



SATISFACIENDO NECESIDADES EMOCIONALES BÁSICAS EN LA TERAPIA DE ESQUEMAS DE GRUPO POR MEDIO DE LA REEDUCACIÓN O REPARENTALIZACIÓN LIMITADA

Dr. Edgar Rodríguez V.

- La reeducación limitada en la terapia de esquemas de grupo trata ***de satisfacer activamente las necesidades emocionales básicas del paciente frustrado dentro de la relación terapéutica provista por los terapeutas, coterapeutas “padres”, miembros “hermanos” del grupo, y la experiencia con la “familia saludable” que la GST (Terapia de Grupo de Esquemas) brinda.***
- Definimos una ***necesidad emocional como un estado neurobiológico efectivo*** en el que se encuentra el individuo ***cuando a él o ella le hacen falta las bases socioculturales requeridas para el crecimiento y la salud psicológica.***
- El ***esquema adaptativo temprano*** lo definimos como ***un patrón o tema dominante el cual consta de recuerdos, emociones, cogniciones, y reacciones neurobiológicos con respecto a uno mismo y a su relación con los demás, desarrollada durante su niñez o adolescencia.***

- Este **patrón** ha sido **desarrollado durante la vida del individuo y orientado hacia el funcionamiento saludable y tendencias de conductas adaptativas.**
- El **esquema adaptativo temprano se forma cuando un niño o adolescente crece en una familia y contexto sociocultural que responde adecuadamente a las necesidades emocionales básicas.**
- Este esquema es la **representación interna de patrones positivos, los cuales toman forma de patrones flexibles en vez de rígidos.**
- Estos patrones tienen **características y estados** que **promueven una función interpersonal e independiente exitosa y el cumplimiento de las necesidades emocionales básicas sin dañar a otras personas.** Las primeras versiones de estos patrones son positivas; sin embargo, relativamente simples y rudimentarias. Por ejemplo, un niño con el esquema adaptativo temprano de confianza será totalmente confiable. Mientras que las capacidades cognitivas del niño se desarrollan y sus necesidades son suplidas, los esquemas adaptativos tempranos continúan desarrollándose y mejorándose, conduciendo hacia otros esquemas adaptativos que se caracterizan por ser estados integrados flexibles, balanceados, matizados y con una conducta selectiva.
- **El niño con un esquema adaptativo temprano de confianza se convierte en un adulto capaz de tomar diferentes decisiones en cuanto a la confianza que le da a un individuo en una situación específica y por lo tanto es capaz de tener un balance y la tendencia de ser confiable con un grado razonable de precaución.** Mientras que estos perfeccionamientos y extensiones son importantes, nosotras creemos que **el núcleo afectivo se encuentra en los patrones tempranos.**

- ***Esta conducta adaptativa es el resultado del modo del adulto sano el cual integra y modula la información y energía que fluye de toda la selección de esquemas y estados. Vemos que las funciones que se ejecutan en el modo del adulto sano se desarrollan en los inicios de la infancia.***
- ***Este proceso que se da desde el núcleo inicial de un esquema adaptativo temprano hasta todo el desarrollo de la variedad de esquemas adaptativos tempranos y las tendencias de conductas adaptativas asociadas que han sido organizadas por el modo del adulto sano, son el resultado de la reeducación limitada dentro de la GST o Terapia individual.***
- ***El modelo de las necesidades emocionales básicas puede ser usado como guía para la reeducación limitada en el que el esquema adaptativo temprano y la disposición de la conducta adaptativa **permiten que las metas de reeducación sean más claras y más explícitas**, y la lista de relaciones interpersonales satisfactorias funcionen como la meta para las intervenciones terapéuticas.***
- Las palabras específicas utilizadas para etiquetar el esquema adaptativo temprano son importantes ya que toman lo que nosotros creemos que es la esencia del funcionamiento saludable de esta dimensión, mientras que la disposición de conducta funcional deja en claro cómo vemos nosotros esta esencia en el día a día. Las relaciones interpersonales satisfactorias ayudan a enfrentar las interacciones que se cree que conducen hacia patrones saludables. Estas etiquetas y definiciones correspondientes se concluyeron después de una larga discusión con Jeffrey Young.
- En el **cuadro siguiente** nos **referiremos a los esquemas mal adaptativos** en vez de los esquemas adaptativos tempranos, ya que **cuando se trabaja con adultos la sanación normalmente empieza con la combinación de experiencias de la niñez y posteriores a esta.**

