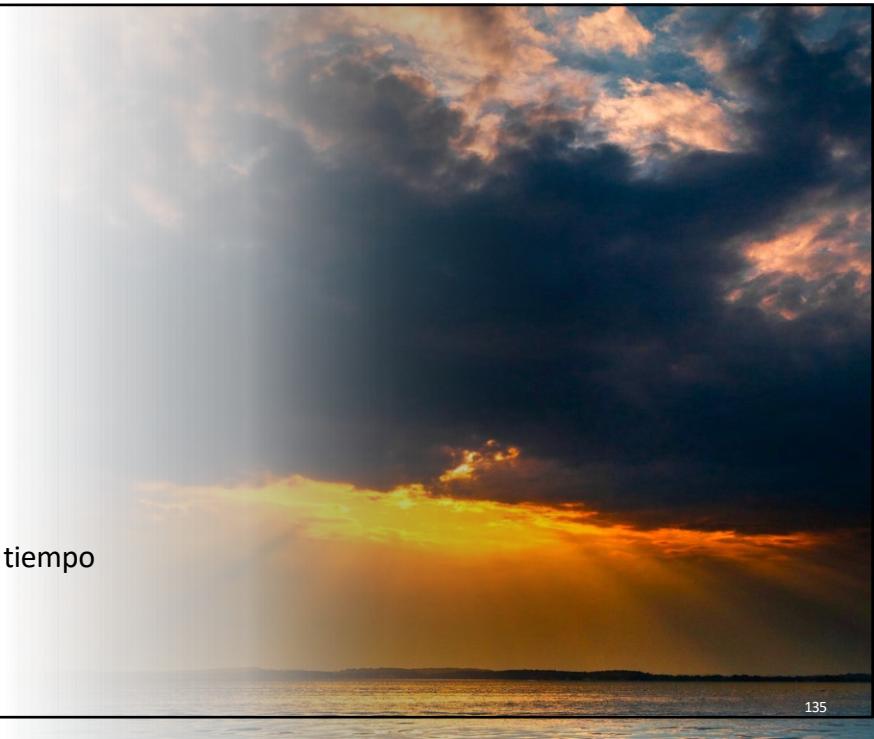


134

## Línea inferior....

siempre que el consejero  
vuelva a hacer autocrítica

- Usted es **más que**
  - Como el cielo es **más que** el tiempo



135

135

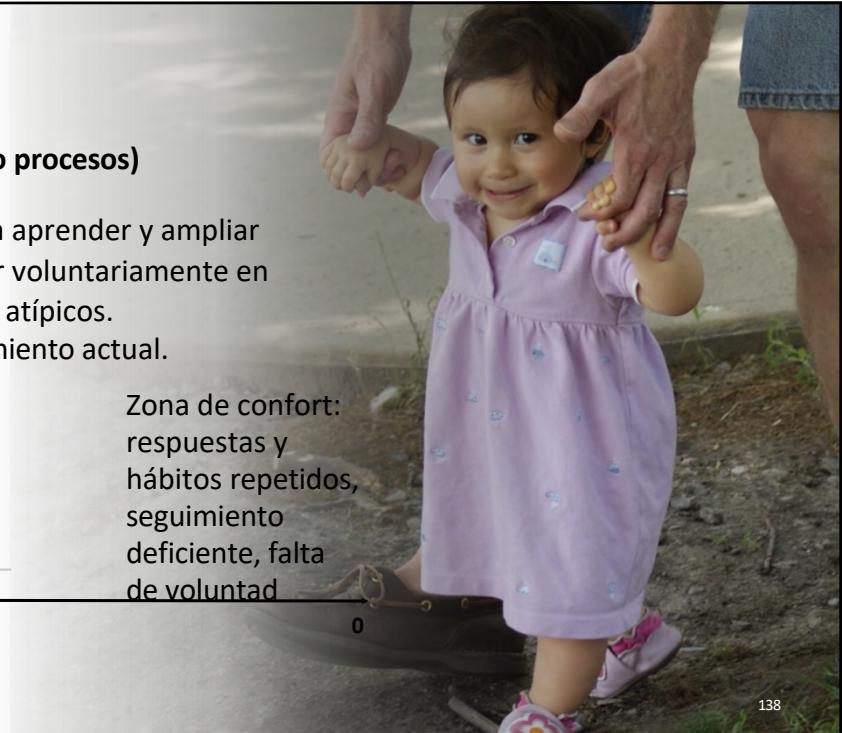


136

Discoverer - navegación por ensayo y error

- Ventajas:
  - Aumenta la variabilidad
  - Selección basada en las consecuencias
- Costes:
  - T&E puede ser arriesgado
  - Reforzado por la impulsividad y la búsqueda de sensaciones

137



## Descubrir (DNAV cuatro procesos)

Utilizar el ensayo-error para aprender y ampliar nuestro contexto. Participar voluntariamente en comportamientos nuevos o atípicos.

