

## **NUESTRAS NECESIDADES EMOCIONALES**

Aprender a satisfacer estas necesidades requerirá tiempo, práctica y esfuerzo deliberado. Sea amable con usted mismo mientras averigua cómo hacerlo. Recuerda estas ***Necesidades Emocionales son naturales e inherentes al ser humano***, por lo tanto,  ***tienes el derecho a poder expresarlas y satisfacerlas*** a través de tu **ADULTO SANO**.

### **Apego: Contacto y afecto Seguro y estable**

- Ser visto y escuchado.
- Ser comprendido.
- Ser validado.
- Ser amado y querido.
- Sentirse conectado.
- Sentirse seguro y a salvo.

### **Autonomía e Independencia:**

- Oportunidades de independencia para convertirnos en nuestra propia persona.
- Oportunidades de desafío y estímulo para el crecimiento.
- Oportunidades de desarrollar competencia en tareas.
- Oportunidades de autodesarrollo.
- Recibir retroalimentación constructiva.

### **Libertad para expresar mis emociones y deseos:**

- Para expresar cómo se siente o piensa.
- Para expresar lo que le gusta o no le gusta.
- Para pedir lo que necesita o quiere.
- Para tomar decisiones.

### **Espontaneidad y juego:**

- Oportunidades de diversión y “tonterías”.
- Oportunidades de autoexpresión.
- Oportunidades de exploración y aventura.
- Oportunidades de imaginación y creatividad.

### **Límites:**

- Para practicar autocontrol.
- Para ser auto disciplinado.
- Para asumir la responsabilidad por nuestras acciones.

<b>Tabla 1. Esquemas (Los esquemas con * requieren más investigación)</b>	
<b>Esquemas</b>	<b>Descripción</b>
<b>Privación emocional</b>	Expectativa de que las necesidades emocionales básicas (como apoyo, atención, empatía y protección) no se satisfagan suficientemente o no se satisfagan en absoluto. Sensación de aislamiento y soledad.
<b>Abandono/ Instabilidad</b>	La expectativa de que uno será abandonado por todos tarde o temprano. Las demás personas son poco fiables e impredecibles en su apoyo y compromiso. Las personas que se sienten abandonadas alternan experiencias de miedo, tristeza y rabia.
<b>Desconfianza/ Abuso</b>	El paciente está convencido de que acabará siendo explotado, traicionado o humillado por otras personas.
<b>Aislamiento social/Alienación</b>	El sentimiento de aislamiento del resto del mundo y la sensación de ser diferente o de no pertenecer.
<b>Imperfección/ Vergüenza</b>	Sentimiento de estar interiormente incompleto y dañado. En cuanto otras personas le conozcan, será descubierto y rechazado. Los sentimientos de inferioridad generan vergüenza.
<b><u>Indeseabilidad social*</u></b>	Estar convencido de que ser una persona socialmente inepta y poco atractiva. Sentirse aburrido, soso y feo.
<b>Fracaso</b>	La convicción de que uno es incapaz de desempeñarse al nivel de los pares de la misma edad. Sentirse poco inteligente y sin talento.
<b>Dependencia/ Incompetencia</b>	Sentirse totalmente indefenso y funcionalmente dependiente de los demás. Ser incapaz de tomar decisiones sobre problemas cotidianos y estar frecuentemente ansioso y tenso.
<b>Vulnerabilidad al daño o a la enfermedad</b>	Creer que algo catastrófico le ocurrirá a usted o a sus seres queridos en cualquier momento, y creer que no se puede hacer nada para evitarlo.
<b>Enmarañamiento/ Yo subdesarrollado</b>	Estar excesivamente implicado y atado a uno o más cuidadores, lo que le impide formar su propia identidad.