- ***Cada esquema es seguido de una descripción de lo que se necesita en las relaciones, ejemplos de estrategias de reeducación que el terapeuta puede usar dentro del escenario grupal, y ejemplos de estrategia de autoayuda para asignar a los pacientes, con el propósito de que ellos puedan trabajar independientemente promoviendo su esquema adaptativo y modo de adulto sano.***
- Asimismo hemos ***incluido tres nuevos esquemas (búsqueda de aprobación/búsqueda de reconocimiento, negatividad/pesimismo y punitividad)*** en la discusión por su relevancia en el TLP, es importante resaltar que los factores repetitivos de estos esquemas no han sido analizados analíticamente; por consiguiente, todavía no tienen una base empírica. Por esta razón, no los hemos incluido en el modelo de las necesidades básicas emocionales y no aparecen en la Tabla 1.1.

Tabla 1.1 Esquemas maladaptativos tempranos, relaciones interpersonales satisfactorias, esquemas adaptativos tempranos y tendencia de conducta adaptativa.

<i>Esquema maladaptativo temprano</i>	<i>Relaciones interpersonales que satisfacen las necesidades básicas emocionales. Tener una necesidad por:</i>	<i>Esquema adaptativo temprano</i>	<i>Tendencia de conducta adaptativa (del adulto) Habilidad para:</i>
Abandono/inestabilidad	Tener una imagen de apoyo fiable y estable.	Apego estable	Encontrar y mantener relaciones con otros cuando los necesitas de una forma previsible.
Desconfianza/abuso	Honestidad, confianza, lealtad y no sufrir de abuso.	Confianza	Confiar en las intenciones de otros, darles el beneficio de la duda, y mantener un balance con un grado razonable de cuidado.
Privación emocional	Afecto, empatía, protección, guía y compartir experiencias personales.	Satisfacción emocional/intimidación	Formar relaciones íntimas con otros individuos, revelando necesidades privadas, pensamientos, compartir amor y afecto.
Inhibición emocional	Búsqueda del individuo que puede ser jugueteo y espontáneo y que busca lo mismo en ti y en otros y te anima a expresar tus emociones y hablar sobre tus sentimientos.	Espontaneidad emocional	Expresar y discutir emociones libremente, comportarse y responder espontáneamente y sin inhibición cuando sea apropiado.
Imperfección/vergüenza	Aceptación incondicional de sí mismo, amor por el "yo público" y el "yo	Autoaceptación/orgullo	Aceptarse y ser compasivo con uno mismo y genuino con los demás.

	privado” con elogio constante y la ausencia de crítica y rechazo. Estímulo para compartir áreas de incertidumbre y no mantenerlas guardadas para los demás.		
Aislamiento social/alienación	Inclusión y aceptación de la comunidad que comparte intereses y valores comunes.	Inclusión social/afinidad con otros.	Buscar y vincularse con grupos sociales que compartan los mismos intereses, valores y la habilidad para encontrar similitudes y un denominador común con otros.
Fracaso	Apoyo y guía en el desarrollo del dominio y la competencia en las áreas elegidas de rendimiento.	Dominio/éxito	Lograr un trabajo educativo valioso y metas de actividades recreativas.
Vulnerabilidad al peligro o a la enfermedad	Individuo que hace un balance entre el peligro y la enfermedad, controlando los riesgos y modelos para tomar acción sin presentar ansiedad innecesaria o sentido de sobreprotección.	Seguridad física/resiliencia	Tener un sentido realista de seguridad y de adaptación para enfrentarse libremente a situaciones que no involucren peligro físico o síntomas físicos leves. Ser confiado y proactivo con respecto a los riesgos que involucra el daño y la enfermedad.
Dependencia/incompetencia	Reto, apoyo, guía para aprender a manejar las	Competencia/autonomía	Llevar a cabo las tareas y decisiones del día a día sin tener que confiar demasiado en otros, tener la

