



CARRERA DE  
PSICOLOGÍA

**Eventos micro traumáticos en la crianza: una comprensión del comportamiento de los adultos ante sus experiencias en la infancia.**

Nombre de autor: Marcelo Adolfo Zambrano Pérez

Nombre profesor guía: Catherina López Vázquez

Artículo optar al grado de Licenciado en Psicología y al Título de Psicóloga

Santiago, 2025.

## **Resumen**

Los micro traumas son heridas psicológicas que tienen a simple vista una insignificancia al momento de ocurrir como una situación aislada, pero al ocurrir de manera repetitiva tienen un impacto acumulativo el cual produce una desestabilización en el bienestar emocional y la autoimagen de una persona. A diferencia de los traumas que tienen un impacto inmediato y muy visible, tienen relevancia y se debe tener cuidado según Crastnopol(2011) no solo de lo que he dice o hace, también de las omisiones o agresiones emocionales repetidas que resuenan en vulnerabilidades existentes en el individuo. Esto se puede observar en situaciones de la vida cotidiana como el ambiente familiar por lo que la problemática de esta investigación será “observar como los adultos describen los micro traumas vividos en su infancia para relacionarlo con el impacto que ha tenido en su vida actual.”

Palabras clave: Micro-traumas, Crianza, Infancia

## **Abstract**

Micro-traumas are psychological wounds that, when occurring as isolated events, may seem insignificant at first glance. However, when they occur repeatedly, they have a cumulative impact that destabilizes a person's emotional well-being and self-image. Unlike traumas that have an immediate and highly visible impact, micro-traumas are relevant and should be carefully considered, as Crastnopol (2011) argues, not only in what is said or done, but also in the omissions or repeated emotional aggressions that resonate with existing vulnerabilities in the individual. This can be observed in everyday situations, such as the family environment. Therefore, the problem addressed in this research will be "to observe how adults describe the micro-traumas they experienced in their childhood and relate them to the impact they have had on their current lives."

Keywords: Micro-traumas, Parenting, Childhood.

## **Introducción**

Los micro-traumas, definidos por Margaret Crastnopol (2011) como pequeñas heridas emocionales acumulativas que pueden parecer insignificantes en el momento pero que, con el tiempo, generan un impacto profundo y duradero, son un fenómeno poco visibilizado dentro del campo de la psicología. Estas experiencias, frecuentemente subestimadas, afectan múltiples dimensiones del desarrollo humano, como la autopercepción, la emocionalidad, la capacidad de formar vínculos significativos y la confianza hacia los demás como hacia uno mismo.

Crastnopol destaca que los micro-traumas, al ser sutiles y a menudo normalizados, tienen la capacidad de socavar de manera gradual el sentido del self, el bienestar emocional y la interacción con el entorno social. Aunque pueden presentarse en diversas etapas de la vida, su influencia resulta particularmente relevante durante la infancia, cuando los procesos de socialización y formación de la identidad están en su etapa más sensible. En este periodo, los niños comienzan a forjar su personalidad, valores, principios y percepciones, en una interacción constante entre su mundo interno y las bases proporcionadas por las figuras parentales.

La crianza, como primera experiencia de relación con un "otro significativo", es un espacio fundamental en la construcción de la identidad. Los padres poseen una influencia decisiva sobre los niños a través de sus palabras, actitudes y opiniones, lo que los sitúa en una posición de poder que puede ser tanto constructiva como perjudicial. Las primeras experiencias de micro-trauma suelen originarse en esta etapa, a partir de comentarios, críticas o actitudes que, aunque sean percibidos como menores o inadvertidos, pueden sembrar inseguridades, dudas y conflictos emocionales que se manifiestan con mayor claridad en la vida adulta.

Este fenómeno resalta la importancia de considerar cómo las palabras y acciones de los cuidadores no solo impactan el momento presente, sino que también se inscriben en la memoria emocional del niño, influenciando su capacidad de autodefinirse y relacionarse con otros. Los comentarios dirigidos hacia un niño no operan en un vacío; su efecto está mediado por la percepción del niño, su contexto y la repetición de estas interacciones, lo que puede amplificar el impacto de los micro-traumas a lo largo del tiempo.

De acuerdo con lo planteado, el objetivo de esta investigación es analizar cómo los micro-traumas vividos durante la niñez influyen en la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales en la vida adulta. En este contexto, se pone especial énfasis en experiencias vividas en el ámbito de la crianza, entendida como la primera interacción significativa con figuras parentales, quienes, debido a su influencia y autoridad, ejercen un papel determinante en el desarrollo del niño.

La relevancia de esta investigación radica en que, a pesar de que los micro-traumas han comenzado a ser reconocidos en el ámbito psicológico internacional como un tema emergente, en Chile no existen estudios que aborden específicamente esta temática. Esto resulta llamativo, considerando la importancia de comprender cómo estas pequeñas heridas emocionales acumuladas a lo largo de la niñez pueden influir en el bienestar emocional, la autopercepción y las dinámicas relacionales en la adultez. Al tratarse de un concepto relativamente nuevo, pero de gran relevancia actual, esta investigación no solo contribuye a llenar un vacío en la literatura local, sino que también aporta una base teórica y metodológica para futuras investigaciones en este ámbito.

Para lograr este objetivo, se empleará una metodología cualitativa, que permitirá explorar en profundidad las vivencias subjetivas de los participantes. En este enfoque, se realizarán entrevistas semiestructuradas, diseñadas específicamente para escuchar y recolectar relatos sobre sus experiencias de crianza. Este método busca crear un espacio de confianza y libertad de expresión, permitiendo que los participantes compartan sus perspectivas de manera natural y espontánea.

## **Objetivo general**

Analizar cómo los micro-traumas vividos durante la niñez influyen en la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales en la vida adulta, mediante entrevistas a personas mayores de 18 años residentes en Santiago de Chile.

## **Objetivos específicos**

- Identificar los mecanismos psíquicos desarrollados por los participantes para procesar los micro traumas vividos durante la infancia.
- Identificar los mecanismos de defensa y estrategias de afrontamiento utilizados por los participantes para adaptarse a estas experiencias.
- Describir la influencia de los micro traumas infantiles en el establecimiento de las relaciones interpersonales en la vida adulta.
- Explorar las repercusiones de estas experiencias en la construcción de la identidad y el bienestar emocional en la adultez.

## **Marco teórico**

### **1. Trauma**

Freud nos explica que el trauma es una experiencia que produce una excitación excesiva en el individuo la que no puede procesar de forma adecuada. Esta excitación queda entonces atrapada fuera de la vida asociativa normal de la conciencia, como un "organismo parásito", hasta que es resuelta o trabajada a través del análisis. "Llamemos traumáticas a las excitaciones externas que poseen fuerza suficiente para perforar la protección antiestímulo" (Freud, 1920, p. 17). El sujeto ante esta experiencia traumática presenta un síntoma que Freud denomina "compulsión a la repetición" lo que es una tendencia a repetir conductas o experiencias que recrean el trauma original con la intención de dominar, comprender o lograr integrar la experiencia traumática (todo este proceso ocurre de forma inconsciente).

Freud (1984), considera que el trauma va asociado a las pulsiones de muerte y se refiere a estas como una perturbación económica, que tiende a repetirse dolorosa e indefinidamente como una compulsión. Por ejemplo, imaginemos a una persona que ha experimentado un accidente automovilístico traumático en el pasado. Aunque físicamente se

haya recuperado, puede experimentar ansiedad y angustia cada vez que se encuentra en una situación similar, como estar en un automóvil o escuchar sonidos de choque repentinos. Estos síntomas pueden activarse de manera inconsciente cuando el individuo percibe ciertos patrones que evocan el recuerdo del accidente, lo que refleja la repetición del trauma.

En otros textos se presenta otras causales de trauma como lo menciona Winnicott (1965) “madre suficientemente buena”, una figura que no necesita ser perfecta, pero sí capaz de proporcionar un entorno emocional adecuado para el desarrollo del niño. Según Winnicott(1965), la función de la madre (o el cuidador primario) es crucial para que el niño pueda sentirse protegido y contenido, lo que le permite construir una base emocional sólida. Esta madre no solo satisface las necesidades físicas del niño, sino que también lo ayuda a integrar sus emociones y a manejar las tensiones internas. En un entorno en el que la madre está presente de manera coherente, el niño puede ir desarrollando gradualmente la capacidad de enfrentarse a la frustración y a las pequeñas adversidades, lo cual es esencial para la maduración emocional. La ausencia o insuficiencia de esta función materna puede generar dificultades en el desarrollo emocional del niño, que puede experimentar una sensación de desamparo o desprotección.

Cuando este entorno emocional adecuado falta, el niño puede recurrir a lo que Winnicott(1960) llama el “falseamiento del self”. Surge como una defensa ante la falta de contención y puede dificultar el desarrollo de un “self auténtico” y coherente, lo que impacta negativamente en la autoimagen y en la capacidad del individuo para manejar relaciones interpersonales en la adultez. Este mecanismo de defensa, derivado de la necesidad de protección emocional, es clave para comprender cómo los primeros traumas emocionales pueden afectar la construcción del self y las interacciones sociales en la vida adulta

Asimismo, Winnicott(1960) resalta que la “capacidad de hacer frente a la frustración” es una habilidad esencial que debe ser desarrollada en los primeros años de vida. En su teoría, la madre suficientemente buena es aquella que puede permitir al niño experimentar frustración de forma gradual y segura, lo que le enseña a tolerar la incomodidad y a desarrollar mecanismos internos de regulación emocional. Cuando el niño no tiene la oportunidad de enfrentarse a estas frustraciones, ya sea por sobreprotección o por una ausencia emocional de los cuidadores, puede surgir un sentimiento de indefensión que más tarde se convierte en un obstáculo para el manejo de situaciones difíciles en la vida adulta.

Este proceso de adaptación a la frustración es vital para la formación de una personalidad resiliente, capaz de enfrentar las dificultades sin recurrir a mecanismos de defensa destructivos.

## **2. Trauma complejo**

Un concepto clave a tener en cuenta es el trauma complejo, propuesto por Judith Herman (1992), quien lo utiliza como fundamento para describir los efectos de abusos prolongados o la exposición repetida a situaciones traumáticas, como el maltrato infantil, abuso sexual, violencia doméstica o cualquier otro tipo de abuso crónico. A diferencia de un trauma que resulta de un solo evento, el trauma complejo se caracteriza por su naturaleza recurrente y acumulativa, lo que genera un impacto más profundo y duradero en el individuo.

