



EDUCACIÓN SOBRE LA TERAPIA DE ESQUEMAS:

¿QUÉ ES UN ESQUEMA?

Un esquema es un patrón

Se desarrolla durante la infancia y la adolescencia y se activa una y otra vez durante la vida. Como un esquema se vuelve más rígido con el tiempo, nuestras reacciones se vuelven menos flexibles. Uno de los resultados es que nuestras reacciones basadas en esquemas no se ajustan realmente a los requisitos de muchas situaciones actuales. Un esquema mal adaptativo:

- Es autolesivo;
- Tiene su origen en algo que nos han hecho (por ejemplo, críticas, negligencia, invalidación, abuso, protección excesiva),
- Domina nuestra vida de modo que experimentamos repeticiones de estas situaciones dañinas (por ejemplo, podemos permanecer en una relación romántica insana),
- Nos hace reaccionar de forma autodestructiva y suele ser inflexible en situaciones similares a las que nos perjudicaron en nuestro desarrollo, • Hace que nos resulte difícil satisfacer con éxito las exigencias de algunas situaciones importantes de nuestra vida adulta.

En la Terapia de Esquemas se denominan Esquemas Maladaptativos Tempranos o EMT.

¿Cómo se desarrollan los esquemas?

Los esquemas (EMT) se desarrollan a partir de la interacción entre el temperamento y las necesidades insatisfechas de la infancia.

- I. ***El temperamento se hereda.*** Es nuestra forma específica de reaccionar ante el mundo. Es un aspecto neurobiológico “programado” con el que nacemos. Cuando somos niños, no podemos controlar nuestro temperamento. Las investigaciones sugieren que las personas con trastornos psiquiátricos tienen un temperamento más sensible y reactivo.
- II. ***Las necesidades insatisfechas*** se refieren a la medida en que mis primeros cuidadores y mi entorno satisfacen mis necesidades infantiles básicas y normales.

¿Qué son las “necesidades” normales de la infancia?

Las investigaciones sobre el desarrollo infantil coinciden en que **hay cinco necesidades básicas que tienen todos los niños:**

1. **Apego seguro (seguridad, estabilidad, cuidado, aceptación;** incluye el sentido de pertenencia).
2. **Autonomía, competencia y sentido de la identidad** (que se te permita realizar por ti mismo tareas adecuadas a tu edad y que se te dé una información precisa sobre sí mismo).
3. **Libertad para expresar sus propios sentimientos y necesidades.**
4. **Espontaneidad y juego** (autoexpresión y capacidad de disfrutar de la vida).
5. **Límites realistas** (para aprender el autocontrol adecuado a la edad).

La escasa o excesiva satisfacción de las necesidades conduce al desarrollo de esquemas maladaptativos.

Cómo los esquemas maladaptativos se desarrollan y nos afectan en el presente

1. Si tienes el esquema de Abandono, entonces...

... de niño no has tenido la necesidad de seguridad, protección o predictibilidad de tus primeros cuidadores.

... de adulto, cuando este esquema se desencadena puedes tener la sensación de que estás inseguro, solo, sin nadie que te dé la seguridad, el apoyo emocional, la conexión, la fuerza o la protección que necesitas desesperadamente y con pocas posibilidades de proporcionártela a ti mismo.

2. Si tengo el esquema de Imperfección, entonces...

...tengo la sensación de que soy defectuoso, despreciable, malo, incapaz o inútil en aspectos importantes de mi vida.

3. Si tengo el esquema de Desconfianza/Abuso, entonces...

...tengo la expectativa de que los demás me mentirán, me engañarán, me herirán o abusarán de mí, me manipularán, me avergonzarán o me utilizarán.

4. Si tengo el esquema de Privación emocional, entonces...

...tengo la expectativa de que mi necesidad de apoyo emocional, atención, comprensión, empatía y ayuda nunca será satisfecha por otras personas.

5. Si tengo el esquema de Autocontrol Insuficiente, entonces...

...tengo dificultades con el autocontrol; por ejemplo, expreso mis sentimientos e impulsos de forma extrema.