Seguimiento del comportamiento actual.

Zona de descubridores:  
probar cosas nuevas,  
seguimiento  
consecuencias,  
alta en voluntad

Zona de confort:  
respuestas y hábitos repetidos,  
seguimiento deficiente, falta de voluntad

138



Utilización del ADN-v en la base de pruebas

Descubridor  
no se ha comprobado si la activación conductual funciona

139

## Desarrolla tus puntos fuertes

- Recupere su fuerza de supervivencia
- Reformularlo como un recurso útil
- Utilícelo para obtener vitalidad y valor



140

140

## Clasificación de tarjetas, pruebas y

++

ingeniería inversa -  
¿cómo lo has hecho?

141



# NEGRITA

**STEP 1: BREATHE**  
Take a few slow, deep breaths. Your breath is the key to reclaiming your body.

**STEP 2: OBSERVE**  
Notice any thoughts and feelings you're having in the moment.

**STEP 3: LABEL**  
Tell yourself what the thoughts and feelings are. (I'm thinking about the time they bullied me. I'm feeling embarrassed.)

**STEP 4: DECIDE**  
Choose your action based on what will help you become stronger and grow. Choose actions that will help you connect with vitality or build value in your life.

De Tu vida a tu manera  
También Sal de tu mente y entra en tu vida para adolescentes

143

Dr Louise Hayes

## VIEWPOINT

REMIND YOURSELF THAT YOU'RE MORE THAN THIS EVENT. TAKE A BIGGER VIEW AND SEE ALL OF YOURSELF. YOUR MEMORIES AND EXPERIENCES ARE ONLY PART OF YOU; YOU'RE MORE THAN THIS.

Vista en NEGRITA

- De Tu vida a tu manera

144

## Sé creativo

- Movimiento
- Música
- Deporte



145

The Discoverer helps us learn by trying new things.

We stretch our comfort zone and take risks to bring us closer to our VALUES.



Notice the Advisor may feel uncomfortable with trying new things.

It is part of being human to experience a fear of failure and anxiety when practising our Discoverer skills.



Descargar en <https://share.dnav.international/free-cartels-sobre-el-adn-v-pasos>

Creado por Natalie Roberts y Melissa McKimm

Design by Louise Hayes & Joseph Caraman  
Adapted by Dr Natalie Roberts & Melissa McKimm, Randi  
Hargreaves, CAMHS  
Illustrated by Dr. Tessa

Discoverer

146

## Valor y vitalidad - uno mismo



147



Utilización del ADN-v en la base de pruebas

Valor

Investigación muy limitada sobre el crecimiento de valores postraumático, motivación

148

## Valor y vitalidad - retención

- Comportamiento verbal que puede transformar la experiencia y ayudarnos a ir más allá del refuerzo inmediato
- Seleccionar comportamientos que optimicen el crecimiento
- Los valores definen las consecuencias que, idealmente, seleccionaría un comportamiento concreto en un entorno determinado



Los beneficios  
deben  
compensar los  
costes



149

### Valoración y vitalidad (cuatro procesos de la DNAV)

La vitalidad es comprometerse con la vida, momento a momento. El valor es una acción coherente y sostenida a lo largo del tiempo, incluso cuando se afrontan retos. Crear contextos que nos permitan conectar con la vitalidad o el valor.

alto en propósito  
valorado y  
acción, vitalmente

comprometida

bajo nivel de  
propósito  
valorado, o  
bajo nivel de  
motivación  
permanente

10

0



150

Negro = evaluación

Rojo = Plan de tratamiento

¿Su cliente conoce el valor?

¿Es fundamental para su plan de tratamiento?

