



## **EJEMPLO EXPERIENCIAL DE CASO: EL MIEDO AL RECHAZO DE JUANA**

**Dr. Edgar Rodríguez V.**

**Antecedentes:** Juana, una ingeniera de software de 30 años, siempre ha sido una triunfadora. Destaca en los estudios, tiene una carrera exitosa y sus amigos la conocen como una persona de confianza. A pesar de sus logros, a Juana le cuesta entablar relaciones íntimas, sobre todo románticas. Ha experimentado un profundo miedo al rechazo que parece impregnar varios aspectos de su vida.

**Orígenes en la infancia:** Cuando Juana era pequeña, **sus padres eran muy críticos**. Hacían hincapié en los logros y tenían grandes expectativas. **Si bien alababan sus éxitos, cualquier deficiencia era recibida con una notable decepción**. A menudo la comparaban con otros niños y destacaban las áreas en las que no estaba a la altura. Cuando Juana traía a casa una nota 'B', su padre le preguntaba: "¿Por qué no has sacado una 'A'?". Su madre le decía con frecuencia: "Si no destacas, nadie querrá ser tu amigo".

Además, Juana sufría acoso en la escuela secundaria, y sus compañeros se burlaban de ella por su naturaleza estudiosa. Estas experiencias agravaron su creencia interna de que no era lo suficientemente buena y de que la gente la rechazaría si no demostraba constantemente lo que valía.

**Manifestación del miedo:** A medida que Juana crecía, el miedo al rechazo se manifestaba de varias maneras:

- Se convirtió en una **perfeccionista (Sobrecompensación al Fracaso)**, que solía trabajar hasta tarde para asegurarse de que cada proyecto saliera perfecto.
- **Evitaba** las confrontaciones y a menudo estaba de acuerdo con los demás para evitar posibles conflictos o rechazos. **(Aislamiento Social/ Búsqueda de Aprobación o Sometimiento)**
- En las relaciones, Juana solía **ocultar sus verdaderos sentimientos o necesidades, temiendo que su pareja la abandonara si la consideraba "demasiado"**.

**El cerebro y el procesamiento emocional:** Las experiencias tempranas de Juana con sus padres críticos (**Más adelante Modos críticos internos**) y los matones de la escuela establecieron un fuerte **esquema emocional**. Su **amígdala**, sensible al **dolor emocional** del rechazo, desencadenaba fuertes reacciones negativas cada vez que percibía una posible crítica o rechazo. Esta reacción automática la hacía hipersensible incluso a los comentarios más leves, interpretándolos como una amenaza importante.

Su **hipocampo almacenaba estos recuerdos emocionales, reforzando la conexión entre cometer un error y el miedo al rechazo**. Con el tiempo, esto se convirtió en un **patrón profundamente arraigado (Posible esquemas de Fracaso)**

Su **corteza prefrontal**, responsable de la toma de decisiones, **estaba influida a menudo por este miedo**. Tomaba decisiones -como evitar determinados eventos sociales o no expresar su opinión (**Aislamiento Social**)- en función de evitar un posible rechazo y no de sus verdaderos deseos.

**Intervención:** Al acudir a terapia, se empleó una combinación de terapia cognitivo-conductual (TCC) y **terapia de esquemas**:

- Gracias a la TCC, Juana aprendió a reconocer y cuestionar sus pensamientos negativos automáticos relacionados con el rechazo. Practicó la reformulación de estos pensamientos de una manera más equilibrada. Asimismo, al final se trabajó entrenamiento asertivo y algunas estrategias de autocompasión.
- La terapia de esquemas ayudó a que Juana comprendiera el origen de su miedo, lo que le permitió trabajar sobre traumas pasados y replantear su forma de entenderlos, a través del Trabajo de sillas e Imaginería Reescriptiva, La Confrontación empática, Sintonía y Reparentalización Limitada fueron recursos muy importantes para satisfacer aquellas necesidades insatisfechas en sus experiencias de origen.
- Asimismo, Juana aprendió técnicas de atención plena para conectarse a tierra en momentos de miedo o ansiedad intensos.

### **Resultados:**

Con el tiempo, gracias a la terapia y al apoyo, **Juana empezó a confiar en su valía más allá de los logros**.

Empezó a entender que el rechazo, ya sea en las relaciones o en el trabajo, no siempre es un reflejo de lo que vale.

Aunque el miedo no desapareció del todo, desarrolló herramientas para controlarlo y desafiarlo, lo que derivó en una vida personal y profesional más satisfactoria. Disfruta Ahora de su Adulto Sano y Niño Feliz.

## **EJERCICIOS PARA DESCUBRIR TUS ESQUEMAS**

Descubrir los esquemas puede conducir a una profunda comprensión y crecimiento personal. Veamos algunos ejercicios diseñados y asumidos por ITEP para que identifiques y comprendas tus esquemas:

### **1. Diario reflexivo:**

- Diario con estímulos: Utiliza indicaciones como:
  - “Cuando me enfrento a las críticas, siento...”.
  - “Me siento más ansioso cuando...”.
  - “Siempre necesito...”.
  - “Tengo miedo de que si no..., la gente...”.
- Revisa tus anotaciones periódicamente para identificar patrones en pensamientos y sentimientos.

