

# Las heridas de la infancia y sus efectos en el sentido de vida de estudiantes universitarios

Karla Guadalupe Rodríguez-García<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad La Salle México, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. CDMX, México.

kg.rodriguezg@lasallistas.org.mx

**Resumen.** Esta investigación tuvo como objetivo analizar cómo las **heridas emocionales, psicológicas, neurológicas de la infancia** afectan el **sentido de vida** en adultos jóvenes universitarios de la **Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales** de la Universidad La Salle México. Las heridas de la infancia se entienden como experiencias emocionales adversas vividas en la niñez que pueden dejar una marca profunda en el desarrollo afectivo y social de la persona. Por su parte, el sentido de vida hace referencia a la percepción subjetiva del propósito, dirección y valor existencial.

Se llevó a cabo un estudio de enfoque **cuantitativo, correlacional, de diseño transversal, no experimental y de campo**. Se aplicó un instrumento que integró una adaptación de tres escalas psicométricas validadas sobre sentido de vida y heridas de la infancia. La muestra fue **no probabilística por cuotas** y estuvo conformada por **125 estudiantes de licenciatura**.

Los resultados mostraron que las heridas de rechazo, abandono y humillación se asociaron de forma negativa y significativa con distintas dimensiones del sentido de vida, particularmente en lo relacionado con la confianza básica, la valoración personal y la percepción de propósito existencial.

Se concluye que las heridas emocionales tempranas influyen de manera significativa en el desarrollo emocional, social y existencial de los jóvenes, afectando su capacidad para construir un proyecto vital con dirección, propósito y trascendencia. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover espacios de acompañamiento psicológico y reflexión existencial desde la formación universitaria.

**Palabras Clave:** Heridas de la infancia, Sentido de vida, Juventudes

## 1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

El **sentido de vida** y sus diferentes dimensiones como son: el propósito, la dirección, la conexión con otros y la trascendencia es un componente esencial del bienestar integral del ser humano que en fechas recientes ha cobrado relevancia tanto en la investigación como en el ámbito social. Su importancia radica en que un componente psicológico del ser humano que proporciona dirección, propósito, contención, perspectiva de trascendencia y coherencia a la existencia. Por ende, mientras mayor claridad se tenga del sentido de vida mayor será el nivel de salud mental y emocional, de resiliencia, mayor satisfacción con la vida, mayor presencia de conductas saludables y de autocuidado, establecimiento de relaciones personales más sanas, estables y duraderas, mayor sentido de trascendencia y pertenencia, por nombrar algunas (Belem Medina et al., 2022). A su vez, el sentido de vida está determinado por el contexto social, cultural, político y económico en que el ser humano se desarrolla, el tipo y calidad de las relaciones afectivas de diferente tipo (familia, amistad, pareja, etc.), los contextos de crisis y trauma que se ven manifestados en las historias personales (Belem Medina et al., 2022). Así, en contextos de crisis se trabaja como factor protector que orienta la reparación del daño y la reconstrucción de vínculos. Cuando se integran procesos de apoyo, pertenencia y esperanza, la persona puede reinsertarse a la sociedad y reducir el riesgo de huida, suicidio o situación de calle.

Un sentido de vida frágil e inexistente pone de manifiesto la existencia de traumas y heridas emocionales de la infancia que marcaron la subjetividad y afectaron las formas en que una

persona se percibe a sí misma, a los demás y al mundo. El trauma surge en un contexto de vivencias desestabilizadoras que propician que los recursos internos para afrontar situaciones complejas se vean desbordados. Las heridas de la infancia surgen en contextos relacionales durante los primeros años de vida. Su estudio resulta crucial para comprender tanto el sufrimiento individual como las condiciones estructurales que lo perpetúan, y abre la posibilidad de generar acciones y procesos de sanación, reparación y reconstrucción vital.

No es sencillo el investigar estos componentes del desarrollo psicoemocional de una persona. Sin embargo, elegir la perspectiva de las heridas de la infancia en lugar del trauma permite abordarlo desde una perspectiva más cotidiana, relacional y accesible que la que proporciona el trauma, ya que éste reduce las vivencias negativas a eventos extremos o radicalmente clínicos, dejando de lado el proceso detallado de vivir y estar en el mundo (Zavala-Aranda & Hilda Alejandrina, 2019). En este proyecto se decidió considerar la perspectiva de las heridas de la infancia para analizar sus efectos en el sentido de vida. al trabajar con la noción de **heridas de la infancia** se gana en accesibilidad y en cercanía con lo cotidiano, pero también existe el riesgo de sobreducir la complejidad de la experiencia adulta a un origen infantil. En nuestro proyecto buscamos precisamente ese equilibrio: aprovechar la fuerza explicativa de la metáfora de la herida sin perder de vista la influencia de factores sociales, estructurales y contextuales que atraviesan la construcción del sentido de vida.

