

DESARROLLO INFANTIL

La invalidez infantil puede afectar el bienestar de los adultos

Cómo la invalidación emocional y el abandono pueden afectarnos en nuestras relaciones.

PUNTOS CLAVE

La invalidación emocional en la infancia está ligada al [trastorno límite de la personalidad](#) y al [narcisismo patológico](#).

La invalidación infantil puede conducir a sentimientos posteriores de inseguridad, depresión profunda y un sentido inestable de la propia identidad.

Sentirse ignorado o no visto en la infancia puede conducir a evitar la intimidad emocional o la vulnerabilidad en la edad adulta.



Artículo dedicado a todos los padres, maestros y niños víctimas de abuso y negligencia infantil.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

La validación es el acto de comprender y reconocer las necesidades, los sentimientos, los pensamientos, las emociones y el comportamiento de una persona como válidos. Se basa en poder empatizar con otra persona y relacionarse con su realidad a partir de sus experiencias vividas.

[How Childhood Attachment Trauma Can Affect Adult Relationships?](#)

Por otro lado, la invalidación ocurre cuando se hace creer a una persona que sus necesidades, sentimientos o experiencias emocionales vividas no importan. En esencia, si una persona está condicionada en su infancia a creer que la forma en que percibe su mundo es irrazonable o insignificante, estos mensajes pueden luego generalizarse a sentimientos de inseguridad, depresión profunda, problemas para confiar en sí mismos o en los demás y un sentido inestable de sí mismo. -identidad-.

La forma en que los padres y cuidadores responden (en lugar de reaccionar) a su hijo es fundamental para el desarrollo emocional, la socialización positiva y el desarrollo de una identidad propia del niño. La validación saludable y consistente por parte de los padres puede ayudar a inculcar un sentido de valía y valor en su hijo como ser visto y escuchado.

Se cree que la invalidación infantil está relacionada con muchos problemas de salud mental en la edad adulta, incluido un mayor riesgo tanto de trastorno límite de la personalidad como de trastorno narcisista de la personalidad. Si bien la invalidación puede o no incluir abuso verbal manifiesto, sus efectos suelen ser duraderos y, a menudo, se trasladan con ese niño a sus relaciones adultas.

Los efectos de la invalidación en las relaciones adultas

- 1. Desregulación emocional (golpes y abusos físicos)**
- 2. Falta sentido de seguridad (negligencia, abandono, etc.)**

Las relaciones que son seguras y afirmativas pueden ayudar a establecer una base sólida para la confianza y sentirse validado. La capacidad de una persona para sentirse segura en sus relaciones es fundamental para su satisfacción relacional general. Sin embargo, cuando una persona es invalidada regularmente en su infancia, a menudo se pierde una sensación de seguridad, previsibilidad y confiabilidad. El resultado es que las relaciones pueden desencadenar emocionalmente que se sientan rechazados e indefensos.

Si no podemos sentirnos seguros en nuestras relaciones, no podemos confiar en nosotros mismos o en aquellos en nuestras vidas. Es muy común que las personas que han experimentado una invalidación significativa en la infancia se sientan atraídas por parejas que terminan reforzando negativamente su trauma central y lastimándolos aún más, o cerrándose por completo de las relaciones por ser demasiado inseguras.

[Brújula Moral](#)

[Cómo Tratar El TDAH En Adultos](#)

Correlación entre el acoso escolar "Bullying" y el suicidio u homicidio en las escuelas

¿Cómo se repite el ciclo?

Debido a que la invalidación emocional generalmente se aprende y condiciona en la niñez, estas experiencias pueden repetirse en nuestras relaciones íntimas adultas. Lamentablemente, es posible que no seamos conscientes de estos patrones, especialmente si se sienten "cómodos" y "familiares".

Algunas banderas rojas comunes incluyen:

Sentimientos profundos de vacío y soledad, incluso en una relación.

Sentirse inaudito, invisible o incomprendido

Sentimientos crónicos de culpa, vergüenza, depresión o ansiedad.

Falta de comunicación o interrupción de la comunicación (mantener la comunicación superficial o frívola)

Evitar la intimidad emocional o la vulnerabilidad

Comportamientos egoístas o egoístas que pueden afectar a la otra persona.

Actuar sin pensar

Incapacidad para relacionarse, empatizar o consolar a la otra persona.

Desregulación emocional (a menudo vacilando entre cerrarse o arremeter)

Si a un niño se le desestimó, minimizó o negó su realidad, puede tener dificultades para identificar o expresar sus emociones como adulto. Pueden volverse emocionalmente inaccesibles y pueden tener dificultades para formar o mantener relaciones íntimas cuando la vulnerabilidad emocional está en juego.

La falta de disponibilidad emocional se basa en el modo de supervivencia; si un niño está condicionado a creer erróneamente que la negligencia y la invalidación emocionales son "normales", puede convertirse en un adulto que ve la intimidad emocional como una amenaza y algo que temer. Este patrón se correlaciona con un mayor riesgo de narcisismo patológico en la edad adulta, encuentra una investigación.

Igualmente, común es reaccionar exageradamente a los factores estresantes en su vida adulta.

Este patrón está condicionado por los cuidadores que terminan inadvertidamente dando forma a las reacciones extremas de sus hijos a ser invalidados, cuando el niño aprendía que la reacción emocional exagerada es la única forma de llamar la atención de sus padres.

El mensaje que el niño está aprendiendo es que las reacciones normales serán descartadas o ignoradas, mientras que las reacciones exageradas recibirán atención, incluso si es una atención negativa. En última instancia, este patrón refuerza negativamente la expresión de emociones intensas y reacciones disfuncionales, lo que se ha asociado con un mayor riesgo de trastorno límite de la personalidad.

Curación de la invalidez infantil

Es importante saber que la curación de la negligencia y la invalidación emocionales tempranas es posible. La psicoeducación y la conciencia emocional son fundamentales para ayudar a una persona a superar los sentimientos de invalidación y comenzar a comprender, cómo validar sus propias experiencias vividas. Debido a que no se puede esperar que sepamos lo que nunca nos enseñaron, aprender a identificar sentimientos y necesidades puede ser un proceso lento que requiere dedicación, la práctica del amor propio y llegar a un terapeuta que se especialice en curar el trauma relacional.

Tomé una clase de psicología en la Universidad Estatal de Valdosta, Valdosta, Georgia, EE.UU. - Valdosta State University- y con esta decisión, se abrieron mis ojos a mis propios [problemas de la infancia](#), que estaban sin resolver. Desde entonces, comenzó mi lucha por ayudar a otros, rompiendo así la cadena.

Otras literaturas

[Cómo la ansiedad se sale de control](#)

[Cómo la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones](#)

[Afrontando el estrés](#)