<b>Subyugación</b>	Someterse a la voluntad de otras personas para evitar consecuencias negativas. Suprimir las propias necesidades por miedo al conflicto y al castigo.
<b>Autosacrificio</b>	Sacrificarse libremente en beneficio de los demás, a los que se considera más débiles. Sentirse culpable por atender las propias necesidades y dar prioridad a las de los demás. Acabar resintiéndose con las personas a las que cuida.
<b><u>Búsqueda de Aprobación/ Reconocimiento*</u></b>	Preocuparse excesivamente por el reconocimiento, la validación y la atención, a expensas del propio desarrollo y necesidades.
<b>Inhibición Emocional</b>	Mantener reprimidos las emociones y los impulsos, porque se cree que expresarlos puede herir a otras personas o provocar vergüenza, represalias o abandono. No ser nunca espontáneo y hacer mucho hincapié en la racionalidad.
<b>Estándares Inalcanzables/ Hiper crítica</b>	Creer que nunca se es lo suficientemente bueno y que siempre hay que esforzarse más. Ser crítico consigo mismo y con los demás, y ser perfeccionista, rígido y excesivamente eficiente, a expensas del placer, la relajación y las relaciones.
<b><u>Negatividad/ Pesimismo*</u></b>	Ver siempre el lado negativo de las cosas e ignorar o minimizar lo positivo. Se le suele detectar rumiando y es hipervigilante.
<b><u>Punitividad*</u></b>	Creer que las personas deben ser castigadas duramente por sus errores. Ser agresivo, intolerante, impaciente e implacable.
<b>Derecho/ Grandiosidad</b>	Creer que se es superior a los demás y que se merece un trato especial. Puede hacer lo que quiera sin tener en cuenta las necesidades de los demás. El tema central es el poder y el control sobre las situaciones y las personas.
<b>Autocontrol/ Autodisciplina Insuficientes</b>	Carece de tolerancia a la frustración y lucha por controlar sus emociones e impulsos. No se tolera el desacuerdo o la incomodidad (dolor, discusiones o esfuerzo).

**Tabla 2. Modos de esquemas (los modos de esquemas con \* requieren más investigación)**

Modo	Descripción
<b><i>Modos del Niño innatos</i></b>	
<b>Niño Vulnerable</b>	Cree que nadie puede satisfacer sus necesidades afectivas y que todos están destinados a abandonarle. Desconfía de los demás y espera que abusen de uno o lo exploten. Se siente inferior y espera que le rechacen. Se avergüenza de sí mismo y a menudo tiene la sensación de no pertenecer al grupo. Se comporta como un niño pequeño y vulnerable que se aferra a los demás para pedir ayuda, porque se siente solo y percibe el peligro a su alrededor.
<b>Niño Enfadado</b>	Está muy enfadado, molesto e impaciente porque no se satisfacen sus necesidades básicas. Puede sentirse abandonado, menospreciado o traicionado. Expresa la ira con gran intensidad, tanto verbal como no verbalmente, como un niño con una rabieta.
<b>Niño Furioso</b>	Se enfurece por las mismas razones que el niño enfadado, pero pierde el control en la situación, lo cual se expresa con acciones hirientes y dañinas hacia otras personas y objetos, como un niño que patear a sus padres en las canillas.
<b>Niño Impulsivo</b>	De forma egocéntrica y descontrolada, desea coaccionar a los demás para que satisfagan sus necesidades (no básicas). Es incapaz de contener sus emociones y sentimientos, y se enfurece cuando sus demandas no se satisfacen al instante. A menudo se parece a un niño malcriado.
<b>Niño Indisciplinado</b>	Carece de tolerancia a la frustración y es incapaz de realizar tareas rutinarias o desagradables. No tolera el desacuerdo o el malestar (dolor, discusión o esfuerzo) y se comporta como un niño mimado.