	decisiones, tareas, y problemas propios del día a día, sin tener que depender de la ayuda de otros.		habilidad de pedir ayuda cuando sea necesario, siendo independiente pero estando vinculado a la vez.
Enmarañamiento/el yo no desarrollado	Individuo que lo promueve y acepta con una identidad y orientación de vida diferentes y que respeta sus límites personales.	Límites saludables/ desarrollo del yo	Tener una orientación de vida propia, convicciones, creencias, intereses y sentimientos para establecer los límites apropiados entre uno mismo con relación a los otros.
Subyugación	Libertad para expresar necesidades, sentimientos en las relaciones sin temor al castigo o al rechazo.	Asertividad/ autoexpresión	Ser asertivo, expresar necesidades, sentimientos y deseos en las relaciones, incluso cuando estas difieran con las de otros individuos y nos comprometan.
Autosacrificio	Hacer un balance en la importancia de la necesidad de cada persona. No se usa la culpa para controlar la expresión y las necesidades de uno.	Reciprocidad/ autocuidado	No considerar las necesidades de otros menos importantes que las propias y encontrar un balance saludable entre la satisfacción de mis necesidades y la ayuda a otros.

Estándares inflexibles/condena	Tener la guía para el desarrollo apropiado de estándares e ideales y hacer un balance entre el desarrollo de sus metas y la satisfacción de otras necesidades, tener una actitud de perdón por errores o imperfecciones.	Estándares realistas/aceptación de imperfecciones	Adaptarse a los estándares de sus habilidades y circunstancias. Perdonar sus propias fallas e imperfecciones.
Derecho/ grandiosidad	Guía y establecimiento de límites empáticos para aprender cómo afectan a otros las consecuencias de sus acciones, y así mostrar empatía hacia otras personas perspectivas, derechos y necesidades. No debe sentirse superior a otros ni fijar límites sobre demandas que no sean realistas.	Reciprocidad/ igualdad	Tomar la perspectiva de otros, mostrar consideración y respeto por sus necesidades y sentimientos. Experimentar que usted mismo y los otros tienen el mismo valor.
Insuficiente autocontrol o autodisciplina	Guía y firmeza rotunda para evitar el confort y placer a corto plazo con el	Autocontrol/ autodisciplina	Evitar la gratificación a corto plazo e impulsos inmediatos por causa de su responsabilidad consigo

	fin de completar las rutinas del día a día, responsabilidades y metas a largo plazo. Establecer límites en la expresión de emociones inapropiadas, impulsivas o que están fuera de control.		mismo, con otros y con sus propias metas a largo plazo.
--	---	--	---

ESQUEMAS ADAPTATIVOS

Pertenencia social

Implica el **sentido global de pertenencia, y de unión con el mundo y con otras personas.** Por ejemplo, tener amigos con los que tiene mucho en común los cuales lo incluyen en sus planes y actividades.

Necesidad básica: inclusión y aceptación de intereses y valores compartidos por la comunidad.

Satisfacer la necesidad: *animar a cada miembro de grupo a compartir experiencias sobre el desarrollo, bueno o malo, incluyendo a los terapeutas dentro de los límites apropiados.* Hablar sobre los valores y normas en la casa, colegio y con amigos. Hablar sobre pasatiempos, intereses, programas de televisión que veía de niño, libro de historietas que leía, música que escuchaba, etc. Vincule su sufrimiento emocional a las necesidades básicas del individuo y clarifique que en el nivel más profundo, todos nosotros experimentamos las mismas emociones cuando nuestras necesidades no han sido satisfechas, en el fondo, somos más parecidos que diferentes. ***Apoye a sus pacientes a buscar y a vincularse con individuos y grupos que compartan los mismos intereses y valores fuera de las sesiones.*** Realice ejercicios que busquen encontrar similitudes e intereses comunes, incluyendo los que puedan existir entre los pacientes y terapeutas.

Apego seguro

Implica el **sentido de tener una base emocional estable y segura.** Esto proviene de una experiencia de tener una persona que está tan comprometida con usted que estará a su lado pase lo que pase.

Necesidad básica: Imagen de apego predecible y estable.

