



## ESQUEMAS Y CREENCIAS FUNDAMENTALES: UNA CONEXIÓN DETALLADA

En esencia, tanto los **esquemas** como las **creencias** fundamentales sirven como **estructuras o marcos cognitivos que guían nuestras percepciones, interpretaciones, emociones y comportamientos**. Dan forma a nuestra comprensión de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea. Veamos un resumen detallado de su interconexión:

### **1. Definición de los términos:**

- **Esquemas:** Son estructuras o patrones cognitivos globales que organizan la información y las experiencias. Son temas o guiones generales que los individuos desarrollan a lo largo de su vida para dar sentido al mundo. **Están compuestos de manera integral** por elementos cognitivos, emocionales, corporales y huellas de experiencias tóxicas en crianza.
- **Creencias fundamentales:** Son creencias fundamentales y profundamente arraigadas que una persona tiene sobre sí misma, los demás y el mundo. A menudo se originan en una etapa temprana de la vida y actúan como pilares cimentales del concepto que uno tiene de sí mismo y de su visión del mundo. Por ejemplo, creencias como “No me quieren”, “No se puede confiar en los demás” o “El mundo es un lugar peligroso”.

**2. Desarrollo y formación:** Tanto los esquemas como las creencias fundamentales comienzan a formarse en la infancia y evolucionan con el tiempo. Están influidos por:

- Las interacciones tempranas con los cuidadores y la familia.
- Las experiencias fundamentales, tanto positivas como negativas.
- La retroalimentación del entorno (Por ejemplo, compañeros, educadores, mensajes de la sociedad).

### **3. Interacción entre los esquemas y las creencias fundamentales:**

- **Los esquemas como marco:** Considera que los esquemas son el marco más amplio o la narrativa que engloba varias creencias, sensaciones, emociones y memorias. Por ejemplo, un esquema

relacionado con el abandono puede incluir varias creencias referentes a la confianza, la autoestima y la fiabilidad de los demás.

- **Creencias fundamentales como bloques de construcción:** Dentro de cada esquema, existen creencias fundamentales específicas que apoyan y sostienen ese esquema. Utilizando el esquema del abandono como ejemplo, una creencia fundamental dentro de él podría ser “La gente siempre me deja”. Esto se ve acompañado de todos los elementos mencionados anteriormente.

**4. Activación y refuerzo:** Tanto los esquemas como las creencias fundamentales se activan por estímulos o desencadenantes relevantes, llamados Botones Emocionales.

- Por ejemplo, alguien con un esquema de Aislamiento Social y una creencia fundamental de “No soy como los demás” puede sentirse muy dolido y abatido si no recibe una invitación para una reunión social.
- Una vez activados, se tiende a interpretar las situaciones de un modo que refuerza el esquema y la creencia fundamental, aunque existan interpretaciones alternativas.

**5. Mecanismos de defensa y afrontamiento:** Tanto los esquemas como las creencias fundamentales se defienden enérgicamente, a menudo empleando distorsiones o sesgos cognitivos.

- Una persona puede caer en el “Sesgo de confirmación”, según el cual sólo se fija en los acontecimientos que confirman sus creencias e ignora las pruebas contradictorias. Se somete.
- También podría “catastrofizar”, esperando el peor resultado posible porque se alinea con sus esquemas o creencias negativas.

**6. Terapia y modificación:** En contextos terapéuticos, es crucial comprender tanto los esquemas como las creencias fundamentales.

- Terapias como la terapia cognitivo-conductual (TCC) suelen centrarse en las creencias fundamentales, ayudando a las personas a identificarlas, cuestionarlas y modificarlas.
- **La terapia de esquemas**, por su parte, aborda patrones más amplios, trabajando tanto para reconocer como para alterar los esquemas maladaptativos, a través de estrategias experienciales.

**En resumen:**

- Aunque los esquemas y las creencias fundamentales están interrelacionados y a menudo se solapan, operan a niveles cognitivos ligeramente diferentes.
- Los esquemas representan patrones o temas de pensamiento más amplios, mientras que las creencias fundamentales son convicciones específicas y profundamente arraigadas que surgen dentro de esos patrones.
- Comprender y abordar ambos es clave para lograr el crecimiento cognitivo y emocional.

*Dr. Edgar Rodríguez V*