

## EL CORAZÓN DE LA TERAPIA DE ESQUEMAS

El proceso de la **reparentalización limitada** podría describirse como el **corazón de la terapia de esquemas** y es uno de sus elementos más únicos y definitorios.



George  
Lockwood

**La reparentalización limitada** fluye directamente de la suposición de que los esquemas maladaptativos tempranos y los modos **surgen cuando las necesidades básicas no se satisfacen**. El objetivo es satisfacer aquellas necesidades al ayudar a la persona a encontrar experiencias carentes en la infancia temprana que servirán como antídoto para las experiencias negativas que acarrearán los esquemas y modos maladaptativos.

El término **“reparentalización limitada”** puede parecer desalentador al principio, especialmente si no ha experimentado la satisfacción de sus necesidades. Puede parecer familiar e incómodo. Sin embargo, al igual que cada uno de nosotros recibe una crianza, **la reparentalización limitada está diseñada para ser flexible, y las respuestas se basan en las necesidades básicas de cada individuo**. Las necesidades de cada persona se convierten en el GPS del proceso terapéutico. Por ejemplo, tal vez le faltó una conexión temprana al crecer y necesita un vínculo en el que pueda experimentar que un terapeuta comprenda y le ayude a regular sus emociones, lo que puede interiorizarse para desarrollar la autorregulación. Tal vez necesite sentirse valorado, lo que tal vez se experimente por primera vez en la relación terapéutica; o quizá haya experimentado una sobreprotección y se ha perdido la oportunidad de desarrollar la autonomía y ganar confianza en sí mismo, en sus propias cualidades e intereses paso a paso. Tal vez los cuidadores de su familia le modelaron el trabajo duro y el ser productivo por encima de la alegría y el juego. La reparentalización limitada implica el establecimiento de un apego seguro a través del terapeuta.

*El enfoque de reparentalización limitada se basa en la psicología del desarrollo y en décadas de investigación basada en pruebas sobre el apego y en estrategias basadas en el cerebro que apoyan la integración y el desarrollo de conexiones sanas, tanto de redes neuronales como de relaciones.*

La investigación apoya la idea de que el apego seguro es la base del funcionamiento adaptativo, el bienestar y el florecimiento.

La reparentalización limitada se centra en confiar en las necesidades de los individuos y satisfacerlas, basándose en las pruebas que demuestran que es más eficaz satisfacer las necesidades que luchar contra ellas.

Como describe George Lockwood, **los pasos clave de la reparentalización limitada son los siguientes:**

1. Llegar al modo del niño vulnerable.
2. Tranquilizar, ser firme o poner límites a los modos evitativos y compensatorios que bloquean el acceso al Modo del Niño Vulnerable o a los esquemas
3. Proporcionar salidas constructivas para lo que se denomina el Modo del Niño Enfadado.
4. Combatir los modos o esquemas del padre castigador, exigente o subyugante.

ITEP puede apoyar la relación de reparentalización limitada al convertirse en un objeto de transición entre las sesiones de terapia donde la tarea puede ser completada y compartida, y se puede acceder a las herramientas de apoyo que utilizamos en la terapia, como las tarjetas recordatorias y las fichas de esquemas en el momento en que se experimenta una situación desencadenante, fuera de la terapia, la que puede compartir directamente con su terapeuta.

Encontrará recursos y herramientas de educación de la terapia de esquemas y hable con su terapeuta si le gustaría considerar trabajar juntos usando todo el conjunto de herramientas.