

MODOS DE ESQUEMAS 2024

MODOS DEL NIÑO

1. ***Niño Vulnerable (MNV)***: El modo del Niño Vulnerable es el “almacén” del EMT, por el que la persona siente las emociones asociadas con la activación del EMT y las necesidades emocionales insatisfechas, pero sin la perspectiva de un Adulto Sano (por ejemplo, un sentido estable de sí mismo que trascienda los estados emocionales temporales, confianza en la capacidad para afrontarlos). Las emociones típicas incluyen sentirse solo, perdido, asustado, frenético, triste, ansioso, herido, avergonzado y culpable. El “sabor” emocional central del modo de Niño Vulnerable varía según el EMT subyacente específico: por ejemplo, alguien con un EMT de Privación Emocional probablemente tenga el modo del Niño Solitario; alguien con un esquema de Abandono/Inestabilidad probablemente posea el modo del Niño Abandonado; el EMT de Dependencia/Incompetencia se manifiesta como el modo del Niño Dependiente, y el EMT de Desconfianza/Abuso, como el modo del Niño Maltratado.

Modo del Niño Vulnerable (Solitario)

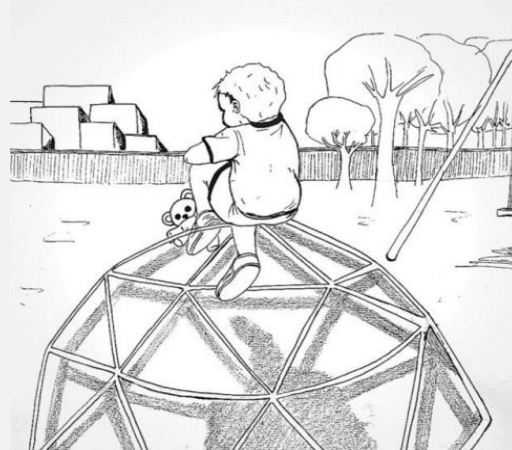


Ilustración 1.1. “Modo del Niño Vulnerable (Solitario)”

2. ***Niño Enfadado (MNE)***: El modo del Niño Enfadado implica experimentar fuertes sentimientos de ira, rabia, frustración, impaciencia o indignación porque no se han satisfecho adecuadamente las necesidades emocionales o físicas básicas del niño vulnerable. La ira se reprime alternativamente y luego se expresa de forma inapropiada, por ejemplo mediante un desahogo incontrolado, sin tener en cuenta las consecuencias para sí mismo y para los demás. La persona también puede actuar de forma autoritaria o malcriada, esperando que los demás

satisfagan sus necesidades de forma inmediata y perfecta, sin considerar las necesidades o sentimientos de los demás.

Modo del Niño Enfadado



Ilustración 1.2. “Modo del Niño Enfadado”

3. Niño Enfurecido (MNEf): El modo del Niño Enfurecido implica experimentar sentimientos extremos de ira y furia, que conducen a actos destructivos hacia otras personas y/u objetos. Se considera a los demás como agresores y la ira se dirige a aniquilarlos directa o indirectamente. La persona puede gritar, vociferar y actuar de forma descontrolada hacia otra. El tono es el de un niño enfurecido que ha perdido el control.

4. Niño Impulsivo (MNI): El modo del Niño Impulsivo responde a las urgencias, impulsos, antojos y deseos del momento de forma impulsiva e incontrolada, sin tener en cuenta el impacto a medio y largo plazo sobre sí mismo o sobre los demás. La persona se esfuerza por resistirse a deseos poderosos y aplazar la gratificación. Puede parecer egocéntrica.

5. Niño Indisciplinado (MNInd): El modo del Niño Indisciplinado se esfuerza por asumir responsabilidades y completar tareas rutinarias. La persona tiene dificultades para tolerar el aburrimiento o la incomodidad necesarios para alcanzar objetivos a largo plazo.

6. Niño Feliz (MNF): La persona en el modo del Niño Feliz se siente satisfecha, espontánea, esperanzada, tranquila y animada, debido a que tiene cubiertas sus necesidades básicas. La persona se siente valorada, cuidada, comprendida, capaz, eficaz, enérgica, motivada, juguetona, confiada, protegida y segura. La persona es flexible y capaz de adaptarse a las exigencias de las situaciones sin comprometer sus propias necesidades. Está emocional y alegremente conectada con los demás y con la naturaleza.

MODOS DE AFRONTAMIENTO

Modos de Afrontamiento de Rendición (Resignación)

7. Rendición Complaciente (MRC): En el modo de Rendición Complaciente, la persona es obediente, pasiva, sumisa, servicial, excesivamente agradable y permite que los demás tomen el control para evitar conflictos o críticas y/o para obtener aceptación o apoyo. La persona desatiende sus propias necesidades para dar prioridad a las de los demás. Mantiene una posición de “oprimido” seleccionando relaciones y/o comportándose en una posición de “desventaja”.

