



No somos esclavos de nuestro pasado

Cómo dar sentido a nuestra historia para criar hijas e hijos
más seguros y resilientes

Una idea que atraviesa a muchas familias

En la crianza aparece con frecuencia una idea que atraviesa a muchas madres, padres y cuidadores: "**no quiero repetir lo que viví**". A veces se vive como miedo, otras como culpa, y casi siempre como la sensación de estar repitiendo patrones que no se eligieron.

Sin embargo, la psicología del desarrollo y la neurociencia interpersonal coinciden en un punto clave: **no estamos condenados a repetir nuestra historia**. Lo determinante no es tanto lo que vivimos, sino cómo lo hemos comprendido, elaborado e integrado.



Criar no es solo educar a una hija o a un hijo. Es también un proceso en el que revisamos, consciente o inconscientemente, la propia infancia.

El miedo a repetir la historia



Muchas personas adultas sienten que arrastran patrones que no eligieron: reacciones intensas, dificultad para poner límites, o el temor constante a *"equivocarse como se equivocaron con ellas o ellos"*.

Durante mucho tiempo se pensó que la infancia funcionaba como un guion cerrado. Hoy sabemos que no es así.

- ✔ La evidencia en neurobiología del apego muestra que el pasado **influye**, pero no **determina** de forma automática nuestro presente. Lo decisivo no es haber tenido una infancia perfecta, sino la capacidad de reflexionar sobre lo vivido y darle sentido.

Lo que realmente predice el vínculo con nuestras hijas e hijos

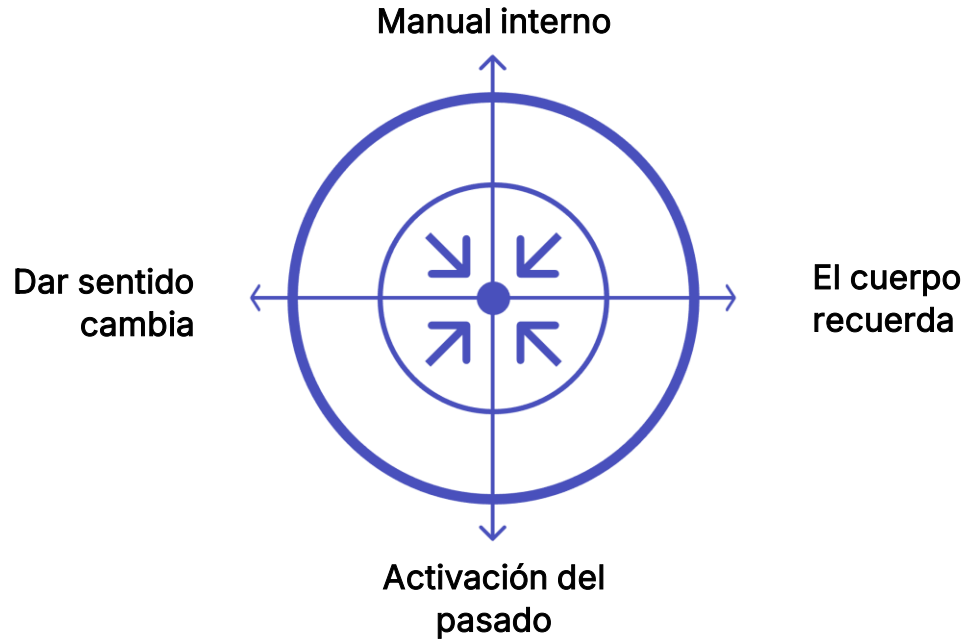
Uno de los hallazgos más sólidos en investigación sobre apego es claro: lo que mejor predice la seguridad emocional de una niña o un niño no es la historia que vivieron sus figuras cuidadoras, sino **cómo han elaborado esa historia**.

"Dar sentido a las experiencias tempranas de la vida libera a las personas adultas de patrones del pasado que, de otro modo, tenderían a repetirse entre generaciones."