Mientras que el trauma simple, como un accidente o una pérdida puntual, suele ser transitorio, el trauma complejo tiene efectos prolongados y destructivos sobre la psique. Según Herman, este tipo de trauma tiene un impacto devastador sobre el self, lo que puede llevar a la persona a desarrollar una identidad fragmentada debido a la internalización de experiencias de abuso o negligencia. Como consecuencia, la persona afectada puede sentirse desconectada de su propio cuerpo, de sus emociones y de las relaciones interpersonales, perdiendo la capacidad de confiar en los demás. Las figuras de cuidado, como los padres, a menudo se perciben como amenazantes o inestables, lo que refuerza la dificultad para establecer vínculos de confianza en el futuro.

Por otro lado, Van der Kolk(2014) describe el trauma complejo como el resultado de una exposición repetida a eventos traumáticos durante un período prolongado, generalmente en un entorno donde la persona se siente atrapada o no puede escapar, como sucede en casos de maltrato infantil, abuso emocional o violencia doméstica. Este tipo de trauma afecta profundamente el desarrollo emocional, cognitivo y neurológico del niño, interfiriendo en su capacidad para regular emociones, procesar el estrés y establecer relaciones saludables.

Uno de los principales aportes de Van der Kolk es el énfasis que pone en cómo el trauma complejo se almacena en el cuerpo. Las experiencias traumáticas no solo afectan la memoria emocional, sino que también quedan inscritas en el sistema nervioso, lo que altera la capacidad del individuo para autorregularse y percibir seguridad.

Las personas que han sufrido trauma complejo suelen permanecer en un estado constante de hipervigilancia o experimentar una sensación persistente de peligro, incluso en

ausencia de amenazas reales, un concepto que puede relacionarse con la teoría de la angustia de Freud, quien explicaba cómo el organismo responde anticipadamente a situaciones de peligro percibido. Además, el trauma se manifiesta físicamente a través de síntomas como dolores crónicos, problemas digestivos y tensión muscular, debido a la incapacidad del cuerpo para liberar la energía emocional atrapada. Esta conexión entre mente y cuerpo refuerza la idea de que el trauma afecta de manera integral al individuo, dejando huellas tanto psicológicas como somáticas.

### **3. Micro-trauma**

Según Margaret Crastnopol(2011), los micro-traumas son lesiones emocionales subestimadas, a menudo fugaces, pero que, al acumularse con el tiempo, resultan devastadoras. Estas interacciones, aunque pueden parecer inofensivas de manera aislada, tienen un impacto significativo en la autoimagen, la confianza hacia los demás y la estabilidad emocional. Ejemplos de estas dinámicas incluyen comentarios despectivos, desatención persistente, sarcasmo habitual o críticas constantes, especialmente en relaciones significativas como las familiares.

A diferencia de los traumas, que son eventos puntuales e inmediatamente perturbadores, los micro-traumas adquieren su impacto a través de la repetición, al igual que el trauma complejo. Sin embargo, se distinguen por su sutileza, ya que a simple vista pueden parecer insignificantes o carentes de repercusiones graves.

Crastnopol (2011) destaca que los micro-traumas afectan principalmente la construcción del self, generando inseguridad, confusión y un sentimiento de desvalorización que puede extenderse a lo largo del desarrollo del individuo e incluso en la adultez. Estas dinámicas suelen surgir en relaciones interpersonales cercanas, como las familiares, de pareja o cualquier vínculo significativo, donde las figuras de apego desempeñan un rol crucial.

En su trabajo identifica cinco modos de relación micro traumática:

**Maquillado:** Consiste en la negación selectiva de las debilidades propias o ajenas, idealizando ciertos aspectos para mantener una imagen positiva.

**Hiperafecto:** Se refiere a una expresión excesiva e indiscriminada de afecto, que compromete la autenticidad emocional y genera obligaciones afectivas en el receptor.

**Maestría compartida:** Surge cuando una persona impone su conocimiento o visión sobre otra, corrigiendo o menospreciando al otro en el proceso.

**Pequeños asesinatos:** Comentarios críticos sutiles que, aunque no son abiertamente hostiles, erosionan la autoestima del receptor y afectan su percepción de sí mismo y de los demás.

**Aislamiento caprichoso:** Implica mostrar afecto de manera inconsistente y manipuladora, generando confusión y dependencia emocional en el otro.

Crastopol(2011) argumenta que los micro-traumas pueden generar efectos similares al trauma complejo, incluyendo un self fragmentado, dificultades para establecer relaciones interpersonales seguras y una mayor propensión a mecanismos de defensa como la disociación, la represión o la evitación. En casos más graves, estas dinámicas pueden predisponer al individuo a desarrollar trastornos emocionales como ansiedad o depresión.

#### **4. Self**

El desarrollo del self, según Winnicott (1960), se expresa a través de los conceptos de self verdadero y self falso, los cuales surgen de la relación temprana del bebé con su madre o figura de cuidado principal.

El self verdadero representa el núcleo auténtico de la personalidad, es decir, la expresión genuina de los deseos, necesidades y emociones del individuo. Este se desarrolla cuando el entorno temprano ofrece un cuidado suficientemente bueno, lo que implica que la madre o cuidador principal responda de manera consciente y empática a las necesidades del bebé. Estas respuestas consistentes permiten que el niño experimente seguridad y confianza, lo que es fundamental para la formación de una identidad auténtica.

Por otro lado, Winnicott (1960) define el self falso como una máscara o fachada que el individuo adopta para cumplir con las expectativas del entorno, especialmente cuando estas son excesivas o inconscientes. Este concepto se entiende como un mecanismo de defensa que surge frente a un ambiente que no responde adecuadamente a las necesidades

del bebé. Si la madre o figura de cuidado no es suficientemente buena, el bebé se ve obligado a adaptarse prematuramente a las demandas externas. En lugar de experimentar y expresar sus propias emociones, el niño se centra en complacer y evitar conflictos, lo que resulta en un falseamiento de su identidad.

Winnicott (1960) subrayó que el self verdadero y el self falso no solo reflejan cómo el individuo interactúa consigo mismo, sino también cómo se relaciona con los demás. Además, planteó que una falta de conexión con el self verdadero puede predisponer a dificultades en la adultez, tales como relaciones superficiales, baja autoestima y problemas para manejar el estrés emocional.

En la psicología del self, Heinz Kohut (1971) desarrolló una teoría centrada en cómo las experiencias tempranas con las figuras de cuidado influyen en el desarrollo del self.

El self es el núcleo de la personalidad, una estructura psicológica que organiza las experiencias internas y dirige el comportamiento hacia metas coherentes. Destacó la importancia de las relaciones tempranas, explicando que los niños buscan reflejo y validación emocional de las figuras de apego, como los padres o cuidadores, lo que genera un sentido de cohesión y continuidad en el self.

Sin embargo, si estas figuras de cuidado no responden adecuadamente a las necesidades emocionales del niño, el desarrollo del self puede fragmentarse, lo que Kohut denomina "trastornos del self". Estos trastornos se manifiestan como una sensación de vacío, falta de dirección y dificultad para establecer relaciones significativas en la adultez.

## **5. Crianza**

El entorno familiar es el primer espacio donde el individuo comienza a construir su identidad y su comprensión del mundo. Las interacciones tempranas con las figuras de cuidado, particularmente en la infancia, son determinantes para el desarrollo del self, así como para la aparición de micro-traumas que, en su repetición, pueden dejar huellas duraderas en el bienestar emocional. En este sentido, la crianza juega un papel fundamental, pues las prácticas parentales y las dinámicas familiares influyen directamente en cómo el individuo internaliza sus experiencias y desarrolla recursos para enfrentar las adversidades."

Dentro del proceso de crianza, la teoría del apego de Bowlby (1969) explica la importancia de las primeras relaciones de los niños con sus figuras de cuidado (generalmente los padres, aunque también pueden ser otras figuras de apego) en el desarrollo emocional y social. Esta teoría es fundamental para comprender cómo los niños forman vínculos emocionales, ya que estos afectan la forma en que interactúan con los demás y cómo se desarrollan a lo largo de su vida.

Bowlby postuló cinco principios clave en su teoría del apego:

### **5.1. Apego como necesidad biológica**

Según Bowlby (1969), el apego es una necesidad biológica esencial para la supervivencia de los niños. Los niños nacen con comportamientos como llorar, sonreír o seguir con la mirada, los cuales fomentan la proximidad y el cuidado de sus cuidadores. Este vínculo tiene el propósito de mantener al niño cerca de figuras que puedan proporcionarle protección y cuidado, lo cual es crucial para su supervivencia y desarrollo.

### **5.2. Sistemas de apego y exploración**

Bowlby mencionó que existen dos sistemas psicológicos en el niño:

- **El sistema de apego:** Está relacionado con la búsqueda de seguridad y protección a través del vínculo con las figuras de apego.
- **El sistema de exploración:** Se activa cuando el niño se siente seguro y puede explorar su entorno. La interacción y el equilibrio entre estos dos sistemas son cruciales para un desarrollo emocional saludable.

### **5.3. Modelos internos de trabajo**

Introdujo el concepto de "modelos internos de trabajo", que son representaciones mentales que los niños desarrollan sobre sí mismos y sobre sus relaciones con los demás, basadas en sus experiencias tempranas de apego. Estos modelos afectan cómo el niño se percibe a sí mismo y cómo interactúa con los demás a lo largo de su vida.

### **5.4. Tipos de apego**

Junto con Mary Ainsworth, Bowlby (1969) identificó diferentes estilos de apego en los niños, basados en cómo reaccionan ante la separación y el reencuentro con sus cuidadores. Los principales tipos de apego son:

- **Apego seguro:** Los niños se sienten cómodos explorando cuando su cuidador está presente y buscan consuelo de este cuando se sienten angustiados.
- **Apego ansioso:** Los niños muestran ansiedad y se angustian intensamente al separarse de su cuidador, y a menudo tienen dificultades para ser consolados.
- **Apego evitativo:** Los niños tienden a evitar o rechazar el contacto cercano con su cuidador y no buscan consuelo cuando están angustiados.
- **Apego desorganizado:** Este tipo de apego se observa en situaciones donde el cuidador es percibido como una fuente de miedo, y el niño muestra conductas contradictorias, como acercarse y luego alejarse de la figura de apego.