<b>Niño Feliz</b>	Se siente querido, satisfecho, protegido, comprendido y valorado. Tiene confianza en sí mismo y se siente competente, suficientemente independiente y en control. Puede responder espontáneamente, es imaginativo, optimista y juguetón como un niño feliz.
<b><i>Modos de afrontamiento maladaptativos</i></b>	
<b>Rendición Complaciente</b>	Cede su voluntad a los demás para evitar consecuencias negativas. Reprime todas las necesidades y emociones, y también contiene la agresividad. Se comporta de forma sumisa y pasiva, y busca la aprobación a través de la obediencia. Se deja utilizar.
<b>Protector Separado</b>	Evita las emociones fuertes porque cree que son peligrosas y pueden descontrolarse. Se aleja de las relaciones e intenta desconectarse de sus sentimientos (lo que a veces le lleva a la disociación). Se siente vacío, desmotivado y despersonalizado. Puede adoptar un estilo cínico o pesimista para mantener a los demás a distancia.
<b>Autocalmante Separado</b>	Busca distracciones para evitar las emociones. Lo consigue mediante conductas autocalmantes (como el sueño o el abuso de sustancias), o realizando actividades autoestimulantes (por ejemplo, dedicándose fanática o excesivamente al trabajo, Internet, el deporte o el sexo).
<b><i>Modos de sobrecompensación</i></b>	
<b>Autoengrandecedor</b>	Se siente superior a los demás y cree que tiene privilegios especiales. Busca la gratificación sin tener en cuenta a los demás. Alardea y degrada a los demás para aumentar su propio sentimiento de autoestima.
<b>Intimidación y Ataque</b>	Desea evitar ser controlado o perjudicado por los demás y, por lo tanto, intentar controlarlos. Lo consigue por medio de amenazas, intimidación, agresión y coacción. Desea mantener su posición dominante y obtener un placer sádico atacando a los demás.

<b><i>Modos parentales maladaptativos</i></b>	
<b>Padre Punitivo</b>	Es agresivo, intolerante, impaciente e implacable con usted. Le critica constantemente y se siente culpable. Le avergüenza errores que usted cometió y cree que merece un castigo severo. Este modo refleja lo que (uno de) sus padres o pareja solía decirle cuando le reñía o castigaba.
<b>Padre Exigente</b>	Crear que debe someterse a reglas, normas y valores rígidos. Debe hacerlo con una eficacia exagerada. Cree que nunca será lo bastante bueno y que siempre debe esforzarse más. Por lo tanto, se esfuerza incesantemente por alcanzar la perfección a expensas del descanso y la recreación. Nunca está satisfecho con sus resultados. Se trata de reglas y normas interiorizadas de (uno de) sus padres u otras personas significativas.
<b><i>Modos sanos</i></b>	
<b>Adulto Sano</b>	Experimenta pensamientos y sentimientos positivos y matizados sobre sí mismo. Hace cosas que son buenas para sí y que le conducen a relaciones y actividades sanas. No se trata de un modo maladaptativo.
<b><i>Modos aun en investigación</i></b>	
<b><u>Protector Enfadado*</u></b>	Utiliza un muro de ira para protegerse de los demás, a los que percibe como una amenaza. Mantiene a los demás a distancia demostrando una rabia considerable. Su ira está más controlada que la del Niño Enfadado o Enfurecido.
<b><u>Sobrecontrolador*</u></b>	Intenta protegerse de una amenaza real o percibida mediante niveles extremos de control que implican repeticiones o rituales.
<b><u>Modo Paranoico*</u></b>	Intenta protegerse de la amenaza percibida o real localizando a otras personas y revelándolas.
<b>Modo Engañoso y Manipulador*</b>	Engañar, mentir o manipular para alcanzar un objetivo específico, relacionado con victimizar a otras personas o evitar el castigo.

<b><u>Modo Depredador*</u></b>	Elimina amenazas, rivales, obstáculos o enemigos de forma voraz, despiadada y sistemática.
<b><u>Buscador de atención y aprobación*</u></b>	Intenta obtener aprobación y atención, por ejemplo, mediante un comportamiento exagerado, seductor o sobreactuado.

### **Referencia Bibliográfica**

Jenny Broersen & Michiel van Vreeswijk. "Libro de Trabajo para una Terapia de Esquemas Breve"