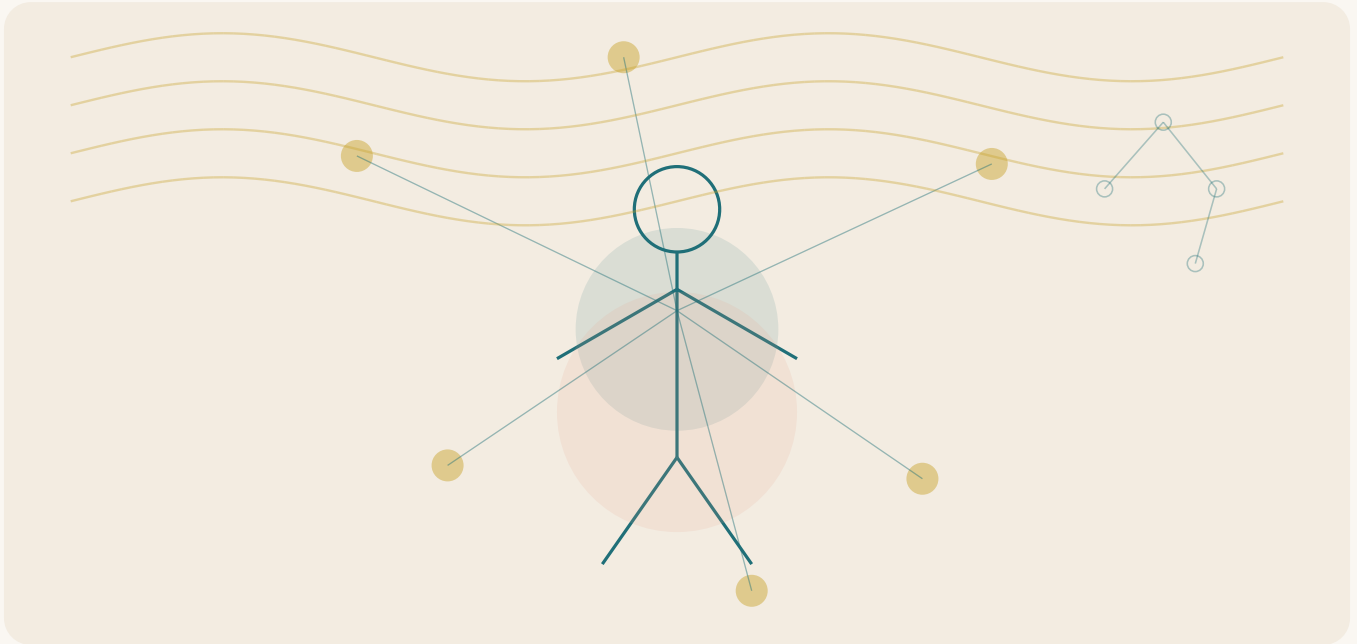


OBSERVATORIO CUERPO, EMOCIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

Trauma relacional: la herida invisible que organiza el cuerpo

Apego, sistema nervioso, vergüenza, cuerpo y biología del estrés en la comprensión integrativa de la herida vincular



Artículo profesional · Inout Renasci Institute

Firmas editoriales: Nuria Castellano · Dr. Eduardo Serrano Caturla

Abstract

El trauma relacional describe el impacto de experiencias repetidas de inseguridad, abandono emocional, humillación, negligencia, imprevisibilidad, rechazo o falta de protección en los vínculos que deberían haber ofrecido cuidado. Su relevancia clínica no reside únicamente en los recuerdos explícitos, sino en cómo puede organizar la percepción de seguridad, la regulación emocional, la vergüenza, la relación con el cuerpo, la respuesta al estrés y los patrones de vínculo en la vida adulta.

Este artículo propone una lectura integrativa del trauma relacional desde el apego, la neurobiología de la amenaza, la hipervigilancia, la disociación, la vergüenza, la carga alostática y la biología del estrés. El enfoque no busca convertir todo malestar en trauma, sino ofrecer a profesionales un mapa prudente para reconocer cuándo los síntomas emocionales, relacionales y corporales pueden estar sosteniendo defensas aprendidas en vínculos inseguros.

Desde la mirada de Inout Renasci Institute, la herida vincular no se entiende como una etiqueta identitaria, sino como una organización adaptativa: el cuerpo aprendió a protegerse allí donde no pudo sentirse suficientemente seguro. Por eso, la intervención debe integrar psicoeducación, vínculo terapéutico, regulación del sistema nervioso, trabajo corporal, evaluación médica cuando proceda y reparación progresiva de la seguridad relacional.

Idea central

El trauma relacional no siempre se recuerda como un hecho aislado. A veces se expresa como una forma de respirar, vincularse, complacer, desconectarse, controlar, dormir, doler o vivir en alerta ante la mirada del otro.

Palabras clave: trauma relacional; apego; vergüenza; sistema nervioso; hipervigilancia; disociación; cuerpo; estrés crónico; carga alostática; salud emocional.