### **5.5. Impacto a largo plazo del apego**

Bowlby también creía que las experiencias de apego temprano tienen un impacto duradero sobre la capacidad de una persona para formar relaciones saludables y sobre su bienestar emocional en general. Si un niño no experimenta un apego seguro, esto podría afectar su capacidad para manejar el estrés y sus interacciones en la vida adulta, lo que podría llevar a dificultades en la formación de relaciones cercanas y el manejo emocional.

### **5.6. Estilos de crianza**

La teoría de los estilos de crianza propuesta por Diana Baumrind (1971) ha tenido un impacto considerable en el campo de la psicología del desarrollo. A través de su investigación, Baumrind identificó diferentes estilos de crianza basados en dos dimensiones clave: control y calidez. A continuación, se presentan los principales estilos que Baumrind definió:

- **Estilo autoritario:** Este estilo se caracteriza por un alto nivel de control y un bajo nivel de calidez. Los padres autoritarios son estrictos, demandantes y a menudo imponen reglas sin explicar su razón. Esperan obediencia sin considerar las necesidades emocionales del niño. Este estilo está asociado con niveles más altos de ansiedad y una autoestima más baja en los niños (Baumrind, 1971).
- **Estilo permisivo:** Los padres permisivos tienen un bajo nivel de control pero un alto nivel de calidez. Tienden a ser indulgentes y a permitir que sus hijos tomen muchas decisiones sin imponerles reglas estrictas. Aunque fomentan un ambiente amoroso, este estilo puede llevar a que los niños tengan dificultades para desarrollar autodisciplina y para enfrentarse a los límites sociales (Baumrind, 1971).

- **Estilo autoritativo:** Considerado el estilo más equilibrado, los padres autoritativos combinan un alto nivel de control con calidez. Establecen reglas claras y consistentes pero también permiten la independencia de los niños, teniendo en cuenta sus necesidades emocionales y su perspectiva. Este estilo se asocia con un mayor bienestar emocional y social en los niños, así como con un mejor rendimiento académico (Baumrind, 1971).
- **Estilo negligente:** Posteriormente, Baumrind identificó este cuarto estilo, caracterizado por un bajo nivel tanto de control como de calidez. Los padres negligentes son indiferentes a las necesidades emocionales de sus hijos y no establecen reglas claras. Este estilo se asocia con un mayor riesgo de problemas emocionales y conductuales en los niños (Baumrind, 1971).

Baumrind subrayó que el estilo de crianza tiene un impacto profundo en el desarrollo social, emocional y conductual de los niños. Los niños criados en un ambiente que combina un equilibrio de control y apoyo emocional tienden a tener mayor autoestima, mejores habilidades sociales y un mejor rendimiento académico. Por el contrario, aquellos que crecen en hogares con estilos autoritarios o negligentes pueden enfrentar dificultades a medida que crecen (Baumrind, 1971).

Continuando con la línea de estilos de crianza parental Jorge y González (2017) analizan cómo los estilos parentales se derivan de las dimensiones de comunicación y control, algo que se alinea con la teoría original de Baumrind.

Su trabajo amplía esta visión al considerar cómo estas dimensiones influyen en el desarrollo emocional y social de los niños.

- **Estilo autoritario:** Los niños criados bajo este estilo suelen ser más dependientes y carecen de habilidades para manejar la autonomía, lo que puede generar dificultades para resolver conflictos o tomar decisiones.
- **Estilo permisivo:** Este estilo, al carecer de límites firmes, suele generar dificultades emocionales, ya que los niños no desarrollan las habilidades para regular sus emociones de manera efectiva.
- **Estilo autoritativo o democrático:** Este estilo se caracteriza por la combinación equilibrada de control y empatía. Promueve el desarrollo emocional y social, ya que

los niños se sienten apoyados emocionalmente pero también aprenden a gestionar sus propios comportamientos.

- **Estilo negligente:** Este estilo es más desinteresado y carece tanto de control como de calidez, lo que puede tener un impacto negativo en la autoestima y la salud emocional de los niños a largo plazo.

Además, como mencionan Losada et al. (2019), el clima familiar es clave para el desarrollo de la inteligencia emocional. La forma en que los padres interactúan con sus hijos no solo influye en su bienestar emocional inmediato, sino que también afecta sus habilidades para manejar emociones y establecer relaciones saludables en el futuro.

Este tipo de enfoque te permite vincular los estilos de crianza con los posibles micro-traumas que podrían derivarse de experiencias familiares, especialmente cuando la interacción y la estructura emocional son inadecuadas.

El análisis realizado por Jorge y González (2017) ofrece un aporte crucial al entender cómo los estilos de crianza parental impactan en el desarrollo emocional y social de los niños. De acuerdo con los autores, el control y la comunicación son dimensiones fundamentales que influyen en la forma en que los padres interactúan con sus hijos, lo que a su vez determina su capacidad para regular sus emociones, desarrollar una autoestima saludable y establecer habilidades sociales efectivas. A continuación, se profundiza en los puntos clave que destacan:

- **Vinculación con el desarrollo emocional:** enfatizan cómo el clima emocional en el hogar, establecido por las interacciones entre padres e hijos, tiene un impacto directo en la capacidad de los niños para reconocer, expresar y gestionar sus emociones. El estilo de crianza adoptado por los padres facilita o limita el desarrollo de una inteligencia emocional adecuada, es decir, la habilidad para comprender y manejar tanto las propias emociones como las ajenas. Este proceso se encuentra ligado al equilibrio entre las necesidades emocionales de los niños y las reglas o límites establecidos por los padres.
- **La transmisión intergeneracional:** Los autores también abordan cómo los estilos de crianza pueden transmitirse de generación en generación. Es decir, las experiencias previas de los padres como hijos tienen una fuerte influencia sobre sus propias

prácticas de crianza. Este fenómeno sugiere que la historia emocional familiar debe ser considerada para poder modificar patrones de crianza potencialmente problemáticos. Entender el contexto emocional de cada familia puede ayudar a promover mejoras en los estilos de crianza, particularmente cuando los estilos anteriores pueden haber dejado secuelas emocionales no resueltas.

- **Impacto en la autoimagen y la relación con los demás:** Relacionado con la teoría del micro-trauma, Jorge y González (2017) subrayan cómo los estilos de crianza influyen directamente en la autoestima de los niños. Las experiencias emocionales con las figuras de apego tienen un fuerte vínculo con la forma en que los niños se ven a sí mismos y cómo se relacionan con los demás. Las interacciones tempranas y las formas en que los padres manejan las emociones de sus hijos pueden tener consecuencias duraderas, afectando sus relaciones interpersonales en la vida adulta. De esta manera, las prácticas de crianza, particularmente las que carecen de empatía o son inconsistentes, pueden contribuir a la aparición de micro-traumas emocionales que impactan negativamente la formación del self y las relaciones sociales en la adultez.

Este enfoque amplía la comprensión de cómo los estilos de crianza pueden influir en el desarrollo emocional y en la salud mental de los niños, resaltando la importancia de un equilibrio entre control y comunicación para favorecer un desarrollo positivo. Además, la influencia de estas dinámicas en la transmisión intergeneracional y en la construcción de la autoimagen lo cual permite resaltar aun mas el impacto que tienen los micro-traumas y sus efectos a largo plazo.

## **6. Mecanismos de defensa**

Después de haber tocado todos estos puntos, es importante mencionar los mecanismos de defensa que se desarrollan ante las distintas experiencias en el proceso de crianza. Freud (1936) desarrolló la teoría de los mecanismos de defensa, la cual es fundamental para entender cómo los seres humanos enfrentan sus conflictos emocionales y las tensiones internas. Esta teoría fue introducida en el contexto de su modelo estructural de la mente, donde postuló la existencia del ello, el yo y el superyó, entendiéndose el yo (o ego) como el que juega un papel crucial en la gestión de las demandas del ello (las pulsiones primitivas e instintivas) y las restricciones impuestas por el superyó (la moral

interna y las normas sociales). Cuando estas tensiones se vuelven demasiado abrumadoras, el yo utiliza los mecanismos de defensa como estrategias inconscientes para reducir la ansiedad.

De acuerdo con Freud, los mecanismos de defensa son los siguientes:

- **Represión:** Es el mecanismo de defensa más básico y fundamental según Freud. Ocurre cuando pensamientos, deseos o recuerdos dolorosos o inaceptables son empujados fuera de la conciencia hacia el inconsciente, para evitar que causen angustia. Este proceso es automático e inconsciente; aunque los recuerdos reprimidos no desaparecen, se vuelven inaccesibles a la mente consciente (Freud, 1915).
- **Proyección:** En este mecanismo, los propios pensamientos, deseos o sentimientos inaceptables son atribuidos a otras personas. Así, lo que el individuo no puede aceptar en sí mismo es percibido en los demás. Un ejemplo clásico sería una persona que siente enojo pero lo proyecta en los demás, creyendo que son ellos quienes están molestos.
- **Formación reactiva:** Este mecanismo ocurre cuando una persona se comporta de manera opuesta a los sentimientos que realmente está experimentando. Es descrito como una forma de "reprimir" los impulsos inaceptables al adoptar una postura completamente contraria. Por ejemplo, alguien que siente odio puede comportarse de manera excesivamente amable con la persona hacia quien siente hostilidad.
- **Desplazamiento:** En este mecanismo, los impulsos emocionales se redirigen desde un objeto o persona original hacia uno menos amenazante o más accesible. Un ejemplo de esto es si una persona se siente frustrada con su jefe, podría desquitarse con su familia en casa, aunque no haya ninguna causa directa de enojo hacia ellos.
- **Racionalización:** Este mecanismo consiste en ofrecer una explicación lógica y aceptable para comportamientos o pensamientos que, en realidad, son el resultado de motivaciones más profundas o menos racionales. Esto permite que el individuo se sienta menos culpable por sus acciones. Un ejemplo común sería justificar un fracaso en un examen diciendo que "el examen estaba mal hecho", en lugar de reconocer que no se estudió lo suficiente.

- **Regresión:** Este mecanismo implica que una persona vuelva a un estado de desarrollo anterior en momentos de estrés o ansiedad. Esto puede implicar un retorno a comportamientos más infantiles o primitivos como una forma de afrontar situaciones difíciles.
- **Sublimación:** La sublimación es uno de los mecanismos más adaptativos y complejos propuestos por Freud. En lugar de reprimir los impulsos inaceptables, el individuo los canaliza hacia actividades socialmente aceptables o incluso productivas. Por ejemplo, una persona con deseos agresivos puede dedicarse al deporte o al arte como una forma de canalizar esa energía de manera positiva.
- **Negación:** La negación es el mecanismo de defensa por el cual una persona se niega a aceptar la realidad de una situación dolorosa o angustiante. Al negarse a reconocer los hechos, la persona intenta evitar la angustia que estos hechos podrían causar.