Satisfacer la necesidad: estar ***disponible entre sesiones cuanto sea posible. Decirle a cada paciente las maneras en las que siempre estará ahí para ellos.*** Supervisarlos entre sesiones, por ejemplo, con un correo electrónico, para mostrarles que piensa en ellos fuera de las sesiones programadas. ***Sea estable y predecible en su estado de ánimo siempre que***

sea posible, mostrando frustraciones dentro de los límites saludables. Apoye a sus pacientes fuera de las sesiones si es necesario. Trabaje activamente como equipo para darle al grupo un sentido de estabilidad, con el fin de que se sienta que el grupo siempre estará ahí para cada miembro. Anime a los miembros a buscar a sus pares fuera de las sesiones grupales con quienes formarán apegos seguros.

Satisfacción emocional

Implica **sentirse amado, comprendido, guiado y protegido por alguien que usted ama.** Incluye el compartir con intensidad y atesorar tiempo con otra persona.

Necesidad básica: calidez, afecto, empatía, protección, guía, e intercambio mutuo de experiencias personales.

Satisfacer la necesidad: **estar emocionalmente presente, alerta, ser juguetón y curioso durante las sesiones.** Utilizar un tono cálido de voz con el niño vulnerable y el juego para alcanzar al niño feliz. **La calidez, el juego o el contacto visual son maneras especialmente poderosas para establecer una conexión.** Esto se puede hacer viendo al encantador niño o niña en el rostro adulto de los pacientes. Desarrollar una conexión sensible por entender y vincular experiencias dolorosas actuales con su esquema maladaptativo temprano y experiencias de la niñez. **Ofrecer cuidado directo y explícito cuando los pacientes se sienten molestos.** Esto puede incluir contacto físico (por ejemplo, un abrazo) si un paciente ha expresado su comodidad con esto y usted sabe que lo ha nutrido emocionalmente en lugar de manera sexual. **Use objetos transicionales tales como imágenes o artículos personales.** Señale rasgos personales que le gusten. Fomente la formación de relaciones íntimas fuera de las sesiones y la práctica de la divulgación de las necesidades, sentimientos y pensamientos. Ayude a los pacientes a expresar amor y afecto hacia su niño vulnerable y comparta lo que ellos aprecian sobre los miembros del grupo. Apoye a los pacientes a compartir calidez, afecto, comprensión y protección unos a otros.

Confianza básica

Implica *sentir que las personas de las que usted depende son honestas y confiables y que actúan con la mejor intención del corazón.*

Necesidad básica: honestidad, confianza, lealtad y ausencia de abuso.

Satisfacer la necesidad: ser *tan honesto como el terapeuta. Esto quiere decir, ser abierto y colaborador (por ejemplo, brindar a sus pacientes un fundamento claro cuando presente un nuevo tema o intervención) y declarar voluntariamente. Exponer dentro de límites realistas, frustraciones o pensamientos negativos que usted ha enmarcado a la manera del adulto sano*, por ejemplo: "Sí Amber, una parte de mí está frustrada contigo por interrumpir constantemente a Eric cuando él está expresando su ira. Por otro lado, yo sé cómo te molesta la ira". Reconozca errores en vez de tratar de justificarse por ejemplo, "Sí, realmente estuve ensimismado todo este tiempo y no me concentré en estar contigo y tus sentimientos". ***Anime a sus pacientes a que aprenden a discernir cuando y con quien se garantiza la confianza y cuando y con quien no se garantiza.*** Enséñeles a distinguir entre otras intenciones y el impacto evidente de su comportamiento.

Éxito

Implica el *sentido de ser exitoso*, haber logrado cosas valiosas e importantes.

Necesidad básica: apoyo y guía para desarrollar competencia, éxito, y dominio en áreas elegidas de realización (colegio, trabajo, tiempo de ocio).

Satisfacer la necesidad: realizar *ejercicios y dar tareas que los pacientes encuentren interesantes y desafiantes, pero que se puedan realizar.* Elogie logros acertados y esfuerzos sinceros. Por ejemplo: "es increíble cuánto has mejorado tus habilidades de confrontación en la relación con tu madre desde que empezaste en este grupo. Me siento realmente orgulloso de cuánto has trabajado en esto y lo lejos que has llegado". Elogie los comentarios de los miembros del grupo a los demás.