— Daniel J. Siegel

Cuando una persona adulta puede mirar su historia con coherencia —reconociendo tanto lo valioso como lo doloroso— aumenta de forma significativa la probabilidad de ofrecer un vínculo seguro. No es el pasado en sí, sino la **narrativa que construimos sobre él**.

Cómo la infancia influye en la crianza actual



La infancia no es solo un recuerdo: es una huella que moldea cómo sentimos, reaccionamos y nos relacionamos con nuestras hijas e hijos.

Comprender estos mecanismos es el primer paso para transformarlos.

1. Un "manual invisible" de crianza

Todas las personas hemos aprendido qué significa cuidar a través de cómo fuimos cuidadas. Ese aprendizaje no siempre es consciente.

Crianza con afecto y seguridad

Si crecimos con afecto y seguridad, es más probable que lo reproduzcamos con naturalidad en nuestra propia crianza.

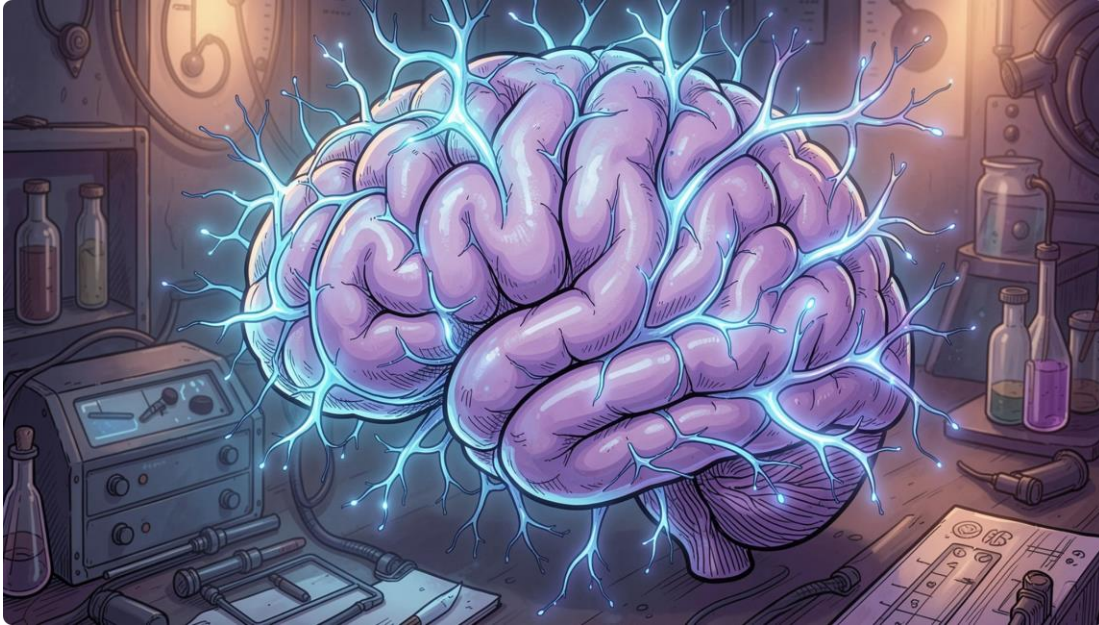
Crianza con gritos o rigidez

Si crecimos con gritos, rigidez o imprevisibilidad, esos patrones pueden reaparecer en momentos de estrés, incluso sin querer.

La reacción contraria

Quien vivió autoritarismo puede tender a una crianza excesivamente permisiva o sobreprotectora, guiada por el miedo más que por las necesidades reales de la infancia.

2. El cuerpo recuerda: cerebro y sistema nervioso



Las experiencias tempranas no solo dejan huella emocional, también influyen en el **desarrollo del cerebro**. Las relaciones de apego moldean áreas clave implicadas en la regulación emocional, la empatía y la toma de decisiones, como la **corteza prefrontal**.

⚠ Cuando una persona ha crecido en un entorno inseguro o impredecible, su sistema nervioso puede volverse más reactivo. Ante ciertas conductas de hijas o hijos, puede activarse una respuesta automática de defensa antes incluso de poder pensar con claridad.