Según Freud (1936), los mecanismos de defensa son fundamentales para mantener el equilibrio emocional y proteger la psique, pero también pueden contribuir a la neurosis si se utilizan de manera excesiva o inapropiada. Además, él hace énfasis en que estos mecanismos son inconscientes, lo que significa que las personas generalmente no son conscientes de que están utilizando estos mecanismos para protegerse de la ansiedad.

Dentro de los mecanismos de defensa, tenemos la propuesta de Anna Freud (1936), quien se convirtió en una figura central del psicoanálisis infantil al ampliar y sistematizar la teoría de los mecanismos de defensa. Su objetivo principal era comprender cómo el yo funcionaba como mediador entre las demandas del ello y las restricciones del superyó, utilizando estrategias para protegerse de la ansiedad y mantener el equilibrio psíquico, especialmente durante el desarrollo infantil.

Anna Freud (1936) realizó una clasificación detallada y amplió los mecanismos de defensa postulados inicialmente por Sigmund Freud, analizando cómo estos funcionan en la infancia y cómo evolucionan a lo largo del desarrollo. Esto otorgó a los mecanismos de defensa un papel crucial en el desarrollo psíquico. Según Anna Freud, los mecanismos de defensa tienen un carácter evolutivo y son esenciales durante el desarrollo infantil, ya que los niños enfrentan ansiedades específicas relacionadas con su etapa de maduración. Por ejemplo:

- **Regresión:** Común en niños pequeños que enfrentan cambios significativos, como la llegada de un hermano, donde retroceden a comportamientos más infantiles para lidiar con el estrés.
- **Identificación:** Ayuda a los niños a internalizar valores y conductas observadas en sus figuras de apego, favoreciendo su desarrollo emocional y social.

Además, Anna Freud enfatizó que los mecanismos de defensa no son inherentemente patológicos. Más bien, su utilización es una respuesta normal a los desafíos y ansiedades del desarrollo. Sin embargo, un uso excesivo o rígido de estos mecanismos puede contribuir a la aparición de problemas psicológicos.

Entre sus aportes más destacados, describió mecanismos de defensa que no habían sido presentados por Sigmund Freud:

- **Identificación con el agresor:** Un mecanismo en el que la víctima internaliza características de su agresor como una forma de reducir la ansiedad y sentir un mayor control sobre la situación. Esto es observable, por ejemplo, en niños que replican conductas abusivas tras haberlas experimentado.
- **Intelectualización:** Consiste en desvincularse de las emociones asociadas a un conflicto al enfocarse exclusivamente en su aspecto lógico o intelectual. Este mecanismo permite al individuo enfrentar la realidad sin involucrarse emocionalmente.

Los mecanismos de defensa son esenciales para confrontar las angustias, ya que permiten al yo manejar conflictos emocionales y tensiones internas de forma inconsciente, reduciendo la ansiedad y protegiendo la estabilidad psíquica. Desde las propuestas de Sigmund Freud y su enfoque en el equilibrio entre el ello, el yo y el superyó, hasta las aportaciones de Anna Freud sobre su papel en el desarrollo infantil, estos mecanismos se presentan como herramientas adaptativas necesarias para enfrentar las experiencias desafiantes, particularmente en el contexto de la crianza y las relaciones familiares.

En relación con los temas tratados anteriormente, los mecanismos de defensa son una manifestación directa de cómo los individuos procesan las dinámicas emocionales que surgen en el contexto de la crianza, las heridas emocionales (micro-traumas) y los conflictos interpersonales. Su estudio y comprensión no solo ayudan a explicar respuestas emocionales

y conductuales, sino que también ofrecen una base teórica sólida para abordar las ansiedades que moldean la identidad y las relaciones humanas a lo largo de la vida.

### **Enfoque de la investigación**

La investigación tendrá un enfoque cualitativo, dado que busca explorar y describir las experiencias personales de los participantes, centrándose en sus significados y perspectivas sobre las vivencias microtraumáticas en la crianza infantil. Este enfoque se justifica debido a que el estudio se orienta a captar relatos subjetivos y profundizar en las experiencias emocionales de los sujetos, lo cual requiere de una metodología que permita libertad de expresión y una conversación fluida.

Además de ser exploratoria, la investigación también se considera descriptiva. El carácter exploratorio responde a la necesidad de investigar un tema que, aunque ha sido abordado teóricamente por autores como Margaret Crastnopol, no ha sido ampliamente estudiado en el contexto específico de los participantes de esta investigación (jóvenes adultos entre 18 y 26 años en Santiago).

Por otro lado, la naturaleza descriptiva de la investigación responde a la intención de detallar y caracterizar las experiencias de micro-trauma vividas por los participantes. El objetivo es describir cómo estas experiencias se manifiestan en las narrativas de los sujetos y cómo influyen en su identidad y en sus relaciones interpersonales en la adultez. De este modo, se busca obtener una comprensión detallada de las experiencias de crianza desde la perspectiva de los propios participantes, sin la intención de establecer relaciones causales ni modificar variables, sino simplemente describir cómo estos micro-traumas se presentan y afectan a los sujetos.

La investigación será de tipo descriptivo no experimental, dado que el objetivo principal es describir y analizar las experiencias microtraumáticas desde la perspectiva de los sujetos, sin manipular variables ni intervenir en las condiciones de su entorno.

### **Selección de la muestra.**

Para la selección de la muestra, se utilizará la estrategia de muestreo no probabilístico intencional. Este tipo de muestreo se justifica ya que se busca acceder a participantes que se identifiquen con las experiencias de micro-trauma en la crianza y que estén dispuestos a reflexionar sobre sus vivencias personales. Fueron 4 participantes seleccionados con base en los siguientes criterios de inclusión:

#### **Criterios de inclusión:**

- Personas adultas, entre 18 y 26 años, residentes en la comuna de Santiago Centro.
- Personas que estén dispuestas a compartir sus experiencias relacionadas con la crianza infantil y los micro-traumas en sus relaciones familiares.
- Participantes que puedan comprometerse con el proceso de entrevista semiestructurada y que ofrezcan relatos detallados sobre su experiencia personal.

#### **Criterios de exclusión:**

- Personas que no cumplan con el rango de edad estipulado (18 a 26 años).
- Personas que no residen en la comuna de Santiago Centro.
- Participantes que no estén dispuestos a reflexionar sobre sus experiencias o que no acepten participar en la investigación después de recibir la información pertinente y el consentimiento informado.
- Personas que presenten dificultades emocionales o psicológicas que puedan ser exacerbadas por la entrevista o por la rememoración de experiencias pasadas relacionadas con la crianza.
- Participantes que no puedan comprometerse con los tiempos de la investigación o que no puedan asistir a las entrevistas acordadas.

El rango de edad (18-26 años) se selecciona debido a que, al ser adultos jóvenes, los participantes tienen la capacidad de recordar de manera más precisa y emocionalmente accesible las experiencias de su infancia. Además, este rango permite evitar que las

narrativas sean influenciadas por contextos históricos o sociopolíticos lejanos, como los que podrían existir en generaciones mayores, por ejemplo, durante la época de la dictadura en Chile. La selección geográfica de la comuna de Santiago Centro se basa en la accesibilidad y conveniencia para llevar a cabo las entrevistas, sin que esto limite la representatividad de las experiencias en términos de las características individuales de los participantes.

## **Procedimiento**

La búsqueda de participantes fue de manera aleatoria y se utilizó un proceso de filtrado basado en los cinco tipos de micro-trauma definidos por Margaret Crastopol, que sirven como una herramienta preliminar para identificar a los participantes más adecuados.

El proceso de reclutamiento comenzó con la explicación de una premisa básica de la investigación, se les indicó en qué consistía el estudio, aquellos interesados en participar fueron invitados a continuar con el proceso de selección

A los participantes interesados se les presentaron cinco situaciones ejemplares que representan diferentes tipos de micro-trauma que se pueden generar en la crianza. Cada situación estaba acompañada de un contexto narrativo que ilustraba un tipo específico de micro-trauma. Las situaciones presentadas fueron las siguientes:

- Situación 1: Críticas Constantes y Desvalorización: Ana, quien recuerda cómo su madre siempre minimizaba sus logros y le hacía constantes críticas a su apariencia y rendimiento escolar.
- Situación 2: Desaprobación Silenciosa: Pedro, quien experimentaba el rechazo emocional de su padre a través de silencios y miradas desaprobatorias, sin discusiones ni explicaciones.
- Situación 3: Comparaciones Desfavorables: Laura, quien fue constantemente comparada con su prima Isabel, lo que le hacía sentir inferior y desvalorizada.
- Situación 4: Sobrecarga de Responsabilidades: Fernando, quien desde joven tuvo que asumir responsabilidades familiares, lo que le impidió disfrutar de su niñez.

- Situación 5: Falta de Expresión Emocional: Julia, quien fue criada en un ambiente familiar donde las emociones no se expresaban abiertamente, y se le desalentaba a mostrar vulnerabilidad.

Los participantes debían leer cada uno de los casos y reflexionar sobre si alguna de estas situaciones se asemejaba a sus propias experiencias de crianza durante la infancia. Esta fase tenía como objetivo filtrar a los participantes que pudieran estar en condiciones óptimas para aportar relatos sobre experiencias relacionadas con micro-traumas.

Solo aquellos que identificaron situaciones similares en sus experiencias personales fueron seleccionados para participar en la siguiente fase de la investigación. De este modo, se aseguró que los relatos obtenidos estuvieran directamente relacionados con las temáticas de micro-trauma de la investigación.

Una vez seleccionados, los participantes fueron invitados a participar en entrevistas semiestructuradas. Durante estas entrevistas, se les pidió que compartieran relatos detallados sobre sus experiencias de crianza y las emociones asociadas a ellas.

Todos los participantes firmaron un consentimiento informado antes de comenzar las entrevistas, en el que se les explicó la naturaleza del estudio, la confidencialidad de la información y su derecho a la privacidad y el anonimato.

### **Técnica de recolección de datos**

Para la recolección de datos se utilizarán entrevistas semiestructuradas como técnica principal. Esta técnica permite obtener información profunda y detallada sobre las experiencias de los participantes, ya que ofrece un espacio flexible para explorar temas emergentes durante la entrevista. A través de preguntas abiertas, se busca que los participantes compartan sus vivencias relacionadas con los micro-traumas vividos durante su crianza. Las entrevistas semiestructuradas permiten adaptarse a la narrativa personal de cada participante y, al mismo tiempo, seguir una estructura que facilite la comparación entre los relatos, garantizando la relevancia de los temas tratados.