Si bien a nivel internacional existen indicadores que evidencian la presencia de **heridas de la infancia** en diversas sociedades y culturas, en el caso mexicano la situación presenta señales preocupantes. En México, los niveles de **satisfacción con la vida** son bajos, con un promedio de 6.0 en una escala de 0 a 10, según datos de la OCDE (2024), lo que refleja una percepción generalizada de malestar subjetivo y una valoración negativa del **propósito personal**.

Los datos sugieren que las heridas de la infancia pueden impactar no solo en la subjetividad individual, sino también en dimensiones de salud pública y bienestar colectivo, influyendo en la construcción de proyectos de vida con sentido trascendental; no obstante, estos efectos dependen de múltiples mediaciones sociales, culturales y personales. En la adultez y la juventud, por ejemplo, se ha reportado que un porcentaje significativo de jóvenes presenta consumo frecuente de alcohol (41.8 %), marihuana (20.8 %) y tabaco (19.5 %), además de conductas como la conducción en estado de ebriedad (28.3 %) y una marcada inactividad física (81.6 %) (Zavala-Aranda y Alejandrina, 2019). La salud mental también se ve comprometida: el 19.3 % de la población adulta presenta **ansiedad severa**, y el 26.4 %, **síntomas de depresión**. Estos datos evidencian que las heridas de la infancia no solo dejan huella en la subjetividad individual, sino que también se reflejan en la salud pública, el bienestar colectivo y en la **posibilidad de construir un proyecto de vida con sentido trascendental** (Zavala-Aranda & Alejandrina, 2019).

Estas experiencias no resueltas moldean profundamente la estructura emocional y existencial del individuo, afectando la construcción del **sentido de vida**, especialmente en jóvenes mexicanos. Esta problemática ha sido poco abordada de forma integral. Por ello, esta investigación se plantea la siguiente pregunta: **¿Cuáles son los efectos que tienen las heridas de la infancia en la construcción del sentido de vida en jóvenes de entre 18 y 25 años que cursan estudios de licenciatura en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad La Salle México?**

Se eligió a esta población porque las heridas de la infancia suelen hacerse más visibles a partir de la etapa juvenil, momento en que las y los jóvenes enfrentan procesos de definición identitaria y de construcción de proyecto vital. Además, el hecho de que sean estudiantes universitarios permite acceder con mayor profundidad a su mundo interno, tanto por su disposición reflexiva como por el enfoque formativo que caracteriza a esta etapa. Se optó por trabajar con estudiantes de la **Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales** de la Universidad La Salle México debido a que su formación académica promueve la **lectura crítica de la experiencia personal, la reflexión ética y el análisis de lo social como dimensión constitutiva del sujeto**.

## 2 Objetivo

Describir la relación existente entre el sentido de vida y las heridas de la infancia de jóvenes de entre 18 y 20 años estudiantes de licenciatura adscritos a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad La Salle México.

### 3 Propuesta teórico-metodológica

Esta investigación analiza la relación entre las **heridas de la infancia** y el **sentido de vida** en jóvenes universitarios. Las heridas emocionales pueden definirse como **marcas psíquicas profundas generadas por experiencias de sufrimiento, rechazo o abandono vividas en etapas tempranas de la vida, y que suelen no identificarse**. Estas heridas, al quedar abiertas, tienden a influir negativamente en la autoestima, los vínculos y la percepción del propio valor, afectando directamente la construcción del sentido de vida.

Las cinco heridas emocionales principales (**rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia**) representan formas específicas de sufrimiento que, si no son resueltas, tienden a manifestarse en la vida adulta. Estas experiencias impactan profundamente la autopercepción, los vínculos afectivos y la elaboración de un proyecto vital coherente. Por su parte, el **sentido de vida** se entiende como una experiencia subjetiva que otorga coherencia, dirección y propósito a la existencia, y cumple una función estructurante del bienestar psicológico. La constituyen las siguientes dimensiones: confianza, valoración emocional, valoración de logro personal, sentido, satisfacción existencial y propósito de vida (Rodríguez Pacas et al., 2021).