3. Cuando el pasado se activa: el "camino bajo"

En la vida cotidiana de la crianza hay situaciones —un berrinche, un llanto intenso, una negativa— que pueden activar respuestas emocionales muy intensas.

El "camino bajo"

Dan Siegel describe un estado en el que el cerebro **reduce la capacidad de razonar con calma** y aumenta las respuestas impulsivas.

No es el niño real

En esos momentos, no siempre se está respondiendo al niño o la niña real que tenemos delante, sino a **experiencias antiguas reactivadas**.

El espejo de la infancia

La infancia actual se convierte, sin querer, en un espejo que activa la **propia infancia no resuelta**.



4. Dar sentido cambia la historia

La diferencia más importante no está en lo que ocurrió, sino en **cómo se ha integrado**. Cuando una persona adulta puede reflexionar sobre su historia y construir una narrativa coherente, se producen cambios profundos.



Autorregulación emocional

Aumenta la capacidad de gestionar las propias emociones antes de reaccionar, permitiendo respuestas más calmadas y conscientes.



Empatía hacia hijas e hijos

Mejora la capacidad de ponerse en el lugar de la infancia, comprendiendo sus necesidades desde la comprensión y no desde la reacción.



Mentalización

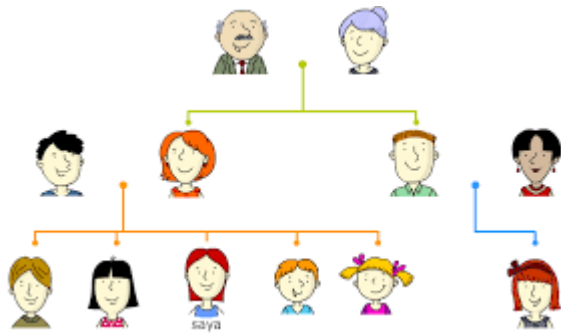
Se fortalece la capacidad de reconocer que cada niña o niño tiene una mente propia, con emociones y pensamientos distintos a los nuestros.

❏ No se trata de reaccionar desde la herida, sino de poder ver a la infancia como un mundo propio, separado del propio pasado.

5. La transmisión entre generaciones también puede transformarse

Los patrones relacionales tienden a transmitirse de generación en generación. Sin embargo, **esa transmisión no es un destino fijo**.

Existe un elemento clave: la **reparación consciente**. Reconocer errores, reparar tras los conflictos, pedir perdón cuando es necesario y trabajar la propia regulación emocional son gestos que transforman la historia familiar.



Reconocer

Identificar los patrones heredados con honestidad y sin juicio.

Reparar

Volver al vínculo tras los conflictos, pedir perdón y restablecer la conexión.

Transformar

Cada acto consciente introduce una variación en la transmisión intergeneracional.



Criar es mirar la propia infancia para poder ver mejor la infancia presente

La crianza nos invita a un movimiento complejo: volver, en parte, a la propia historia para poder estar más presentes en la historia de nuestras hijas e hijos.

No se trata de tener una infancia perfecta, sino de desarrollar la capacidad de comprender la propia. Esa comprensión permite no reaccionar de forma automática, sino elegir la respuesta.

Entre el impulso y la acción siempre existe un espacio.

Habitar ese espacio —aunque sea brevemente— cambia profundamente la forma de criar.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Apego y desarrollo

Bowlby, J. *“El apego”*.

Boris, C. - *“Las almas heridas”*.

González, A. - *“No soy yo”*.

Marrone, M. y Wolfberg, E. – *“Parentalidad y teoría del apego”* (Vols. I, II y III)

Neurociencia y crianza

Bilbao, Álvaro – *“El cerebro del niño explicado a los padres”*

Siegel, D. J. - *The Developing Mind*.

Siegel, D. J. & Bryson, T. P. - *El cerebro del niño*.

Parentalidad y mentalización

Fonagy, P. et al. (2002) - *“Mentalización y apego”*.

Slade A. et al - *“El poder de la parentalidad reflexiva”*

Referencia de enfoque

Cazurro, B. (2022). *“Los niños que fuimos, los padres que somos”*.