REFLEXIÓN: IMPACTO DE LOS TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS PATERNO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Cuando uno o ambos progenitores experimentan síntomas de TEPT, duelo prolongado, trauma o estrés, los hijos enfrentan consecuencias significativas en su desarrollo integral

Basado en: OMS. Requisitos diagnósticos CIE-11: Trastornos específicamente relacionados con el estrés (2021)

Elaborado por: Jesus Eloy Gaspar | Diciembre 2025

1. INTRODUCCIÓN

La salud mental de los padres constituye uno de los factores determinantes en el desarrollo emocional, cognitivo y social de niños, niñas y adolescentes (NNA). Cuando uno o ambos progenitores experimentan síntomas de trastornos específicamente relacionados con el estrés según la CIE-11 —como el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), TEPT complejo, duelo prolongado, trastornos del apego o reacciones agudas al estrés—, el sistema familiar completo se ve afectado de manera significativa.

Según la guía diagnóstica de la OMS (2021): "Los trastornos específicamente relacionados con el estrés están directamente asociados con la exposición a un acontecimiento traumático o estresante, o a una serie de eventos o experiencias adversas."

Trastornos cubiertos por esta reflexión:

- 6B40 - Trastorno por estrés postraumático (TEPT)
- 6B41 - Trastorno por estrés postraumático complejo
- 6B42 - Trastorno por duelo prolongado
- 6B43 - Trastorno de adaptación
- 6B44 - Trastorno reactivo de apego
- 6B45 - Trastorno de relación social desinhibida
- QE84 - Reacción aguda de estrés

2. ALTERACIONES EN EL SISTEMA DE APEGO

2.1 Vulnerabilidad del vínculo padre-hijo

Los trastornos relacionados con el estrés pueden comprometer gravemente la capacidad de los padres para proporcionar una base segura a sus hijos. La guía de la OMS describe que los síntomas del TEPT incluyen:

- **Re-experimentación:** flashbacks, pesadillas recurrentes, reacciones fisiológicas intensas ante recordatorios del trauma
- **Evitación:** de pensamientos, conversaciones, personas o situaciones que recuerden el evento traumático
- **Percepciones de amenaza actual exagerada:** hipervigilancia, sobresalto exagerado, problemas de concentración
- **Disociación:** estados de desconexión de la realidad o de uno mismo

Un padre que experimenta flashbacks recurrentes puede estar emocionalmente ausente incluso cuando está físicamente presente. Un progenitor con hipervigilancia constante puede tener dificultades para responder de manera cálida y consistente a las necesidades de su hijo.

2.2 Trastornos del apego en la infancia

Cuando los síntomas maternos o paternos resultan en negligencia social grave o cuidado inconsistente, los NNA pueden desarrollar:

Trastorno Reactivo del Apego (6B44)

Caracterizado por un patrón inhibido de apego emocional hacia las figuras de cuidado. El niño muestra reticencia a buscar confort, respuestas emocionales reducidas y retraimiento social excesivo.

Trastorno de Relación Social Desinhibida (6B45)

El niño desarrolla una conducta indiscriminada de apego, mostrando familiarización excesiva con desconocidos y falta de selectividad en las figuras de apego.

3. IMPACTO EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL

3.1 Transmisión de la desregulación afectiva

Los niños aprenden a regular sus emociones a través de la interacción con sus cuidadores. La guía de la OMS describe que el TEPT complejo incluye:

> *"Problemas graves en la regulación del afecto, creencias negativas persistentes sobre uno mismo y dificultades persistentes para mantener relaciones."*

Un padre con estos síntomas puede inadvertidamente enseñar patrones de respuesta emocional desadaptativos, resultando en:

- Dificultades para identificar y nombrar emociones
- Respuestas emocionales intensas o desproporcionadas
- Estrategias de regulación mal adaptativas (aislamiento, agresividad, uso de sustancias en adolescentes)
- Riesgo elevado de desarrollar trastornos de ansiedad o depresión

3.2 Modelado de conductas de evitación

Cuando el padre evita sistemáticamente situaciones relacionadas con su trauma, el niño puede internalizar estas conductas como estrategias de afrontamiento legítimas, resultando en evitación de actividades sociales o académicas, y dificultad para enfrentar desafíos.