### **2. Cronología de la vida:**

- Crea una línea de tiempo de tu vida, marcando los acontecimientos significativos, tanto positivos como negativos.
- Reflexiona sobre cada acontecimiento y anota los sentimientos y creencias que evocó. Busca patrones entre los acontecimientos.

### **3. Cuestionarios de esquemas:**

- Existen cuestionarios estandarizados, como el Cuestionario de Esquemas de Young (YSQ), diseñados para identificar esquemas comunes. Estos se pueden encontrar en los recursos de la terapia de esquemas o son facilitados por los terapeutas.

### **4. Visualización:**

- Cierra los ojos e imagina situaciones que te causen ansiedad o malestar.
- Explora los sentimientos y creencias que surgen. ¿Qué miedos están presentes? ¿Qué expectativas tienes sobre los demás o sobre ti mismo?

### **5. Analizar los sueños:**

- Lleva un diario de sueños y anota cualquier tema o sentimiento recurrente. Aunque no siempre, los sueños a veces pueden reflejar emociones o creencias no resueltas.

## **6. Retroalimentación de personas de confianza:**

- Pregunta a amigos cercanos o familiares sobre patrones que hayan observado en tu comportamiento o reacciones.
- Es crucial abordar esto con la mente y el corazón abiertos, ya que puede ser un reto escuchar perspectivas externas.

## **7. Juego de roles:**

- Con un terapeuta o una persona de confianza, representa diferentes situaciones que evocan reacciones fuertes.
- Tras la representación, analiza tus sentimientos y reacciones para descubrir creencias o miedos subyacentes.

## **8. Sensaciones corporales:**

- Al reaccionar con fuerza ante una situación, haz una pausa y observa las sensaciones de tu cuerpo. ¿Opresión en el pecho? ¿Se te revuelve el estómago?
- Reflexiona sobre lo que estas sensaciones pueden estar indicando sobre tus creencias o miedos.

## **9. La técnica de los 5 porqués:**

- Cuando tengas una reacción emocional fuerte, pregúntate “por qué” te sientes así.
- Cuando tengas una respuesta, vuelve a preguntarte “por qué” a esa respuesta, y así sucesivamente, hasta que te hayas preguntado “por qué” cinco veces. Esto te ayudará a indagar en creencias y miedos más profundos.

## **10. Ejercicio sobre recuerdos tempranos:**

- Reflexiona sobre algunos de tus primeros recuerdos. No es necesario que sean traumáticos o significativos.
- Analiza estos recuerdos en busca de sentimientos, creencias o expectativas sobre el mundo. A veces, recuerdos aparentemente mundanos pueden reflejar la formación de esquemas tempranos.

## **11. Arteterapia:**

- Utiliza el dibujo, la pintura u otras formas de arte para expresar tus sentimientos.
- Analiza tus obras de arte. ¿Hay temas, colores o patrones recurrentes que puedan indicar ciertos esquemas?

## 12. Meditación y atención plena:

- La meditación regular de atención plena permite aumentar la conciencia de uno mismo.
- A medida que estés más atento a tus pensamientos y sentimientos, es posible que empieces a reconocer patrones indicativos de esquemas.

**Recuerda** que, aunque estos ejercicios pueden ser esclarecedores, también acarrear emociones fuertes. Puede ser beneficioso realizarlos bajo la guía de un terapeuta o consejero, sobre todo si estás profundizando en traumas del pasado o en fuertes reacciones emocionales.

The infographic is a circular diagram with four segments, each containing a number and a description of a service or feature. The central logo reads 'itep INSTITUTO DE TERAPIA DE ESQUEMAS DEL PERÚ'. The segments are: 01 (purple) 'Institución avalada por la Sociedad Internacional de Terapia de Esquemas ISST', 02 (blue) 'Institución con experiencia clínica formativa', 03 (orange) 'Programa de entrenamiento académico VIVENCIAL', and 04 (green) 'Material bibliográfico y audiovisual actualizado cada año'. Below the diagram, it states 'ITEP A LA VANGUARDIA DE LA TERAPIA DE ESQUEMAS EN AL' and 'Director, Entrenador Supervisor con 44 años de experiencia clínica formativa'. A circular portrait of Dr. Edgar Rodríguez is shown, with his name and title 'Director de ITEP, Presidente de IPSICOC' below it. At the bottom, contact information is provided: a WhatsApp icon with '+51 999 703 396', a globe icon with 'www.esquemasperu.com', and an email icon with 'info@ipsicoc.com'. The ISST logo is also present in the top right corner.

[www.esquemasperu.com](http://www.esquemasperu.com)