El estudio empleó un enfoque **cuantitativo, no experimental, de campo, transversal y de tipo correlacional**, y se vinculó con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 (Salud y Bienestar) y 4 (Educación de Calidad), al abordar el impacto de las heridas emocionales en la salud mental y en la trayectoria educativa de jóvenes universitarios.

Se emplearon dos instrumentos: 1) **el Test de Heridas de la Infancia** (Orihuela, 2023) y 2) **una adaptación integrada de los test de Propósito Vital y de Motivaciones Existenciales** (Cortaza Ramírez et al., 2022). Ambos instrumentos fueron sometidos a un proceso de **validación psicométrica** que incluyó análisis factorial exploratorio y confirmatorio, obteniendo un **índice de ajuste adecuado** ( $RMSEA < .0425$ ), lo que indica una buena correspondencia entre los datos observados y la estructura teórica esperada. Asimismo, la **consistencia interna** fue evaluada mediante el **coeficiente alfa de Cronbach**, con resultados de  $\alpha = .87$  para el Test de Heridas de la Infancia y  $\alpha = .89$  para el instrumento de sentido de vida, lo cual refleja un nivel adecuado de fiabilidad interna para ambos instrumentos.

El tamaño de la muestra se determinó utilizando la **fórmula clásica para poblaciones finitas**, considerando un nivel de confianza del **95 % (Z = 1.96)**, un margen de error del **5 % (E = 0.05)**, y una población total de **560 estudiantes**. Asumiendo una proporción esperada de **p = 0.5**, el cálculo arrojó un tamaño estimado de **229 participantes**. Sin embargo, la muestra final efectiva estuvo conformada por **125 estudiantes**, lo que implicó un aumento del margen de error a aproximadamente **±7.5 %**. A pesar de ello, se mantuvo el nivel de confianza establecido y la muestra representó alrededor del **22 %** de la población total de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad La Salle México.

Las características de los jóvenes de la FHCS que participaron en el estudio son de clase media a media alta, cuya trayectoria académica previa a la universidad se realizó en el preparatorias privadas de la CDMX en su mayoría y que cuentan con altos niveles de capital cultural.

Todos los y las participantes firmaron un **consentimiento informado**.

La corrección de estilo para mejorar la coherencia y claridad del presente documento fue asistida por el modelo de lenguaje ChatGPT (OpenAI).

### 4 Discusión de resultados

Los resultados descriptivos permitieron identificar los niveles de intensidad percibida de las diferentes **heridas emocionales de la infancia** en la muestra estudiada. Entre las heridas evaluadas, **rechazo** y **humillación** obtuvieron los puntajes más altos, ambos con un promedio de **4.8**, lo que indica una alta percepción de estas experiencias en la vida temprana de los participantes. Les siguieron las heridas de **traición e injusticia**, ambas con un promedio de **4.5**, reflejando también una presencia significativa, aunque ligeramente menor. Por último, la **herida de abandono** presentó el puntaje más bajo, con un promedio de **3.8**, lo cual sugiere una percepción de menor intensidad en comparación con las demás. Dicho perfil emocional evidencia que las experiencias

relacionadas con la **desvalorización personal, la humillación y el rechazo** fueron las más presentes entre los participantes.

En el análisis de las correlaciones entre las heridas de la infancia y las dimensiones del sentido de vida en jóvenes universitarios, se identificaron asociaciones negativas y significativas particularmente en las heridas de rechazo y abandono. La herida de **rechazo** mostró correlaciones negativas fuertes con **confianza fundamental positiva** ( $r = -.49, p < .01$ ), **percepción del sentido** ( $r = -.45, p < .01$ ) y **satisfacción existencial** ( $r = -.37, p < .01$ ). Asimismo, la **herida de abandono** se asoció significativamente con **confianza fundamental positiva** ( $r = -.43, p < .01$ ), **confianza negativa** ( $r = -.39, p < .01$ ) y **percepción del sentido** ( $r = -.39, p < .01$ ). En el caso de la **humillación**, aunque sus efectos fueron menores, también se observaron correlaciones negativas con **confianza fundamental positiva** ( $r = -.39, p < .01$ ) y con **valor personal** ( $r = -.21, p < .05$ ). De manera interesante, esta herida presentó una ligera correlación positiva con **propósito y metas de vida** ( $r = .13, p > .05$ ), lo que sugiere la posibilidad de respuestas resilientes en algunos casos. Por otro lado, las heridas relacionadas con **traición e injusticia** mostraron correlaciones más débiles y, en su mayoría, no significativas (Véase Tabla 1)