Aliente y apoye las cosas por las que los pacientes sienten pasión o que encuentra intrínsecamente gratificante. Elogie la participación activa y continua tanto como los resultados.

Autoaceptación/autoestima

Implica **sentirse amado, vincularse como persona y aceptar sus defectos, considerándose a sí mismo digno de atención y respeto y sentirse cómodo con su aspecto físico.**

Necesidad básica: la aceptación incondicional y de amor por el yo público y privado junto con elogios constantes y la ausencia de crítica o rechazo constante.

Satisfacer la necesidad: proporcione un **ambiente de grupo caracterizado por la franqueza y la aceptación incondicional**. Normalice muchos tipos de sentimientos, pensamientos y comportamientos. Discuta la diferencia entre fantasías, impulsos, sentimientos, deseos y actúe sobre ellos. Esto último implica establecer límites para que nadie termine herido mientras que lo anterior no los necesita. Un ambiente de grupo abierto a la aceptación ayuda a los miembros del grupo estar más abiertos para percibir sus defectos y debilidades. **Ayude a los pacientes a ver temas de "vergüenza" desde el punto de vista de aceptación, comprensión y compasión**. En la imaginación que ellos mismos experimenten la situación que provoca la vergüenza y que su modo adulto sano esté presente con el terapeuta y los otros miembros del grupo, si es necesario, para proporcionar comprensión y compasión. Elogie constantemente y ayude a los pacientes a sentirse cómodos sobre el sentimiento de orgulloso de sí mismos y sus esfuerzos y con usted que está orgulloso de ellos.

Límites saludables/desarrollo del yo

Implica tener un **sentido claro del yo separado**. Incluye saber quién es usted, sus valores, y lo que defiende independiente de los demás. También implica tener límites claros y realistas.

Necesidad básica: individuo que promueve y acepta al que tiene una identidad separada, una dirección única en la vida y límites personales.

Satisfacer la necesidad: *mire a un paciente que lo imita ya que podría expresar su yo no desarrollado. Promueva el sentido del yo separado de los pacientes preguntando opiniones personales y preferencias.* Por ejemplo, utilice la imaginación para crear una habitación privada con un cartel que diga "no entrar" y que sus pacientes lo decoren como les guste. Refuerce esta actividad con un dibujo o símbolo y agréguelo a las imágenes de comodidad o seguridad de sus pacientes. Ayude a sus pacientes a desarrollar y aplicar una visión personal en diversas áreas de su vida (por ejemplo, las relaciones de pareja/íntimas, escuela/trabajo, tiempo de ocio, amigos y familia). Asignar el capítulo 17 que trata sobre reinventar su vida (Young & Klosko, 1993).

Autonomía/competencia

Implica **sentirse capaz de cuidar de sí mismo independientemente** y que usted pueda confiar en sí mismo en el funcionamiento cotidiano.

Necesidad básica: desafío, apoyo y orientación para aprender a manejar las decisiones cotidianas, tareas y problemas propios sin ayuda excesiva de otras personas.

Satisfacer la necesidad: *aliente a los pacientes de una manera empática a enfrentar y asumir retos para los que usted cree que están preparados.* Ayude al paciente a desarrollar un enfoque eficaz para la tarea (por ejemplo, proporcione orientación en cosas como la gestión del tiempo, organización o priorización si es necesario) y ofrezca comentarios constructivos y elogios. Ayude a los pacientes a tomar tareas escalonadas. Evalúe lo que hacen por su propia cuenta y lo que otros hacen por ellos o las responsabilidades que descuidan.

Asertividad y autoexpresión

Implica **sentirse libre para expresar su opinión personal, necesidades y sentimientos de sus relaciones cercanas.**

Necesidad básica: libertad para expresar necesidades, sentimientos y opiniones en el contexto de relaciones significativas sin miedo al castigo o rechazo.

Satisfacer la necesidad: *edúque a sus pacientes sobre los sentimientos y cómo las necesidades emocionales básicas están vinculadas a los sentimientos* (por ejemplo, como sentimientos de tristeza comunican la necesidad de comodidad, o de vergüenza comunican la necesidad de aceptación e inclusión). Incentive a los pacientes a ***afirmar y expresar necesidades y sentimientos dentro del grupo aun cuando sean diferentes a la de los demás***, mientras permanezcan comprometidos y estén dispuestos a recibir comentarios o aportes de los otros.