8. *Rendición Indefensa (MRI): En el modo de Rendición Indefensa, la persona se siente indefensa, impotente, dependiente, ineficaz, pasiva o atascada. Idealiza a los demás, percibiéndolos como fuertes, competentes y salvadores potenciales, capaces de resolver sus dificultades. Puede que “hablen” de sus luchas y necesidades, pero les falta una conexión auténtica con la vulnerabilidad. La persona que se encuentra en el modo de Rendición Indefensa puede haber interiorizado el mensaje de que, para ser digna y merecedora de cuidados, debe demostrar sus necesidades a través de manifestaciones observables como la indefensión, la vulnerabilidad física o la fragilidad. El modo de Rendición Indefensa puede estar vinculado a la “indefensión aprendida” de experiencias infantiles que le hizo sentirse a la persona dominada, indefensa, abrumada, paralizada por el miedo al rechazo, abandonada o humillada.

9. *Víctima Autocompadecida (MVAC): En el modo Víctima Autocompadecida, la persona se ve a sí misma como una víctima. Percibe el mundo como injusto y siente que ha sido singularmente señalada y perseguida. Percibe que los demás tienen el poder, mientras que ella misma es impotente. Por lo tanto, se niega a asumir la responsabilidad del cambio.

Modos de afrontamiento de evitación

10. Protector Separado (MPS): La persona que se encuentra en el modo del Protector Separado escapa del sufrimiento emocional asociado con la activación del esquema a través de la insensibilización, el desapego, la distanciamiento, el sueño (excesivo), la disociación o la somatización. Puede experimentar sentimientos de vacío y aburrimiento o despersonalización. Es posible que siga enfrentándose a la vida cotidiana de forma aparentemente “normal” o en “piloto automático”, al mismo tiempo que permanece emocionalmente distante de los demás.

11. Autocalmante Separado (ACS): En este modo, la persona escapa de las emociones abrumadoras a través de actividades solitarias diseñadas para tranquilizarse, autoestimularse o desviar la atención de las emociones. Las conductas de afrontamiento suelen tener un carácter adictivo o compulsivo. La autoestimulación puede incluir el abuso de sustancias, el sexo promiscuo, el juego, la adicción al trabajo, los deportes extremos, los juegos online, los atracones, el alcoholismo, las compras online, ver la televisión (en exceso) o fantasear.

12. Protector Evitativo (MPEV): La persona en modo Protector Evitador intenta prevenir el riesgo de activar el EMT a través de evitar cualquier situación manifiesta (personas, lugar, conversación, actividad), que potencialmente podría desencadenar sentimientos vulnerables.

13. Protector Enfadado (MPE): El modo del Protector Enfadado protege al yo con un muro de hostilidad enfadada, debido a que espera que los demás le amenacen, humillen o avergüencen si su vulnerabilidad subyacente queda expuesta. La ira es pasiva, pero estratégica, dirigida a garantizar que los demás no tengan la oportunidad de herirles, rechazarles o ejercer poder sobre ellos.

Modos de sobrecompensación (inversión)

14. Buscador de aprobación/reconocimiento (MBA): En el modo del Buscador de Aprobación/Reconocimiento, la persona intenta impresionar a los demás a través de comportamientos ostentosos, extravagantes o histriónicos para superar la soledad subyacente o el sentirse “invisible”.

15. Autoengrandecimiento (MAE): La persona que se engrandece a sí misma busca un mayor estatus, admiración, poder y control comportándose de forma grandiosa, autoritaria, abusiva o competitiva. Desvaloriza y disminuye a los demás para establecer una posición de “superioridad” en las relaciones. La persona que se autoengrandece sólo valora a los demás en la medida en que contribuyen a su estatus o le glorifican de alguna manera. La persona se cree superior a los demás y espera que la traten como tal. La persona se comporta de forma egocéntrica, sin consideración ni empatía hacia los demás, y eleva su estatus mediante la jactancia, la autopromoción o la jactancia humilde.

16. Modos Sobrecontroladores: Una persona que se encuentra en uno de los modos sobrecontroladores busca obtener una sensación de control a través de la rumiación, el análisis excesivo, el comportamiento ritualizado, la planificación excesiva o la obsesión. La persona se enfoca mucho en la productividad y en la eficiencia del tiempo para conseguir una sensación de logro o de valía y superar una sensación subyacente

de impotencia, desamparo o fracaso. Las personas en el modo del Sobrecontrolador intentan reducir la incertidumbre, la imprevisibilidad y la vulnerabilidad ante posibles daños prestando excesiva atención a los detalles y cumpliendo las normas de forma rígida. Existen varios subtipos:

