

Experiencias infantiles positivas para contrarrestar las experiencias adversas en la infancia

escrito por Ana Vidu | noviembre 28, 2019



En las dos últimas décadas, investigaciones previas han demostrado un vínculo entre *experiencias adversas en la infancia* (EAI, por sus siglas en castellano) y peores cuadros médicos en la edad adulta. Sin embargo, se ha investigado menos sobre las *experiencias ventajosas en la*

infancia (denominadas en este estudio, contra-EAI) que llevan a una mejor salud general, especialmente en esos casos donde se produjeron las adversidades.

El presente estudio, realizado por investigadores e investigadoras del Instituto de Salud Pública de la Brigham Young University (BYU), fue publicado en la edición de octubre 2019 de la revista [*Child Abuse & Neglect*](#). La directora del estudio, Alice Crandall, y su equipo examinaron cómo las contra-EAI y las EAI influenciaban en la salud física y mental de las personas adultas. De esta manera sugieren que algunos efectos negativos de las *experiencias adversas en la infancia* pueden llegar a minimizarse con experiencias positivas.

Por *EAI* el equipo entiende una variedad de eventos desfavorables que una niña o un niño pueden vivir. Por ejemplo, siguiendo el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, estas situaciones pueden ser: enfermedad mental de los padres, uso de sustancias, divorcio, encarcelamiento, violencia doméstica, abuso sexual, discriminación o exposición a la violencia en la comunidad.

Por otro lado, el término *contra-EAI* se refiere a experiencias que llevan a una «infancia saludable». El estudio de BYU las define como buenas relaciones con la comunidad y con las amistades, disfrute del tiempo en la escuela, recreación regular, atención de un cuidador o cuidadora con quien el niño o niña está a gusto, una rutina hogareña de comidas regulares y control del sueño.

Los y las participantes de este estudio eran usuarios de la plataforma [*Amazon Mechanical Turk*](#) y tenían entre 19 y 57 años. El 42% de las personas eran mujeres y el 58% hombres. Todas las personas (N = 246) completaron una encuesta online. Posteriormente se llevó a cabo un análisis

estadístico de regresión para examinar cómo las contra-EAI y las EAI predecían la salud de las personas adultas. La mayoría de los miembros del grupo habían vivido varias EAI: el 64% había vivido al menos una y el 19% había sobrevivido a cuatro o más.

Se midieron varios factores para determinar la salud de los participantes, incluido su índice de masa corporal, los hábitos de fumar y beber y las «habilidades de funcionamiento ejecutivo». Los resultados sugirieron que la falta de contra-EAI impactaba negativamente la salud en el futuro, a pesar de la cantidad de EAI que una persona haya vivido.

El estudio encontró que los daños sobre la salud que a veces afrontan los niños y niñas que han vivido EAI disminuyen cuando esos niños y niñas también tienen *experiencias infantiles ventajosas*, es decir, contra-EAI. Así, las puntuaciones más altas de contra-EAI se asociaron con una mejor salud de las personas en su edad adulta. A la vez, las contra-EAI neutralizaron el impacto negativo de las *experiencias infantiles adversas* en la salud adulta.

La investigación en estos temas encontró que, incluso si sobrevivieron a cuatro o más EAI, su salud era igual a la de aquellas personas que no habían experimentado ninguna, siempre y cuando también hubieran experimentado contra-EAI. Si bien gran parte de la atención en torno a las *experiencias infantiles adversas* ha llevado a analizar cómo se pueden prevenir, este estudio destaca el hecho de que es necesario promover *experiencias infantiles positivas*.

En resumen, los resultados sugieren que las *experiencias ventajosas en la infancia* protegen de una posible salud perjudicial en la edad adulta y conducen a un mejor bienestar. Cuando los puntos de EAI son moderados, las contra-EAI neutralizan en gran medida los efectos negativos

de los EAI en la salud de las personas adultas. Así, con un enfoque en la salud pública, promover experiencias positivas en la infancia puede llevar a una mejor salud a lo largo de la vida.