El uso de entrevistas semiestructuradas se justifica por su capacidad para profundizar en los significados subjetivos de las experiencias, lo cual es esencial en una investigación cualitativa como esta. Aunque esta técnica permite un grado de flexibilidad, se asegura que las entrevistas sigan una pauta establecida, lo que facilita la interpretación y análisis de las respuestas (Sampieri et al., 2014). Además, al ser entrevistas individuales, se promueve un ambiente de confianza en el cual los participantes pueden compartir sus relatos de manera sincera y sin presiones externas.

Adicionalmente, se presentarán situaciones hipotéticas basadas en los tipos de micro-trauma descritos por Crastnopol. Estas situaciones serán utilizadas como un filtro inicial para seleccionar a los participantes que puedan identificarse con las experiencias descritas. Los participantes deben haber vivenciado situaciones similares a las planteadas, lo que permitirá asegurar que los relatos que se obtengan sean representativos de las experiencias que se desean estudiar. Estas situaciones permitirán a los investigadores filtrar a las personas cuyos relatos sobre micro-traumas sean relevantes para el estudio (Hernández et al., 2010).

## **Consideraciones éticas**

Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes en la investigación, quienes firmaron un consentimiento informado previo en el que se detalló el objetivo del estudio, sus derechos como participantes y la relevancia de su colaboración. Asimismo, se les indicó que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto tuviera repercusiones negativas. Se cumplieron los principios éticos esenciales para la investigación cualitativa, tales como el respeto, la justicia y la beneficencia (Sampieri et al., 2014).

### **1. Transcripción de las entrevistas**

Para asegurar la fiabilidad y precisión de los datos recolectados, todas las entrevistas grabadas fueron transcritas palabra por palabra. Este paso facilitó la posterior organización y análisis de los relatos de los participantes, permitiendo una revisión detallada de cada uno de los relatos individuales.

## **2. Codificación de las entrevistas**

Posteriormente, se realizó una lectura minuciosa de las entrevistas y se comenzó a generar códigos a partir de las respuestas y relatos entregados por los participantes. Estos códigos se centraron en identificar elementos relacionados con micro-traumas, infancia y crianza, que son las áreas centrales de la investigación. La codificación se hizo de forma individual para cada entrevista, permitiendo que las respuestas fueran asignadas a categorías y temas específicos.

## **3. Creación de la tabla de categorías**

Con el objetivo de organizar de manera sistemática las respuestas, se desarrolló una tabla que agrupaba los códigos bajo dos categorías principales:

- **Mecanismos de defensa**
- **Influencias en la crianza**

Cada categoría principal contenía varios tópicos relacionados, que a su vez se subdividieron en conceptos específicos, los cuales fueron identificados durante la codificación.

### **1. Mecanismos de Defensa**

#### **1.1.Regulación emocional (A)**

Este tópico se refiere a las formas en que los participantes gestionan y expresan sus emociones en contextos difíciles, específicamente aquellos asociados con experiencias de micro-trauma.

Dentro de este tópico se identificaron varios conceptos que reflejan la forma en que los participantes manejan sus emociones en situaciones relacionadas con micro-traumas:

- **Evitación emocional (A1):** Se refiere al intento de evitar enfrentarse a las emociones, mediante la desconexión o minimización de experiencias emocionales difíciles.
- **Supresión emocional (A2):** En este caso, los participantes intentan reprimir o inhibir sus emociones, a menudo para protegerse de situaciones que consideran amenazantes o dolorosas.
- **Resiliencia y autoeficiencia (A3):** Aquí se exploran las respuestas que indican que, a pesar de los micro-traumas, los participantes han aprendido a sobreponerse, mostrando una capacidad de adaptación y confianza en su habilidad para superar las dificultades.
- **Resentimiento (A4):** Este concepto aborda cómo los participantes experimentan y gestionan sentimientos de amargura o ira acumulada, generalmente hacia figuras parentales o figuras de autoridad, debido a experiencias pasadas de crítica o desvalorización.
- **Abandono emocional (A5):** Este concepto hace referencia a los sentimientos de desamparo o falta de apoyo emocional que los participantes experimentan, a menudo debido a una falta de conexión o cuidado de figuras parentales.

## **1.2.Respuestas ante la crítica (B)**

Este tópico abarca las respuestas emocionales y conductuales de los participantes ante la crítica o desaprobación, elementos claves en la formación de su autoestima.

En este tópico se agruparon las respuestas relacionadas con cómo los participantes respondían ante críticas o desaprobaciones, lo que puede tener impacto en su autoestima:

- **Indiferencia o desmotivación (B1):** Se refiere a cómo algunos participantes muestran indiferencia o pierden el interés ante críticas, como una forma de protegerse emocionalmente de la desaprobación.

- **Desarrollo de la perseverancia por desaprobación (B2):** Otros participantes reaccionan desarrollando una perseverancia impulsada por la necesidad de probarse a sí mismos frente a la crítica o desaprobación constante.

### 1.3. Autoimagen y autoestima (C)

Este tópico explora cómo los micro-traumas relacionados con la crianza afectan la percepción de los participantes sobre sí mismos, influenciando su identidad y su bienestar emocional.

Este tópico abordó las percepciones de los participantes sobre su propia identidad y cómo los micro-traumas influyen en su autoimagen:

- **Insuficiencia (C1):** Se refiere a la percepción interna de no ser suficiente o de no cumplir con las expectativas, ya sea familiares o personales.
- **Autoimagen negativa (C2):** Este concepto se refiere a cómo los participantes desarrollan una visión negativa de sí mismos debido a experiencias de desaprobación o críticas.
- **Imagen corporal (C3):** Este concepto se centra en la percepción que los participantes tienen sobre su cuerpo y cómo las críticas o la presión externa pueden influir en su relación con su imagen física.

## 2. Influencias en la Crianza

### 2.1. Percepción de la autoridad (D)

Este tópico aborda cómo los participantes perciben y reaccionan ante las figuras de autoridad, como los padres o figuras parentales, en función de las experiencias pasadas de micro-trauma.

Se exploraron las actitudes y respuestas de los participantes hacia figuras de autoridad, especialmente figuras parentales:

- **Resistencia a la autoridad (D1):** Algunos participantes desarrollan una actitud desafiante hacia la autoridad como resultado de experiencias negativas, como sentirse controlados o desvalorizados.
- **Sumisión o aceptación de la autoridad (D2):** Otros, en cambio, muestran una tendencia a someterse o aceptar sin cuestionar la autoridad, posiblemente debido a un historial de críticas constantes o expectativas familiares.
- **Desconfianza hacia las figuras paternas (D3):** Este concepto aborda cómo los participantes, especialmente aquellos que han vivido experiencias de abandono o desconfianza, desarrollan una percepción negativa hacia las figuras paternas, basándose en su falta de apoyo o confianza en la autoridad parental.

## 2.2.Expectativas y presión familiar (E)

Este tópico explora las presiones que los participantes experimentan debido a las expectativas de la familia, especialmente en relación con su rol como hijo y las expectativas que se les imponen.

Este tópico se centró en cómo las expectativas familiares afectan a los participantes y las presiones que sienten para cumplir con ciertos estándares:

- **Desaprobación silenciosa (E1):** Este concepto aborda las experiencias de los participantes con la desaprobación implícita, es decir, cuando los padres o figuras familiares no expresan directamente su insatisfacción, pero la transmiten de forma silenciosa o a través de la falta de apoyo emocional.
- **Presión hacia el ideal de hijo (E2):** Aquí se refleja cómo la familia ejerce presión para que los participantes cumplan con una imagen idealizada de lo que debe ser un "buen hijo", generando estrés y conflicto interno.
- **Pensamiento machista (E3):** En algunos casos, las expectativas familiares están teñidas de un pensamiento machista, que influye en la manera en que los participantes perciben su rol y el de sus padres, especialmente en relación con el género.

### 2.3. Valoración y reconocimiento familiar (F)

Este tópico se refiere a cómo los participantes experimentan el reconocimiento o la falta de este dentro de su núcleo familiar, lo cual influye en su autoestima y sentido de valía.

Aquí se analizaron las dinámicas familiares relacionadas con la percepción de los participantes sobre el reconocimiento o la falta de reconocimiento dentro de su núcleo familiar:

- **Preferencia por la relación materna (F1):** Algunos participantes expresan que tienen una preferencia o conexión más fuerte con la figura materna, posiblemente debido a la falta de apoyo o conexión con la figura paterna.
- **Rol parental invertido (F2):** Este concepto refleja la situación en la que los participantes asumen responsabilidades parentales hacia sus propios padres, debido a una inversión de roles o la falta de una figura parental adecuada.
- **Identificación con los padres (F3):** Algunos participantes se identifican fuertemente con uno o ambos padres, replicando comportamientos o actitudes aprendidas durante su crianza, lo que puede influir en su identidad y en su modo de relacionarse con los demás.

### Análisis y resultados

El análisis de datos de esta investigación se presenta organizado en dos categorías principales, con el objetivo de ofrecer una visión clara y estructurada de los hallazgos obtenidos. Estas categorías agrupan los temas clave que surgieron durante el proceso de codificación y análisis, permitiendo un enfoque más detallado y comprensivo de los aspectos más relevantes del estudio.

La primera categoría, Mecanismos de defensa, abarca los tópicos de *regulación emocional, respuestas ante la crítica, autoimagen y autoestima*. En esta categoría se analiza cómo los participantes gestionan y procesan las experiencias emocionales y las críticas, así como la forma en que estas afectan su desarrollo personal y su sentido de sí mismos.

La segunda categoría, Influencias en la crianza, incluye los temas de *percepción de la autoridad, expectativas y presión familiar*, además *valoración y reconocimiento familiares*. Aquí se examinan las dinámicas familiares y cómo las interacciones en el entorno de crianza influyen en las vivencias y perspectivas de los participantes.

Esta estructura busca organizar y resaltar los temas más significativos de la investigación, permitiendo que el análisis sea coherente con los objetivos del estudio. Las categorías seleccionadas abordan áreas clave de la experiencia emocional y de crianza que se esperaba influyeran en las respuestas de los participantes ante el micro-trauma, ofreciendo un enfoque detallado sobre cómo las vivencias infantiles impactan el desarrollo de los individuos.