4. CONSECUENCIAS EN EL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO Y ACADÉMICO

4.1 Impacto en el desarrollo cognitivo

Los hijos de padres con trastornos relacionados con el estrés pueden experimentar alteraciones en su funcionamiento cognitivo debido a:

1. **Estrés tóxico crónico:** La exposición continuada al estrés parental puede afectar el desarrollo del hipocampo (memoria) y la corteza prefrontal (funciones ejecutivas).
2. **Ambiente estimulante reducido:** Un padre con síntomas severos puede tener dificultades para proporcionar experiencias de aprendizaje óptimas.
3. **Interrupciones en rutinas:** La inestabilidad dificulta el establecimiento de hábitos de estudio.

4.2 Dificultades académicas específicas

La investigación indica que los hijos de padres con TEPT pueden presentar:

- Problemas de concentración y atención
- Dificultades de memoria de trabajo
- Bajo rendimiento académico relacionado con la inestabilidad emocional
- Procrastinación como estrategia de evitación aprendida

5. RIESGO DE DESARROLLO DE PSICOPATOLOGÍA PROPIA

5.1 Vulnerabilidad incrementada

Los NNA con padres que presentan trastornos relacionados con el estrés tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar sus propios problemas de salud mental:

Trastorno	Descripción del riesgo
TEPT	Mayor probabilidad de desarrollar TEPT en adolescencia/adultez, especialmente si hubo exposición a violencia doméstica o abuso
Trastornos de ansiedad	La hipervigilancia parental puede modelar interpretaciones catróficas del entorno
Trastornos depresivos	Exposición a disforia y desesperanza parental incrementa el riesgo de episodios depresivos
Trastornos de apego	Consecuencias directas del cuidado inconsistente
Trastornos de conducta	Patrones externalizantes como forma de coping

5.2 Transmisión intergeneracional del trauma

La guía de la OMS señala que los síntomas del TEPT pueden transmitirse de generación en generación a través de mecanismos como:

- Herencia epigenética: cambios en la expresión génica relacionados con el estrés
- Modelado conductual: aprendizaje de respuestas desadaptativas al estrés
- Alteraciones en la parentalidad: efectos de los síntomas parentales en la calidad del cuidado
- Ambiente familiar: el clima familiar tóxico como factor de riesgo

6. IMPACTO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

6.1 Dificultades en relaciones de pares

Los NNA expuestos a padres con trastornos relacionados con el estrés pueden experimentar:

- Problemas para establecer amistades debido a déficits en habilidades sociales
- Dificultades para confiar en otros, reflejando las dificultades relacionales del padre con TEPT complejo
- Aislamiento social como patrón aprendido
- Relaciones conflictivas caracterizadas por inestabilidad emocional

6.2 Patrones relacionales desadaptativos

La exposición a relaciones familiares caracterizadas por inconsistencia parental, conflictos intensos y negociación de necesidades comprometida puede llevar a los NNA a desarrollar modelos internos que esperan:

- Que las relaciones sean impredecibles
- Que las necesidades no serán satisfechas
- Que la intimidad implica peligro

7. CONSIDERACIONES SEGÚN LA ETAPA DEL DESARROLLO

7.1 Primera infancia (0-6 años)

En este período crítico para la formación del apego, los efectos pueden incluir:

- Regresión en habilidades (lenguaje, control de esfínteres)
- Ansiedad por separación excesiva
- Conductas inhibidas o desinhibidas
- Retraso en el desarrollo socioemocional
- Juego repetitivo relacionado con temas de trauma

La guía OMS indica: "hipervigilancia puede manifestarse con mayor frecuencia e intensidad de rabietas, ansiedad por separación, regresión en las habilidades, miedos exagerados para la edad o llanto excesivo."