...o tengo una baja tolerancia a la frustración al tratar de alcanzar mis propias

metas; por ejemplo, no me gusta hacer un esfuerzo prolongado.

pág. 2 EDUCACIÓN EN ESQUEMAS ITEP

6. Si tengo el esquema de Aislamiento social, entonces...

...tengo la sensación de estar aislado del resto del mundo o de ser diferente a los demás o de no formar parte de un grupo, de no pertenecer.

7. Si tengo el esquema de Dependencia/Incompetencia, entonces...

...estoy convencido de que sin grandes cantidades de apoyo de los demás no podré manejar la vida diaria.

8. Si tengo el esquema de Vulnerabilidad a la enfermedad/al daño, entonces...

...temo constantemente las catástrofes que no puedo evitar.

9. Si tengo el esquema de Enmarañamiento, entonces...

...me apego demasiado a una o más personas en mi vida y trato de estar cerca de ellas hasta el punto de no tener vida social o intereses propios.

10. Si tengo el esquema de Fracaso, entonces...

... estoy convencido de que he fracasado o voy a fracasar en las áreas en las que el rendimiento cuenta, como los deportes, la escuela o el trabajo.

11. Si tengo el esquema de Grandiosidad, entonces...

...estoy convencido de que soy mejor que los demás o especial o que tengo más derechos que los demás.

12. Si tengo el esquema de Subyugación, entonces yo...

...cedo fácilmente el control a los demás porque siento que debo hacerlo (por ejemplo, por miedo a las consecuencias).

13. Si tengo el esquema de Autosacrificio, entonces yo...

... intento excesivamente en situaciones cotidianas satisfacer las necesidades de los demás a costa de mi propia felicidad.

14. Si tengo el esquema de Búsqueda de aprobación, entonces...

...trato excesivamente de lograr la aprobación, los elogios o la atención de los demás o trato de encajar a costa de desarrollar mis propios sentimientos verdaderos.

15. Si tengo el esquema de Negativismo, entonces yo...

...me centro en los aspectos negativos de todo a lo largo de mi vida (por ejemplo, el enfoque de la vida del “vaso medio vacío”).

16. Si tengo el esquema de Inhibición emocional, entonces yo...

...inhibo excesivamente mis sentimientos, acciones o comunicación espontáneos, normalmente para evitar sentimientos de desagrado o vergüenza, o para no perder el control sobre mis impulsos.

17. Si tengo el esquema de Normas inalcanzables, entonces ...

...estoy convencido de que debo trabajar constantemente para tratar de cumplir con mis propios estándares muy altos de conducta y logros, para evitar las críticas de mí mismo o de los demás.

18. Si tengo el esquema de Castigo, entonces...

...estoy convencido de que la gente debe ser castigada duramente si comete errores.

- ✓ Los esquemas son como las “cuestiones” o áreas problemáticas con las que lucha una persona.
- ✓ Los esquemas no están activos todo el tiempo. Tienen que ser activados o desencadenados por algo –generalmente una situación en la que uno se encuentra o una interacción con alguien.
- ✓ Cuando nuestros *esquemas se activan, se desencadenan estados intensos que incluyen sentimientos, sensaciones, pensamientos, acciones y a veces recuerdos.*
- ✓ *Estos estados se llaman modos en la Terapia de Esquemas.* Los modos serán el foco de la mayor parte de tu trabajo en esta Terapia.
- ✓ Te proporcionamos esta lista de esquemas para que pienses en ellos y puedes discutirlos con tu terapeuta individual como parte del desarrollo de tu plan de tratamiento individual.

MODOS DE ESQUEMAS EXPLICADOS

Los modos de esquema son los *estados emocionales y las respuestas de afrontamiento que todos experimentamos en cada momento*. A menudo, nuestros modos de esquema se desencadenan por situaciones de la vida a las que somos demasiado sensibles (nuestros “botones emocionales”). *Un modo de esquema se desencadena cuando se activan los esquemas*. Los modos de esquema *están compuestos por emociones fuertes y/o estilos de afrontamiento rígidos que se apoderan y controlan el funcionamiento de un individuo*.