151

Descargar en <https://share.dnav.international/free-cartels-sobre-el-adn-v-pasos>

Creado por Natalie Roberts y Melissa McKimm

152



**Dr Louise Hayes**  
clinical psychologist, author,  
trainer & speaker



Cursos en directo en línea o a la carta para adultos y jóvenes

[www.louisehayes.com.au](http://www.louisehayes.com.au)

Libros, investigación y recursos sobre el ADN-V

[www.dnav.international](http://www.dnav.international)



171

## Enlaces a recursos y más información

**Formación**

<https://learn.louisehayes.com.au/resources>

**Curso gratuito sobre evaluación y planificación del tratamiento**

**Cursos de bajo coste a la carta**

**Recursos**

**Docenas de hojas de ejercicios gratuitas, etc.**

<https://dnav.international/downloads/>

172

# Enlaces a herramientas de evaluación y planificación

**PBAT - Toda la información está disponible gratuitamente en:**

<https://pbatsupport.com/>

**DNA-V - Herramienta de debate de la sesión**

**DNA-V - Hoja de trabajo de conceptualización de casos e intervención**

<https://learn.louisehayes.com.au/resources>

173

## Referencias

- Barrett, L. F. (2017). *Cómo se fabrican las emociones: La vida secreta del cerebro*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Ciarrochi, J., Hayes, S. C., Oades, L. G., & Hofmann, S. G. (2021). Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Frontiers de la Psicología*, 12, 809362.
- Ciarrochi, J., Sahdra, B., Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2022). Developing an item pool to assess processes of change in psychological interventions: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 200-213.
- Ciarrochi, J. V., y Hayes, L. L. (2020). *Tu vida, a tu manera: Acceptance and Commitment Therapy Skills to Help Teens Manage Emotions and Build Resilience*. New Harbinger Publications.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)
- Goddard, A. (2021). Adverse Childhood Experiences and Trauma-Informed Care. *Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 35(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.09.001>
- Hayes, L. L., y Ciarrochi, J. V. (2015). *El adolescente próspero: Usando la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Psicología Positiva para Ayudar a los Adolescentes a Manejar las Emociones, Alcanzar Metas y Construir Conexiones*. New Harbinger Publications.
- Hayes, L. L., Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2022). *What Makes You Stronger: How to Thrive in the Face of Change and Uncertainty Using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Helland, S. S., Mellblom, A. V., Kjøbli, J., Wentzel-Larsen, T., Espenes, K., Engell, T., & Kirkøen, B. (2022). Elementos en Intervenciones de Salud Mental Asociados con Efectos sobre la Regulación de la Emoción en Adolescentes: A Meta-Analysis. *Administración y Política en Salud Mental*, 49(6), 1004-1018.
- Hostutler et al (en prensa). ACEs Screening in Adolescent Primary Care: Psychological Flexibility as a Moderator. *Familias, sistemas y salud*
- Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). National Guidelines for Trauma-Aware Education in Australia. *Frontiers in Education*, 7, Número de artículo: 826658. <https://eprints.qut.edu.au/232311>
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). El efecto de múltiples experiencias infantiles adversas en la salud: una revisión sistemática y metanálisis. *The Lancet. Public Health*, 2(8), e356-e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Nook, E. C., Flournoy, J. C., Rodman, A. M., Mair, P., & McLaughlin, K. A. (2021). High emotion differentiation buffers against internalizing symptoms following exposure to stressful life events in adolescence: An intensive longitudinal study. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 699-718.
- Porges, S. W. (2011). *La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). W. W. Norton & Company.

174

174

## Referencias

Rumball, F. (2019). Una revisión sistemática de la evaluación y el tratamiento del trastorno de estrés postraumático en individuos con trastornos del espectro autista. *Revisión Journal of Autism and Developmental Disorders*, 6(3), 294-324. <https://doi.org/10.1007/s40489-018-0133-9>

Konstenius, M., Leifman, A., van Emmerik-van Oortmerssen, K., van de Glind, G., Franck, J., Moggi, F., Ramos-Quiroga, J. A., Levin, F. R., Carpentier, P. J., Skutle, A., Bu, E.-T., Kaye, S., Demetrovics, Z., Barta, C., Auricomb, M., Fatséas, M., Johnson, B., Faraone, S. V., Allsop, S., ... van den Brink, W. (2017). Exposición al trauma infantil en pacientes con trastorno por uso de sustancias con y sin TDAH. *Addictive Behaviors*, 65, 118-124. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.016>

Howard, J., L'Estrange, L., & Brown, M. (2022). National Guidelines for Trauma-Aware Education in Australia. *Frontiers in Education*, 7, Número de artículo: 826658. <https://eprints.qut.edu.au/232311> Maynard, B. R., Farina, A., Dell, N. A., & Kelly, M. S. (2019). Efectos de los enfoques informados por el trauma en las escuelas: Una revisión sistemática. *Campbell Systematic Reviews*, 15(1-2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1018>

175

175