7.2 Edad escolar (7-12 años)

Los niños pueden presentar:

- Problemas académicos derivados de dificultades atencionales
- Dificultades sociales con pares
- Sentimientos de culpa o responsabilidad por el estado del padre
- Conductas de cuidado parental inapropiadas (parentificación)
- Somatizaciones (dolores de cabeza, abdominales)

7.3 Adolescencia (13-18 años)

Los adolescentes enfrentan riesgos particulares:

- Conductas de riesgo: consumo de sustancias, autolesiones
- Resistencia a buscar oportunidades de desarrollo (autonomía)
- Negación del malestar emocional como mecanismo de protección
- Conflictos intergeneracionales derivados de la incomprensión
- Riesgo elevado de ideación suicida

> *"Las conductas auto-lesivas o de riesgo tienen tasas elevadas de ocurrencia entre adolescentes y adultos con TEPT."*
>
> *— OMS (2021)*

8. FACTORES MODULADORES Y PROTECTORES

8.1 Factores de riesgo adicionales

La gravedad del impacto en NNA depende de:

- Intensidad y cronicidad de los síntomas parentales
- Número de progenitores afectados
- Disponibilidad del otro progenitor o figuras de apoyo
- Recursos económicos y sociales de la familia
- Presencia de violencia doméstica asociada
- Edad del niño al inicio de los síntomas parentales
- Historia de trauma previo del niño

8.2 Factores protectores

Existen factores que pueden mitigar los efectos negativos:

Factor Protector	Descripción
Padre saludable	Presencia de un progenitor sin síntomas que proporcione estabilidad
Apoyo familiar extendido	Abuelos, tíos u otros familiares que proporcionen cuidado alternativo
Redes de apoyo social	Maestros, vecinos, amigos que proporcionen estabilidad

Factor Protector	Descripción
Intervención temprana	Especializada en trauma y resiliencia
Servicios de salud mental	Acceso a tratamiento para el padre y la familia
Comunicación abierta	Conversaciones adaptadas a la edad sobre las dificultades familiares
Rutinas predecibles	Estabilidad que proporcione seguridad

9. IMPLICACIONES PARA LA INTERVENCIÓN

9.1 Enfoque sistémico

La evidencia científica, respaldada por la guía de la OMS, sugiere que las intervenciones más efectivas deben:

1. **Abordar el sistema familiar completo:** No solo tratar al padre con síntomas, sino trabajar con toda la unidad familiar
2. **Incluir componentes de parentalidad:** Programas que fortalezcan las habilidades parentales
3. **Considerar las necesidades específicas** del niño según su etapa de desarrollo
4. **Proveer psicoeducación** sobre cómo el trauma parental afecta a los hijos
5. **Trabajar en la regulación emocional** tanto del padre como del niño
6. **Fortalecer el apego** cuando sea posible

9.2 Programas basados en evidencia

Programa	Enfoque	Población
Triple P	Parentalidad positiva. Mejora habilidades parentales y reduce impacto del estrés	Todas las edades
Incredible Years	Enfoque multimodal con componentes para padres, niños y educadores	3-12 años
ABC	Attachment and Biobehavioral Catch-up. Problemas de apego y regulación	0-24 meses
CPP	Child-Parent Psychotherapy. Terapia diádica para trauma	0-5 años

10. CONCLUSIONES

La presencia de síntomas de trastornos relacionados con el estrés en uno o ambos padres tiene consecuencias significativas y multidimensionales para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Desde alteraciones en los patrones de apego hasta riesgo incrementado de psicopatología propia, los efectos pueden atravesar todas las áreas del funcionamiento del menor.

> *"La resiliencia no es la ausencia de estrés, sino la capacidad de responder adaptativamente ante la adversidad."*

Sin embargo, es fundamental reconocer que el impacto no es determinista . La plasticidad del desarrollo humano, combinada con factores protectores e intervenciones apropiadas, puede modificar significativamente el curso de estas trayectorias de riesgo.

La guía de la OMS enfatiza que: "No todas las personas expuestas a un factor estresante desarrollarán un trastorno." De manera similar, no todos los hijos de padres con trastornos relacionados con el estrés desarrollarán psicopatología.

La identificación temprana de familias en riesgo, la implementación de intervenciones preventivas y el fortalecimiento de factores protectores son estrategias esenciales para promover la resiliencia en esta población vulnerable.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Requisitos diagnósticos CIE-11: Trastornos específicamente relacionados con el estrés*. Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Lieberman, A. F., & Van Horn, P. (2008). *Psychotherapy with Infants and Young Children: Repairing the Effects of Stress and Trauma on Early Attachment*. Guilford Press.

Documento elaborado para uso profesional en el contexto de salud mental infantil y familiar.

Jesus Eloy Gaspar | Diciembre 2025