Se realizó un análisis de **regresión lineal múltiple** para predecir el **sentido de vida** a partir de las **heridas emocionales de la infancia**. El modelo fue estadísticamente significativo ( $R^2 = .42, p < .001$ ), indicando que el 42 % de la varianza en el sentido de vida puede explicarse por las heridas evaluadas. Las heridas de **rechazo** ( $\beta = -0.44, p < .001$ ), **abandono** ( $\beta = -0.39, p < .001$ ) y **humillación** ( $\beta = -0.18, p = .021$ ) fueron predictores negativos y significativos, siendo el rechazo el de mayor peso relativo. Las heridas de **traición e injusticia** no resultaron significativas y fueron excluidas del modelo final (Véase Tabla 2). La ecuación estandarizada fue:

$$\text{Sentido de vida} = 4 - 0.44(\text{Rechazo}) - 0.39(\text{Abandono}) - 0.18(\text{Humillación}) + E$$

Estos resultados indican que no todas las heridas emocionales tempranas inciden con la misma fuerza en la construcción del sentido de vida en la adultez emergente.

## 5 Conclusiones y perspectivas futuras

Los hallazgos confirman que las heridas emocionales de la infancia, especialmente el rechazo, el abandono y la humillación, afectan de forma significativa la construcción del sentido de vida en jóvenes universitarios. Esta relación pone de evidencia la necesidad de atender el sufrimiento desde enfoques integrales que articulen lo emocional, lo educativo y lo social. En el ámbito universitario se vuelve urgente fortalecer espacios de acompañamiento que promuevan la reflexión y la sanación. Futuras investigaciones podrían profundizar en el análisis de variable moderadoras como el género, redes de apoyo o la espiritualidad, así como explorar e implementar intervenciones psicoeducativas que favorezca el proyecto de vida de jóvenes universitarios.

## 6 Agradecimientos

Se agradece a todas y todos los estudiantes que participaron compartiendo su información para el logro de este estudio. A la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales por el apoyo recibido para la realización de esta investigación y a la Universidad La Salle México por lo permisos para poder realizar el trabajo de campo de este proyecto.

## 7 Referencias

1. Belem Medina, P., Rodríguez, C. V., Villar Zepeda, T. M., & Zúñiga Ayala, L. (2022). La afectación de las heridas psicológicas en la vida universitaria. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 9(17), 1–21. <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/254>
2. Cortaza Ramírez, L., Aguilar Hernández, H., Montiel Santiago, B., & Morales Rodríguez, Z. (2022). Autoestima e ideación suicida en adolescentes estudiantes de secundaria. *LATAM. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 286–296. <https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.82>

3. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE]. (2024). *Mexico – Better Life Index*.

Herida	Confianza fundamental (positiva)	Percepción personal y emocional	Valor personal	Percepción de sentido	Satisfacción existencial	Propósito y metas de vida
Rechazo	-.49**	-.37*	-.19*	-.45**	-.37**	-.25**
Abandono	-.43**	-.32*	-.20*	-.38**	-.33*	-.23*
Humillación	-.39**	-.13*	-.21*	-.28*	-.15	-.13
Traición	-.29*	-.26	-.19	-.28*	-.13	-.22*
Injusticia	-.22	-.16	-.14	-.22**	-.03	-.01

<https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/mexico-es/#:~:text=Al%20ped%C3%ADrse~les%20que%20calificaran%20su,de%20la%20OCDE%20de%206.7.>

- Orihuela, A. (2023). *Transforma las heridas de tu infancia*. Ciudad de México: DEBOLSILLO.
- Rodríguez Pacas, P., Del Castillo Drago, H., & Caballero Andrade, M. (2021). Una aproximación a la clasificación de heridas afectivas. *Revista de Psicología (Arequipa. Universidad Católica San Pablo)*, 11(1), 145–167. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1365>
- Zavala Aranda, H. A. (2019). *Conductas autodestructivas indirectas en jóvenes universitarios y los bloqueos en el ciclo de la experiencia* [Tesis de licenciatura, Universidad Iberoamericana Puebla]. Repositorio IBERO Puebla. <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4228/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tabla 1 Correlaciones Heridas de la Infancia y Sentido de vida

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

Tabla 2 Coeficientes del modelo de regresión para predecir el Sentido de vida en función de las Heridas de la infancia

Variable independiente	B	SE	$\beta$	t	P
Rechazo	-0.38	0.07	-0.44	-5.43	< .001
Abandono	-0.32	0.08	-0.39	-4.00	< .001
Humillación	-0.21	0.09	-0.18	-2.33	< .021
Constante	4.75	0.20		23.75	< .001