El modo en el que nos encontramos puede cambiar rápidamente y los modos pueden solaparse entre sí. A esto le llamamos “salto de modo” y es muy común en personas con trastornos psiquiátricos. El salto de modo se siente aterrador, “loco”, abrumador, y es agotador.

1. Los Modos de Afrontamiento Maladaptativos son las *estrategias de supervivencia* que hemos aprendido para protegernos de las emociones que acompañan al daño, al dolor, al abandono y al abuso:

- ✓ Modos de Rendición
- ✓ Modos de Evitación
- ✓ Modos de Sobrecompensación

2. Los Modos del Niño se producen como *respuesta a nuestras necesidades no satisfechas*:

- ✓ Modo del niño vulnerable
- ✓ Modo del niño enfadado/impulsivo

3. Los Modos Paternos disfuncionales (O críticos Internos) son la interiorización de los aspectos negativos de los cuidadores de nuestra infancia y los sentimientos que acompañaron nuestra experiencia infantil con ellos.

- ✓ Modo de padre castigador
- ✓ Modo del padre exigente

4. Los Modos Sanos son respuestas adaptativas a nuestro entorno adulto y la capacidad de acceder a los aspectos creativos y alegres de la infancia:

- ✓ Modo del Adulto Sano
- ✓ Modo del Niño Feliz

pág. 5 EDUCACIÓN EN ESQUEMAS ITEP

Tres versiones de los modos de afrontamiento maladaptativos

Los modos de afrontamiento maladaptativos que vamos a estudiar son *versiones de las reacciones automáticas de emergencia de los seres humanos cuando la supervivencia se ve amenazada: paralizarse, huir y luchar. Se desarrollaron en tu vida para permitirte sobrevivir si no tienes tus necesidades básicas cubiertas.*

Están pensados para situaciones de emergencia, pero los estás utilizando en exceso. *Cuando estos modos se vuelven demasiado poderosos, pueden convertirse en formas automáticas de afrontamiento que toman el control sobre ti, y pierdes la capacidad de usar las estrategias de afrontamiento del Adulto Sano para situaciones que no son de emergencia.* Su uso mantiene a los demás a distancia, crea problemas interpersonales, aleja todos los sentimientos y limita la capacidad para afrontar con éxito las exigencias de la vida. Los modos de afrontamiento tratan de proteger la vulnerabilidad.

Rendición - parálisis

- Asociado a la estrategia de reacción: PARÁLISIS.
- Esta forma de afrontamiento es ceder o aceptar sus esquemas - por ejemplo, la rendición a la defectuosidad sería aceptar que uno es defectuoso. • Es una forma de rendirse.

Evitación - huida

- Asociado a la estrategia de reacción: HUIDA.
- Protege evitando, huyendo, auto calmándose, retrayéndose psicológicamente, disociando.
- Las estrategias que utiliza este protector son el alcohol, las drogas, la búsqueda de emociones, el juego, el uso excesivo de medicamentos.

Sobrecompensación - lucha

- Asociado a la estrategia de reacción: LUCHA.
- Protege al ser antipático, frío u hostil con los demás, alejándolos así para protegerse de ser herido.
- Intimidación-ataque; si se siente herido, toma represalias para devolver el daño.
- Puede ser sarcástico o cínico, a veces usa el “Humor negro” -pasivamente agresivo.
- Autoengrandecedor: cree y actúa como si fuera mejor que los demás.

pág. 6 EDUCACIÓN EN ESQUEMAS ITEP

Modos del padre castigador y exigente (Modos críticos Internos)

En estos modos, *estás dominado por los mensajes y puntos de vista de los cuidadores castigadores o negligentes o de las figuras de autoridad (padres, profesores, entrenadores, compañeros, matones, etc.) de tu infancia y adolescencia.*

- Estos modos contienen toda la ira/odio/rechazo interno, etc., que experimentaste de niño.
- En el **Modo del Padre Castigador**, sientes que mereces un castigo o una culpa y a menudo actúas con base en estos sentimientos culpándote, castigándote o abusando de ti mismo (por ejemplo, autolesionándote).
- En el **Modo del Padre Exigente**, sientes que debes ser perfecto, alcanzar un nivel muy alto, mantener todo en orden, esforzarte por alcanzar un estatus alto, anteponer las necesidades de los demás a las tuyas, o ser eficiente y evitar perder el tiempo. Te parece mal expresar tus sentimientos o actuar con espontaneidad.