- a. **Sobrecontrolador Perfeccionista (MSCP)**: Se centra en hacer las cosas “bien” y evitar los errores para minimizar la posibilidad de críticas, decepciones y fracasos.
- b. **Sobrecontrolador Desconfiado (MSCD)**: Hipervigilante, cauteloso y desconfiado de los motivos de los demás. La persona puede ser controladora con los demás para protegerse de una amenaza percibida y de un comportamiento persecutorio.
- c. **Sobrecontrolador Sobreanalizador (MSCSA)**: Se caracteriza por el predominio del procesamiento verbal-lingüístico del material orientado al pasado y/o al futuro (p. ej., rumiación, preocupación o pensamiento obsesivo), en detrimento de la atención a las cualidades contextuales y emocionales de la experiencia del momento presente.
- d. ***Sobrecontrolador Regañón (MSCR)**: Intenta controlar a los demás culpándoles, criticándoles, regañándoles y/o presidiéndoles de forma prepotente.
- e. ***Sobrecontrolador Flagelante (MSCF)**: Sobrecompensa el miedo a ser atacado o castigado a través del autocastigo y la autoculpabilización, con el objetivo de restaurar la ilusión de control. El autocastigo o la privación también pueden funcionar como un intento de superación personal, para apaciguar, para reducir el riesgo de ser humillado o castigado (ya sea por otros o por su propio Crítico Interior), para aumentar la previsibilidad y el control percibido sobre el sufrimiento y el dolor, o para expiar la culpa o la vergüenza no resueltas.
- f. ***Sobrecontrolador Invencible/Hiperautónomo (MSCIH)**: Se siente invencible, indestructible y poderoso. La persona busca ser completamente invulnerable y eliminar o estar "por encima" de las necesidades emocionales comportándose de manera autosuficiente y negando la necesidad de conexión emocional con los demás.

17. Intimidación y Ataque (MIA): En el modo de Intimidación y Ataque, la persona intimidada o ataca estratégicamente a los demás con amenazas o actos abusivos (físicos, sexuales, emocionales). La persona ataca primero para adelantarse a los ataques de los demás.

18. Engaño y Manipulación (MEM): En el modo de Engaño y Manipulación, la persona manipula, engaña o victimiza a los demás para conseguir sus propios objetivos, incluyendo la explotación o la evasión de las consecuencias de sus propias acciones.

19. Depredador (MD): La persona en el modo Depredador planifica y manobra de forma fría, calculadora e insensible para eliminar a otros que representan una amenaza potencial, un enemigo, un competidor o un obstáculo.

Modos Maladaptativos del Crítico Interior (Parental)

20. Crítico punitivo (MCPU): El modo del Crítico Punitivo almacena y reproduce mensajes interiorizados de la infancia y la adolescencia que son duramente críticos y castigadores. Este modo transmite la creencia de que la vulnerabilidad, las necesidades y las emociones son signos de debilidad y deben ser castigadas o eliminadas. La persona en el modo del Crítico Punitivo puede experimentar la repetición de experiencias previas de autoculpabilización, crítica, castigo o privación.

21. Crítico Exigente (MCEX): El modo del Crítico Exigente consiste en la voz interiorizada que empuja, presiona y prioriza los logros y los estándares elevados por encima de la salud, el bienestar y la felicidad. La persona en modo del Crítico Exigente experimenta pensamientos que contienen mensajes en blanco y negro sobre la forma "correcta" de comportarse a través de la consecución de los estándares más altos; ser perfecto, eficiente en el tiempo y humilde; dedicarse a las necesidades de los demás; y conservar el control total sobre uno mismo y la expresión de las emociones o necesidades.

22. Crítico Inductor de Culpa (CIC): La persona en el modo del Crítico Inductor de Culpa experimenta pensamientos que contienen mensajes - recibidos directa o implícitamente, a lo largo de su vida- de que las necesidades de los demás son más importantes o urgentes, y que la persona es, de alguna manera, una carga y no merece ser cuidada. La persona también puede haber interiorizado el mensaje de que la expresión de sus necesidades y emociones es egoísta, potencialmente dañina o una amenaza para los demás y debe ser suprimida a toda costa.

23. Adulto Sano (MAS): En el modo del Adulto Sano, la persona reconoce, protege y nutre al Niño Vulnerable interior y sus necesidades, y demuestra compasión por sí misma y por los demás. Este modo demuestra flexibilidad, buscando el equilibrio entre las necesidades prioritarias de uno mismo y las de los demás, y puede manejar las responsabilidades adultas (mantener un trabajo, cuidarse a sí mismo, administrar la economía, cuidar de los demás). El Adulto Sano busca un equilibrio flexible entre las actividades adultas placenteras (intelectuales/culturales/físicas) y el mantenimiento de los compromisos. Este modo experimenta el cuerpo y la mente como aspectos integrados del yo, puede dar y recibir cuidado y atención, y encuentra sentido en la expresión auténtica de sí mismo y en la conexión con los demás y con el mundo. Este modo, cuando se activa, puede alejarse con conciencia de las reacciones automáticas basadas en esquemas y elegir reacciones adaptativas con respecto a las necesidades a largo plazo.

**** Modos adicionales** propuestos basados en desarrollos teóricos recientes

Referencia:

Una Guía de Cambridge para la Terapia de Esquemas: Brockman R., Simpson S., Hayes.Ch., Van der Wijngaart R., Smout M. (2023)