## **1. Mecanismos de defensa**

### **Regulación emocional**

Los participantes en esta investigación compartieron experiencias significativas relacionadas con la forma en que regulaban sus emociones durante la infancia. En general, la mayoría describió la supresión de sentimientos y la evasión emocional como las principales estrategias de afrontamiento utilizadas para lidiar con las situaciones difíciles. Este patrón se dio, en gran parte, debido a la falta de apoyo emocional y guía por parte de los padres, quienes no ofrecieron herramientas para procesar y expresar adecuadamente las emociones.

Varios entrevistados señalaron que esta evitación emocional no fue tanto una elección consciente, sino una respuesta a la falta de una figura de apoyo que los ayudara a gestionar sus emociones. Como lo expresó uno de los participantes: *“No era una posibilidad de mí estar ahí, llorar por mis papás, no podía llorar con mi hermana al lado. No, no podía llorar”* (Entrevista DM, 2024). Este testimonio ilustra cómo la necesidad de "ser fuerte" y mantener el control emocional se impuso como un mecanismo de defensa frente a la ausencia de recursos emocionales en el hogar.

Otro participante mencionó cómo la falta de conversaciones emocionales dentro de su familia reforzó este comportamiento. *“No, no, nunca se habló. Mi familia es súper de quedarse callada con las cosas”* (Entrevista JS, 2024). La omisión de estas conversaciones

dejó una huella duradera, dificultando la capacidad del entrevistado para liberar o incluso reconocer sus emociones en la adultez. Este patrón de evasión emocional, que comenzó en la infancia, se transformó en una respuesta automática y continuó influyendo en su comportamiento adulto, donde las emociones se mantienen reprimidas, incluso en momentos de soledad.

La falta de una guía adecuada para enfrentar las emociones en la infancia dio paso a un sentimiento de abandono y soledad. Un participante expresó esta sensación al decir: *“Siento que tuve que vivir mucho, como un pollo que lo tiraron del nido y aprenda a volar luego y no tuve la palmada real en la espalda”* (Entrevista EN2-21 Años-M-A5). Este sentimiento de soledad ante las adversidades emocionales refleja la profunda brecha entre la necesidad de apoyo emocional y la falta de respuesta por parte de las figuras parentales.

A través de estos testimonios, se observa que las respuestas emocionales adoptadas en la infancia, como la evasión o la supresión, se integraron de manera profunda en los comportamientos adultos, afectando la capacidad de los participantes para gestionar las emociones de forma abierta y constructiva. Este hallazgo subraya la importancia de un apoyo emocional adecuado durante la infancia, ya que la falta de herramientas para afrontar los conflictos emocionales puede generar efectos duraderos que se extienden a lo largo de la vida.

### **Respuestas ante las críticas**

A lo largo de las entrevistas, los participantes compartieron experiencias de críticas frecuentes por parte de sus padres y otros miembros del núcleo familiar, las cuales se centraban en su apariencia física, rendimiento académico y conductas generales. Sin embargo, la respuesta emocional y conductual ante estas críticas varió significativamente entre los entrevistados, lo que refleja cómo cada persona gestionó de manera única el impacto de estas experiencias.

Por un lado, uno de los participantes relató cómo las críticas constantes hacia su rendimiento académico, a pesar de mantener buenas calificaciones, generaron en él un sentimiento de desmotivación. *“Entonces, en el fondo se sentía una desmotivación constante por intentar mejorar las cosas o mejorar todo”* (Entrevista En2-21 Años-M-B1).

Este testimonio ilustra cómo la falta de reconocimiento y la presión por cumplir expectativas no solo minaron su autoestima, sino que también impidieron el desarrollo de una motivación intrínseca para seguir esforzándose, lo cual dejó una marca profunda en su forma de enfrentar desafíos en la vida adulta.

Otro participante mencionó que, a pesar de recibir críticas en diversas áreas, como su aspecto físico o su comportamiento, encontró formas de contrarrestar esas opiniones, desarrollando una respuesta más resiliente. *“Yo tenía unas ciertas metas, como que quería conseguir un truco y no me importaba lo que dijeran”* (Entrevista En1-23 Años-M-A3). Este enfoque demuestra una actitud de persistencia ante las críticas, en la que el participante logró desconectarse de las opiniones negativas, concentrándose en sus propias metas y convicciones. Sin embargo, también señaló cómo esta actitud no siempre fue comprendida por su entorno: *“Nunca me apoyaron por el tema del baile, porque todos lo vieron como que era algo para el hueveo”* (Entrevista En1-23 Años-M-A4). A pesar de la falta de apoyo, el entrevistado siguió adelante, buscando forjar su identidad en función de sus propios deseos y logros, más que de las expectativas de sus familiares.

Este contraste en las respuestas ante las críticas pone de manifiesto cómo dos individuos, a pesar de haber vivido experiencias similares, adoptaron mecanismos de defensa completamente diferentes. Mientras uno se sintió desmotivado y cargado por las expectativas no cumplidas, el otro encontró un sentido de autonomía que le permitió sobreponerse a las críticas y mantener su autoestima intacta. A pesar de la resiliencia mostrada por algunos, es importante destacar que ambos participantes, de alguna manera, cargaron con las huellas de estas críticas durante su vida adulta, ya sea en forma de inseguridad o en la lucha constante por desafiar las expectativas impuestas por su familia.

En el caso de algunos participantes, las críticas familiares resultaron en una redefinición de su propia identidad, en la que las etiquetas impuestas por los familiares fueron rechazadas, como lo expresó uno de los entrevistados: *“Después que era el inteligente y después que era el deportista, y como que no sé para qué, pa' qué, pa' qué ponen sobrenombres”* (Entrevista En1-23 Años-M-A4). Este rechazo a las etiquetas externas refleja cómo, a pesar de la crítica, algunos participantes pudieron reafirmar su autonomía, aunque esto no eliminó el impacto emocional de dichas experiencias.

En conjunto, estas respuestas ante las críticas resaltan cómo las críticas familiares, a menudo subestimadas, pueden convertirse en micro-traumas acumulativos que afectan la autoimagen, la autoestima y la capacidad de afrontar dificultades a lo largo de la vida. Mientras que algunas respuestas incluyen una adaptación resiliente, otras permanecen marcadas por la desmotivación y la sensación de fracaso.

### **Autoimagen y autoestima**

Las experiencias vividas por los participantes dentro de su núcleo familiar tuvieron un impacto significativo en la construcción de su autoimagen y autoestima. Las críticas constantes, la falta de apoyo o aprobación, así como las limitaciones impuestas en su crianza, contribuyeron a la formación de una autoimagen negativa, que a menudo se tradujo en sentimientos de insuficiencia o disconformidad con su imagen corporal.

Uno de los participantes relató cómo las bromas y comentarios sobre su rendimiento académico generaron una percepción limitada de sí mismo. *“Si como, ósea tampoco era como que me deprimía, pero tal vez más que nada empecé a creer en ese estigma, en ese estereotipo y me empecé a encerrar en esa idea de ‘ya yo llego hasta acá nomás, con mi potencial’”* (Entrevista En4-24 Años-M-C2). Este testimonio destaca cómo las críticas, aunque inicialmente podían parecer bromas inofensivas, tuvieron un efecto acumulativo sobre su auto percepción, llevándolo a aceptar una creencia limitante sobre sus capacidades. La internalización de estos comentarios, sumada a la falta de reconocimiento y apoyo, erosionó su autoestima, creando barreras autoimpuestas que dificultaron el desarrollo de su potencial en diversas áreas.

Otro participante expresó cómo los comentarios de su familia sobre su imagen corporal tuvieron un impacto directo en su relación con su propio cuerpo. *“Mis abuelos me daban muchas galletas al día, entonces mis papás me decían ‘oye, ten cuidado en la cuestión’. Siempre fue un tema el hecho de que yo podía engordar, pero es un tema no por la salud, pero sí por lo gordo”* (Entrevista En2-21 Años-M-C3). Estos comentarios, aunque referidos a la salud, se centraban en el aspecto físico de manera negativa, lo que lo llevó a desarrollar una relación conflictiva con su cuerpo. La constante crítica sobre su peso y apariencia generó una carga emocional interna, llevándolo a una autocrítica constante y una profunda insatisfacción con su imagen corporal. Este caso resalta cómo las críticas sobre el

aspecto físico, incluso en etapas tempranas de la vida, pueden dejar huellas duraderas en la autoimagen y autoestima de un individuo.

Lo que se observa en ambos testimonios es cómo los miembros del núcleo familiar, especialmente los padres y abuelos, tienen un papel crucial en la formación de la autoimagen de los niños. Los comentarios, aunque a menudo considerados triviales o como bromas, tienen el potencial de moldear la percepción que un niño tiene de sí mismo, afectando su autoestima de manera significativa. Este proceso de construcción de la autoimagen es especialmente relevante en la infancia y adolescencia, cuando el niño está en pleno desarrollo de su identidad. Los efectos de estas experiencias de micro-trauma pueden perdurar a lo largo de la vida, condicionando la forma en que los individuos se ven a sí mismos y se relacionan con su entorno.

En relación con las figuras de autoridad, los participantes mostraron dos actitudes predominantes: por un lado, la resistencia hacia la autoridad y, por otro, la sumisión ante ella. Estas respuestas parecían derivar de las diversas experiencias que vivieron con sus padres y familiares, quienes influenciaron cómo percibían y reaccionaban ante la autoridad.

Uno de los participantes describió cómo, a pesar de los comentarios y la insistencia de sus padres y familiares, intentaba contraponerse a esas opiniones: *“Sí, claro, a veces... ósea a veces igual ponía comentarios en contra, como de no afirmando esa realidad, buscando de alguna forma no seguir dándole poder a eso que decían, pero no cambiaba mucho, ósea ellos... insistían, bueno, algunos”* (Entrevista En4-24 Años-M-D1). Este testimonio revela cómo, a pesar de la presión externa, el participante trataba de invalidar los comentarios de sus figuras de autoridad, buscando mantener su autonomía emocional y mental, y resistir la imposición de un rol o identidad predefinida por otros. Esta resistencia hacia la autoridad parece ser una estrategia para enfrentar las críticas y las expectativas que sentía que limitaban su libertad de ser.