La diferencia entre las dos versiones es que el **Padre Castigador se centra en cómo se hacen cumplir las normas** y el **Padre Exigente se centra en las normas y reglas en sí mismas**, no en su aplicación. *Un padre castigador puede ser o no exigente y un padre exigente puede ser o no castigador.*

Modo Niño Vulnerable

- El Modo en el que nuestras necesidades de apego y seguridad son más fuertes.
- Es el Modo que contiene los esquemas que más nos afectan y que pueden desencadenar los Modos de Afrontamiento.
- En este modo, *las personas se sienten solas, aisladas, tristes, incomprensibles, sin apoyo, defectuosas, privadas, abrumadas, incompetentes, dudan de sí*

mismas, necesitadas, indefensas, desesperadas, asustadas, ansiosas, preocupadas, victimizadas, sin valor, sin amor, sin cariño, perdidas, sin dirección, frágiles, débiles, derrotadas, oprimidas, sin poder, excluidas, pesimistas.

Modo Niño Enfadado/Impulsivo

- En este Modo, las personas sienten algo o todo lo siguiente: *intensamente enojadas, enfurecidas, rabiosas, frustradas, impacientes, porque las necesidades emocionales (o físicas) básicas del niño vulnerable no están siendo satisfechas.*
- En el **Modo del Niño Enfadado**, puedes desahogar fuertes sentimientos que han sido retenidos durante mucho tiempo y que no se refieren únicamente a la situación actual en la que te encuentras.

pág. 7 EDUCACIÓN EN ESQUEMAS ITEP

- En el **Modo del Niño Impulsivo** puedes sentir lo mismo que el Niño Enfadado, pero también actuar de forma egoísta o descontrolada para conseguir satisfacer tus necesidades y puedes parecer “Malcriado”.
- La conducta del Niño Enfadado/Impulsivo suele provocar dificultades con otras personas.

Modo del Adulto Sano

- En este Modo *nutrimos, validamos y afirmamos nuestra parte de Niño Vulnerable; establecemos límites para nuestras partes de Niño Enfadado e Impulsivo; promovemos y apoyamos nuestra parte de Niño Feliz; combatimos y, al final, reemplazamos los Modos de Afrontamiento Maladaptativos; neutralizamos o moderamos las partes de Padre Maladaptativos.*
- El Adulto Sano es el modo en el que somos capaces de equilibrar el cuidado de nuestras necesidades con nuestros roles, responsabilidades y tareas, para poder disfrutar de la vida.
- Las personas con trastornos psiquiátricos a menudo no han tenido el entorno infantil de apoyo necesario para desarrollar su Modo de Adulto Sano. Sin embargo, esto puede cambiar a través de su trabajo en la Terapia de Esquemas. El Adulto Sano es la parte de ti que se fortalece y desarrolla en la Terapia de Esquemas.

Modo del Niño Feliz

- En este Modo, nos sentimos amados, contentos, conectados, satisfechos, realizados, protegidos, elogiados, valiosos, nutridos, guiados, comprendidos, validados, seguros de sí mismos, competentes, adecuadamente autónomos o autosuficientes, a salvo, resistentes, fuertes, en control, adaptables, optimistas y espontáneos.
- Nuestras necesidades emocionales básicas están actualmente satisfechas, si nos encontramos en este modo.

- Las personas con trastornos psiquiátricos o desórdenes emocionales a menudo no han tenido un entorno en su infancia que les permitiera ser felices o juguetones. Por lo tanto, con frecuencia, no saben lo que les gusta hacer, no han desarrollado aficiones, ni actividades recreativas para su vida.
- Aprender más sobre el Modo del Niño Feliz y desarrollarlo le dará a tu Adulto Sano un sentido necesario de juego y diversión.