

## **Las heridas más importantes emocionales de la infancia**

- 1. La herida del abandono, la soledad**
- 2. El rechazo**
- 3. La humillación**
- 4. Traición o miedo para confiar**
- 5. La injusticia**



**Mariló Sánchez**  
C O N E C T A   C O N T I G O

## **La herida del abandono, la soledad**

La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia.

Puede ser por, fallecimiento de uno de tus padres, por abandono, exceso de trabajo de los papas, divorcio o separación, Infidelidad y cosas relacionadas a que alguno de los dos estaba fuera mucho tiempo de casa.

En la edad adulta es normal que se experimente el temor a vivir de nuevo en carencia, quiero decir al miedo a ser abandonado por la pareja, el no querer estar sola en casa, necesidad de llenar el tiempo libre.

El miedo a ser abandonados, lo que genera en gran parte de los casos las rupturas de pareja. Son situaciones donde solo vive la angustia y el temor continuado, algo que genera una elevada dependencia y presión hacia la otra persona.

Son situaciones muy complejas de manejar en muchos casos. Por eso es muy importante no tener apego a la pareja.

Las personas que han tenido las heridas emocionales del abandono en la infancia tienen que trabajar el estar solo, sin pareja.

**La herida empieza a desaparecer cuando el temor a la soledad desaparezca.**



**Mariló Sánchez**  
CONECTA CONTIGO

## El miedo al rechazo

El miedo al rechazo es una de las heridas emocionales de la infancia más profundas, pues implica el rechazo de nuestro interior. Con interior nos referimos a nuestras vivencias, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos.

En su aparición pueden influir múltiples factores, tales como el rechazo de los progenitores, de la familia o de los iguales. Genera pensamiento de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo.

La persona que padece de miedo al rechazo no se siente merecedora de afecto ni comprensión y se aísla en su vacío interior.

Es probable que, si hemos sufrido esto en nuestra infancia, seamos personas huidizas. **Por lo que debemos trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico. Ocúpate de tu lugar, de arriesgar y de tomar decisiones por ti mismo.** Cada vez te molestará menos que la gente se aleje y no te tomarás como algo personal que se olviden de ti en algún momento.



Mariló Sánchez  
C O N E C T A   C O N T I G O

## La humillación

Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desapruaban y nos critican.

Podemos generar estos problemas en nuestros niños diciéndoles que son torpes, malos o unos pesados, así como aireando sus problemas ante los demás; esto destruye la autoestima infantil.

Las heridas emocionales de la infancia relacionadas con la humillación generan con frecuencia una personalidad dependiente.

Además, podemos haber aprendido a ser “tiranos” y egoístas como un mecanismo de defensa, e incluso a humillar a los demás como escudo protector y lo más normal es que ni seamos conscientes.

**Haber sufrido este tipo de experiencias requiere que trabajemos nuestra independencia, nuestra libertad, la comprensión de nuestras necesidades y temores, así como nuestras prioridades.**



Mariló Sánchez  
C O N E C T A   C O N T I G O



## **La traición o el miedo a confiar**

El miedo a confiar en los demás surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus progenitores.

Dimensiones como incumplir promesas, no proteger, mentir o no estar cuando más se necesita a un padre o a una madre origina heridas profundas.

En muchos casos, esa sensación de vacío y desesperanza se transforma en otras dimensiones: desconfianza, frustración, rabia, envidia hacia lo que otros tienen, baja autoestima...

Haber padecido una traición en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado.

Si has padecido estos problemas en la infancia, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto control sobre los demás, lo que frecuentemente se justifica con un carácter fuerte.

**Sanar las heridas emocionales de la traición requiere trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo y a delegar responsabilidades.**



## La injusticia

La injusticia como herida emocional se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios.

En la infancia, una exigencia en demasía y que sobrepase los límites generará sentimientos de ineficacia y de inutilidad, tanto en la niñez como en la edad adulta.

Las consecuencias directas de la injusticia en la conducta de quien lo padece será la rigidez, la baja autoestima, la necesidad de perfeccionismo, así como la incapacidad para tomar decisiones con seguridad.

**En estos casos, es importante trabajar la autoestima, el autoconcepto, así como la rigidez mental, generando la mayor flexibilidad posible y permitiéndose confiar en los demás.**



Mariló Sánchez  
CONECTA CONTIGO