Consideración empática/respeto por los demás

Consiste en el **sentido de que todas las personas son igualmente importantes y valoran la equidad** antes que disponer las cosas a su manera.

Necesidad básica: orientación y establecimiento de límites empáticos respecto a las consecuencias que generan sus acciones en otros.

Satisfacer la necesidad: *establezca límites apropiados cuando los pacientes transgredan las necesidades de los demás para hacer demandas irrazonables, asegurándose de que esto termine de una manera justa y equilibrada.* Anime a sus pacientes a tomar la perspectiva de otros, mostrar consideración y respeto por sus necesidades y sentimientos, y a considerarse a sí mismo y a los demás como de igual valor.

Autocontrol saludable/autodisciplina

Implica tener un **grado razonable de control de los impulsos de expresión de sentimientos y la realización de sus deseos**. También implica la capacidad de mantener un grado funcional de la estructura, enfoque, organización y la habilidad para equilibrar intereses a corto y largo plazo.

Necesidad básica: orientación y firmeza empática para renunciar a la comodidad y el placer a corto plazo con el propósito de completar las rutinas diarias y cumplir con las responsabilidades y metas a largo plazo. Se establecen límites en la expresión de emociones que están fuera de control, inadecuadas, o impulsivas.

Satisfacer la necesidad: si los pacientes actúan de manera impulsiva y expresan fuerte enojo y otras emociones negativas dentro del grupo, ***la reeducación útil implica establecer límites de empatía que permitan expresar, aclarar vínculos de experiencias de la niñez temprana, hacer pruebas de realidad de la situación actual, exponer resultados sobre usted y el grupo, e identificar la necesidad subyacente y la forma de expresarla de una manera eficaz y que considere las necesidades de los demás***. Dramatice el nuevo comportamiento adaptativo con retroalimentación del grupo. Sea un buen modelo a seguir para la estructura y disciplina haciendo el seguimiento de tiempo de la sesión. Anime a los pacientes a renunciar a la gratificación a corto plazo por causa de responsabilidades con el yo y con los demás y con objetivos a largo plazo. Proporcione asignaciones para la práctica y solución de problemas para las dificultades que tienen los pacientes.

Optimismo/esperanza

Implica tener el **sentido de que esa situación generalmente resulta bien al final, que el futuro está lleno de posibilidades; y un enfoque sobre lo que va bien y no sobre lo que va mal**, delimitado por un sentido realista de los riesgos y problemas.

Necesidad básica: individuo que sirve de modelo a seguir y que trata con dificultades de una manera realista, constructiva y optimista.

Satisfacer la necesidad: enfoque optimista en temas concretos en los que un paciente se siente atrapado y solución de problemas dentro del grupo. Use ejercicios que identifiquen las fortalezas y habilidades de los pacientes para fortalecer el sentido de esperanza y optimismo para que las cosas se resuelvan.

Estándares realistas y expectativas

Implica tener **un sentido de aceptar " lo suficiente"** cuando se trabaja con metas y habiendo equilibrado expectativas realistas del yo y de los demás.

Necesidad básica: orientación en el desarrollo de ideales, normas apropiadas y el equilibrio del desarrollo de metas con la satisfacción de las necesidades de los demás (por ejemplo, salud, intimidad, relajación).

Satisfacer la necesidad: modele estándares realistas. Admita errores abiertamente en la sesión y revele errores menores de sesiones externas. Muestre compasión y perdón con usted mismo. Anime a sus pacientes a adaptar flexiblemente estándares a sus capacidades y circunstancias y a que sean indulgentes con sus fracasos e imperfecciones.

Interés propio saludable/autocuidado

Implica **cuidar su propio bienestar tanto como se preocupa por el bienestar de los demás.**

Necesidad básica: individuo que equilibra la importancia de las necesidades de cada persona.

Satisfacer la necesidad: proporcione a sus pacientes **atención y cuidado, y permita que ellos muestren atención y cuidado hacia usted** (dentro de límites realistas). Modele el autocuidado adaptativo. Anime a sus clientes a equilibrar sus necesidades y ayudar a los demás.