Por otro lado, otro participante compartió una experiencia de sumisión hacia la autoridad, especialmente durante su infancia. *“Siempre ha sido el de aceptar la responsabilidad que se me daba. Supongo que también tenía mucho, mucha sumisión a la autoridad cuando era más pequeño en realidad y lo aceptaba, aceptaba las cosas que me decían”* (Entrevista En2-21 Años-M-D1). Esta sumisión se reflejaba en su aceptación sin

cuestionamientos de lo que los adultos dictaban. Sin embargo, con el tiempo, este participante experimentó un cambio en su perspectiva hacia la autoridad. *“Lo que en un momento me resonó en la cabeza decir ‘oye, pero mi mamá es mucho más adulta que yo, que en realidad no es mi responsabilidad criarla y saber cómo se siente ella’... y ahora tengo un poco de resistencia a la autoridad, o se resiste a la autoridad de mis abuelos a decir lo que me dicen, aceptarlo y ahora lo discuto, lo discuto hartito”* (Entrevista En2-21 Años-M-D1). Este cambio muestra cómo, después de internalizar las normas y expectativas, el participante comenzó a cuestionarlas, desarrollando una actitud más crítica y desafiante hacia la autoridad, especialmente hacia las figuras familiares.

Este contraste entre la resistencia y la sumisión ante la autoridad abre preguntas importantes para la investigación, como: ¿Qué factores hicieron que un participante adoptara una postura de resistencia desde el principio, mientras que el otro experimentó una transformación hacia la resistencia a lo largo del tiempo? ¿Fue el núcleo familiar el principal factor de esta diferencia, o deberían explorarse otras áreas de la vida de los participantes para comprender estos cambios en la percepción de la autoridad?

Es relevante también destacar que algunos participantes expresaron una desconfianza profunda hacia las figuras paternas, derivada de la manera en que estas figuras ejercían su autoridad. Un participante expresó: *“Mi papá siempre me dijo que si algo no me gustaba que lo dijera, pero con su forma de ser, con qué cara, con qué ganas voy a decirle las cosas, chachai?”* (Entrevista En1-23 Años-M-D3). Este comentario refleja cómo las palabras de los padres, aunque aparentemente bienintencionadas, no siempre se alinean con sus acciones, lo que genera una desconexión y desconfianza hacia la figura paterna. Para este participante, el temor hacia su padre y la dificultad de expresar sus sentimientos llevaron a la evitación y supresión emocional, lo que refuerza la dinámica de sumisión que mencionábamos antes.

En conclusión, los participantes mostraron respuestas diversas hacia la autoridad, influenciadas por sus experiencias familiares y su desarrollo personal. Mientras algunos desarrollaron una actitud de resistencia, otros adoptaron una postura de sumisión que, con el tiempo, evolucionó en cuestionamiento y resistencia. Estas dinámicas reflejan cómo las interacciones familiares y las figuras de autoridad tienen un impacto profundo en la

construcción de las creencias y valores de los individuos, y cómo esos patrones pueden cambiar o mantenerse a lo largo de la vida.

## **1. Influencias en la crianza**

### **Percepción de la autoridad**

Al abordar las figuras de autoridad, surgieron dos tendencias recurrentes entre los participantes: por un lado, la resistencia hacia la autoridad, y por otro, la sumisión a estas figuras. Estas respuestas parecían ser el resultado de distintas experiencias vividas por los participantes. Un participante compartió lo siguiente:

*"Sí, claro, a veces... o sea, a veces igual ponía comentarios en contra, como no afirmando esa realidad, buscando de alguna forma no seguir dándole poder a eso que decían, pero no cambiaba mucho, o sea, ellos... insistían, bueno, algunos." (En4- 24 Años-M-D1)*

Este comentario refleja un intento consciente de resistir los comentarios y la influencia de los padres o familiares. El participante mencionó que, a pesar de los intentos por contraponerse a las críticas o expectativas, los esfuerzos no lograban romper la dinámica de poder, lo que refleja una lucha interna por invalidar esas imposiciones y, al mismo tiempo, mantener el control sobre su identidad.

Por otro lado, otro participante expresó una postura completamente diferente:

*"Siempre ha sido el de aceptar la responsabilidad que se me daba. Supongo que también tenía mucha sumisión a la autoridad cuando era más pequeño, en realidad, y lo aceptaba, aceptaba las cosas que me decían." (En2- 21 Años-M-D1)*

Este segundo participante relató cómo, en su niñez, no mostraba resistencia hacia las figuras de autoridad, aceptando sin cuestionar las directrices que se le imponían. Sin embargo, con el tiempo, su perspectiva cambió. Más tarde, compartió lo siguiente:

*"En un momento me resonó en la cabeza decir 'oye, pero mi mamá es mucho más adulta que yo, que en realidad no es mi responsabilidad criarla y saber cómo se siente ella'. Y creo que me fui un poco para otro lado y ahora tengo un poco de resistencia a la autoridad o se resiste a la autoridad de mis abuelos a decir lo que me dicen, aceptarlo y ahora lo discuto, lo discuto hartito." (En2- 21 Años-M-D1)*

Este cambio de perspectiva, de la sumisión a la resistencia, sugiere que el proceso de maduración personal y las experiencias vividas con figuras de autoridad contribuyeron a una reconfiguración de su relación con la autoridad, pasando de la aceptación pasiva a una postura más crítica y desafiante.

Este fenómeno plantea preguntas interesantes, como ¿qué factores determinaron que el primer participante adoptara desde el principio una postura de resistencia? Y ¿qué experiencias fueron las que llevaron al segundo participante a experimentar un cambio tan significativo en su visión hacia la autoridad? ¿Será que el núcleo familiar fue el principal factor de influencia, o existieron otros elementos en la vida de los participantes que también jugaron un papel relevante?

Asimismo, es importante señalar que otros participantes expresaron desconfianza hacia las figuras paternas, debido a las experiencias que vivieron con ellas. Por ejemplo, uno de los participantes compartió su dificultad para hablar con su padre sobre sus disgustos, debido a la forma en que él reaccionaba:

*"Mi papá siempre me dijo que si algo no me gustaba, que lo dijera, pero con su forma de ser, ¿con qué cara, con qué ganas voy a decirle las cosas, chachai?" (EnI-23 Años-M-D3)*

Este comentario pone de manifiesto cómo la desconexión entre lo que se dice y cómo se actúa puede generar un temor hacia la figura de autoridad, en este caso, el padre. Esto llevó a que el participante evitara comunicarse de manera abierta, lo que se alinea con mecanismos de supresión o evasión de la autoridad, como se mencionó anteriormente.

### **Expectativas y presión familiar**

Una de las áreas que resultó particularmente interesante fue cómo los participantes experimentaron las expectativas y presiones familiares, especialmente las provenientes de las figuras paternas. Un ejemplo de esto es el relato de un participante que se sintió identificado con uno de los casos presentados antes de la entrevista:

*"Porque me resaltó mucho el caso de que el padre igual dejaba de hablarle por algo que hizo que no le gustó. Como para castigarlo, entre comillas. A mí mi papá igual me lo hizo cuando era niño." (En1-23 Años-M-E1)*

En este caso, el participante describió una forma de desaprobación silenciosa por parte de su padre, lo que generó un profundo malestar durante su infancia. El conflicto no se resolvió de manera explícita, resultando en largos períodos de distanciamiento en los que ambos evitaban dirigirse la palabra. Esta situación generó una tensión constante en la relación, afectando la convivencia y el bienestar emocional del participante.

Además, muchos participantes mencionaron sentir presión para cumplir con el ideal del hijo, lo que los llevó a enfrentarse a comparaciones y expectativas poco realistas. Por ejemplo:

*"Puede ser cuando le celebraban a mi hermana, cuando sacaba los primeros lugares y me hacían estas 'sugerencias', estos comentarios como 'ATINA'. Como que esperaban que yo fuera igual, pero yo no era igual." (En4-24 Años-M-E2)*

En este caso, el participante relató cómo las comparaciones con su hermana, quien obtenía mejores resultados académicos, reforzaron la expectativa de que él debía comportarse de cierta manera o alcanzar logros similares. A pesar de destacar en áreas diferentes, como el arte, sentía que sus talentos no eran reconocidos ni valorados, lo que generó una sensación de frustración y desaprobación.

Otro aspecto relevante fue la presencia de ideologías machistas que influyeron en las expectativas hacia algunos participantes, especialmente en términos de comportamiento y apariencia asociados al género. Un participante expresó lo siguiente:

*"Me puse unos, como me sobrepuse, unos aros de mi abuela y sentí que tenía cara femenina, y me sentí tan intimidado por esa imagen. Me sentí abrumado porque venían estos comentarios de crítica de mi abuelo siempre hacia todo lo que tenga que ver con la feminidad, que fue un poco abrumante." (En2-21 Años-M-E3)*

Aquí se refleja cómo la influencia de su abuelo, una figura de autoridad jerárquica reforzó una concepción rígida de masculinidad que generó miedo y tensión desde una edad temprana. Este participante experimentó una inconformidad con su aspecto físico, ya que lo percibía como no encajando con las expectativas inculcadas por su abuelo, lo que exacerbó su incomodidad y autoevaluación negativa.

Las experiencias relatadas por los participantes reflejan un impacto significativo en su desarrollo emocional y en la construcción de su identidad. La desaprobación silenciosa, las comparaciones constantes y las ideologías restrictivas afectaron su autoimagen y autoestima, generando sentimientos de insuficiencia, frustración e inseguridad.

Por ejemplo, los participantes que enfrentaron presiones académicas o sociales sintieron una carga emocional que los llevó a cuestionarse su valor personal y sus habilidades. Del mismo modo, quienes vivieron bajo expectativas rígidas sobre el género desarrollaron una disconformidad con su propia imagen y un temor al rechazo por parte de sus figuras de autoridad.

Estas vivencias resaltan cómo las dinámicas familiares y las expectativas no cumplidas pueden tener efectos duraderos, moldeando la percepción que los individuos tienen de sí mismos y su relación con los demás. Además, evidencian la importancia de validar las habilidades y diferencias individuales para evitar que los niños internalicen creencias limitantes que afecten su bienestar a lo largo de la vida.

### **Valoración y reconocimiento familiar**

Las experiencias vividas por los participantes en el núcleo familiar tuvieron un papel fundamental en la manera en que valoraron y reconocieron a sus figuras parentales. Estas vivencias moldearon sus perspectivas sobre las relaciones familiares, el significado de los roles dentro del hogar y la influencia de estas dinámicas en su desarrollo emocional y personal.

Una tendencia notable fue la inclinación afectiva hacia la madre, especialmente desde edades tempranas. Un participante expresó su cercanía con su madre desde los dos años, describiendo un vínculo fuerte y duradero:

*"Siempre fui más cercano a mi mamá." (En4-24 Años-M-F1)*

Esta conexión inicial se consolidó con el tiempo, generando un espacio de confianza y apoyo que prevaleció durante la adultez. Otro participante relató una anécdota significativa con su madre, una canción que compartían y que aún mantiene un impacto emocional positivo:

*"Decía una canción: 'David Patricio, mi fiel compañero'. Mi mamá lo remarca porque sigo siendo su compañero y ahora somos más amigos que antes." (En2-21 Años-M-F1)*

Aunque enfrentaron tensiones en su relación durante ciertas etapas, estos momentos fueron percibidos como episodios temporales dentro de una conexión profunda y sólida. Esto subraya cómo las memorias positivas y los gestos afectivos ayudan a preservar y reforzar los lazos madre-hijo.

Otro aspecto que surgió en las entrevistas fue la experiencia de asumir roles parentales desde una edad temprana. Un participante relató cómo, tras el divorcio de sus padres, asumió responsabilidades que implicaban actuar como guía y apoyo para su madre y su hermano menor:

*"Mi mamá me pide consejo sobre qué hacer con mi hermano. Mis papás se divorciaron cuando yo tenía 15 años, y desde entonces siento que tuve que ocupar ese lugar." (En2-21 Años-M-F2)*

La falta de una figura paterna sólida lo colocó en una posición que no solo implicaba resolver problemas familiares, sino también llevar una carga emocional adicional, lo cual sigue impactando su vida adulta.

Algunos participantes reflexionaron sobre las experiencias vividas por sus padres durante su infancia, reconociendo patrones de comportamiento que se replicaron en su propia crianza. Un aspecto recurrente fue la identificación con el temperamento del padre, aunque esta conexión no siempre fue valorada positivamente:

*"Siento que me parezco mucho a mi papá... Soy muy agresivo, mi papá igual."*  
(Entrevista DM, 2024)

*"Mujeriego, como mi viejo. Peleador, iracundo... había mucha ira en mi corazón."*  
(Entrevista JS, 2024)

Estos relatos destacan la lucha interna de los participantes al reconocer y reflexionar sobre comportamientos heredados, algunos de los cuales generaron incomodidad o rechazo.

En contraste, muchos participantes se identificaron más emocionalmente con su madre, percibiendo en ella una fuente de estabilidad y cariño:

*"Mi mamá siempre fue muy cariñosa conmigo, siempre me amó mucho."* (Entrevista DM, 2024)

A pesar de las tensiones y las diferencias, los participantes reconocieron cualidades positivas heredadas de ambos padres. Por ejemplo, la madre era vista como un modelo de resiliencia emocional:

*"Conservé de mi mamá la fortaleza de convivir con mi familia como si no pasara nada."* (Entrevista JS, 2024)

Por otro lado, los padres también fueron valorados por su contribución al desarrollo de la personalidad y la capacidad de establecer metas:

*"Mi papá me ayudó con mi personalidad, mi mamá me enseñó a lidiar con la frustración y a ponerme metas."* (Entrevista NA, 2024)

Este reconocimiento de la influencia conjunta de ambos padres muestra una perspectiva más equilibrada, donde las cualidades y enseñanzas de ambas figuras fueron fundamentales para la formación de su identidad.

Las dinámicas familiares narradas tuvieron un impacto profundo en la forma en que los participantes se relacionan consigo mismos y con los demás. La cercanía emocional con la madre proporcionó un refugio afectivo, mientras que las tensiones con el padre o la ausencia de este generaron retos en la construcción de su temperamento y autoimagen.

Además, asumir roles invertidos a temprana edad influyó en cómo algunos participantes perciben su lugar dentro de la familia, cargando responsabilidades que impactaron su bienestar emocional y relaciones interpersonales. Por último, los patrones generacionales y las cualidades heredadas de ambos padres se integraron de maneras únicas en su identidad, moldeando sus perspectivas hacia la vida y las relaciones afectivas.

## **Conclusión**

A lo largo del análisis de los datos, se cumplieron todos los objetivos planteados, logrando explorar y analizar cómo los micro-traumas vividos durante la niñez influyen en la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales en la vida adulta. Los principales hallazgos evidencian que las experiencias de crianza durante la infancia tienen un impacto profundo en el desarrollo de la autoimagen y en la capacidad para establecer relaciones interpersonales, efectos que no se limitan al periodo infantil, sino que se extienden y transforman a lo largo del tiempo.

Se identificó que los mecanismos de afrontamiento utilizados por los participantes, tanto conscientes como inconscientes, desempeñan un papel clave en la forma en que estas vivencias se internalizan. Entre los mecanismos más recurrentes se observaron la represión, la sublimación y la negación, con algunos casos en los que se manifestó una identificación con el agresor. Estas respuestas psíquicas moldearon significativamente su autopercepción, generando desconfianza, inseguridades y, en algunos casos, rechazo hacia figuras de autoridad o hacia las primeras figuras de apego.

Las vivencias microtraumáticas no solo afectaron la percepción de sí mismos, sino que también influyeron en su capacidad para desarrollar relaciones interpersonales en etapas posteriores de la vida. En ciertos casos, estas experiencias dificultaron la formación de vínculos saludables debido a la persistencia de conflictos no resueltos o a la influencia de patrones de interacción observados en la infancia.

A pesar de estas dificultades, algunos participantes lograron, con el tiempo, desarrollar una autosuficiencia emocional. Esto surgió como una respuesta adaptativa ante la ausencia del apoyo ideal por parte de sus cuidadores durante la infancia. Este hallazgo subraya la resiliencia de los participantes, quienes, al tomar conciencia de sus actitudes y patrones de comportamiento, lograron transformar ciertos efectos negativos en herramientas para su desarrollo personal.

Un aspecto especialmente relevante fue la relación ambivalente que los participantes mantenían con sus figuras parentales. Aunque algunos expresaron conflictos y rechazo hacia los ideales o comportamientos de sus padres, también reconocieron una identificación significativa con ellos. Esta influencia se manifestó en sus formas de actuar, en ciertos pensamientos e incluso en angustias compartidas, reflejando la profunda conexión emocional y psicológica que los padres ejercen durante todo el proceso de crianza.

En resumen, los micro-traumas vividos durante la infancia dejaron una huella indeleble en los participantes, impactando tanto su identidad como sus relaciones interpersonales en la adultez. Estos resultados destacan la importancia de comprender cómo las experiencias tempranas, especialmente aquellas relacionadas con la crianza, configuran no solo el presente emocional de los individuos, sino también su capacidad para construir un futuro relacional más consciente y saludable.

## Referencias bibliográficas

Baumrind, D. (1967). *Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior*. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-88.

Baumrind, D. (1971). *Current Patterns of Parental Authority*. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1), 1-103.

Bowlby, J. (1969). *Attachment*.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Volume I: Attachment*.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*.  
Routledge.

Crastopol, M. (2011). *El Micro-trauma en la dinámica relacional intergeneracional*. Ceir

Dorca, R. P., Pertejo, M. A., & Aparicio, E. M. (2018). *Parentalidad, perinatalidad y salud mental en la primera infancia*.

<http://riberdis.cedd.net/handle/11181/5525>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... & 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)

Freud, A. (1936). *El yo y los mecanismos de defensa*. Madrid: Alianza Editorial.

Freud, A. (1965). *Introducción a la técnica del análisis de niños*. Buenos Aires: Horme

Freud, S. (1923). *El yo y el ello*. En *Obras completas (Vol. XIX)*. Buenos Aires: Amorrortu Editores

Freud, S. (1926). *Inhibición, síntoma y angustia*. En *Obras completas (Vol. XX)*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Freud, S. (1933). *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis*. En *Obras completas (Vol. XXII)*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Freud, S. (1915). *La represión*. En *Obras completas (Vol. XIV)*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

<https://www.jstor.org/stable/190079>

Hernández, R. (2010). *Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales*. *Revista de Investigación Educativa*, 28(2), 265-285.

Jorge, E., & González, M. C. (2017b). *Estilos de crianza parental: una revisión teórica*. *Informes Psicologicos/Informes Psicológicos*, 17(2), 39-66.

<https://doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a02>

Kolk, V. D., & Bessel, A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

[https://www.academia.edu/97834997/El\\_Cuerpo\\_lleva\\_la\\_Cuenta\\_Cerebro\\_mente\\_y\\_cuerpo\\_en\\_la\\_sanaci%C3%B3n\\_del\\_trauma\\_by\\_Bessel\\_van\\_der\\_Kol\\_z\\_lib\\_org](https://www.academia.edu/97834997/El_Cuerpo_lleva_la_Cuenta_Cerebro_mente_y_cuerpo_en_la_sanaci%C3%B3n_del_trauma_by_Bessel_van_der_Kol_z_lib_org)

Losada, M., Martínez, S., & Gómez, P. (2015). *El impacto de los microtraumas en la salud mental de los adultos jóvenes*. *Psicología Clínica*, 31(2), 104-120.

Losada, A. V., Caronello, M. T., & Estévez, P. (2019). *El clima familiar y el desarrollo emocional*. En *Manual de psicología de la familia*. Editorial Redes Digital.

Matamala Sandoval, F. (2023). *Diálogos y discusiones en la teoría psicoanalítica sobre el trauma transgeneracional: ideas iniciales hacia la transferencia transgeneracional*.

<https://www.psicoanalisapdeba.org/secciones/latinoamerica/dialogos-y-discusiones-en-la-teoria-psicoanalitica-sobre-el-trauma-transgeneracional-ideas-iniciales-hacia-la-transferencia-transgeneracional/>

Ogawa, Y. (2009). *La fórmula preferida del profesor (1a ed.)*. Vintage Español: Barcelona.

<https://pitacoradeclase.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/la-formula-preferida-del-profesor-yoko-ogawa1.pdf>

Siampieri, L., Ortega, F., & Pérez, A. (2018). *Factores psicosociales en la dinámica familiar: Una revisión del modelo de microtrauma*. *Revista de Psicología y Salud Familiar*, 40(3), 234-248.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

Torío López, S., Peña Calvo, J. V., & Inda Caro, M. (2008). *Estilos de educación familiar*. *Psicothema*, 20(1), 62-70. Universidad de Oviedo, Oviedo, España.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72720110.pdf>

Winnicott, D. W. (1960). *The true self and false self*. In *The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development* (pp. 140-152). International Universities Press.

Winnicott, D. W. (1965). *El juego y la realidad: Un estudio de los vínculos entre el niño y su madre*. Editorial Losada.

Winnicott, D. W. (2007). *La tragedia del trauma: La familia y la psicopatología infantil*. Editorial Herder.