



DOMINIOS DE ESQUEMAS

DOMINIO DE CONEXIÓN Y ACEPTACIÓN

Las rupturas en este ámbito pueden fomentar la anticipación de que las necesidades fundamentales de amor, seguridad, cuidado, empatía, expresión emocional, intercambio de sentimientos, pertenencia social, espontaneidad, elogios y respeto no se cumplirán de manera consistente. Originarios de entornos familiares caracterizados por el desapego emocional, la restricción, la frialdad, la falta de empatía, el rechazo, la crítica, la retención, la soledad o el abuso, los individuos en este dominio a menudo experimentan una sensación de desconexión y rechazo.

Abandono / Inestabilidad

Marcado por un miedo exagerado al abandono, este esquema implica el temor de que las personas clave que brindan seguridad y conexión se vayan repentinamente de forma permanente, dejándolo solo durante períodos prolongados. A menudo existe la creencia de que los demás no estarán constantemente disponibles para brindar apoyo, fortaleza o protección emocional, considerándolos emocionalmente inestables, impredecibles o poco confiables.

Privación emocional

Al anticipar una deficiencia en el grado normal de apoyo y conexión emocional, las personas con este esquema pueden encontrar tres formas principales de privación:

- **Privación de crianza:** ausencia de atención, afecto, calidez o compañía.
- **Privación de empatía:** falta de comprensión, escucha activa, autorrevelación o intercambio mutuo de sentimientos por parte de los demás.
- **Privación de orientación y protección:** ausencia de fuerza, dirección u orientación de otros.

Desconfianza / Abuso

Este esquema implica la expectativa de que otros intencionalmente lastimen, abusen, humillen, engañen, mientan, manipulen o se aprovechen. A menudo incluye la percepción de que el daño es intencional o el resultado de una negligencia extrema e injustificada, lo que crea la creencia de estar constantemente en desventaja.

Defectividad / Vergüenza

Los individuos con este esquema albergan sentimientos de ser defectuosos, malos, no deseados, inferiores o inválidos en aspectos importantes. Esto puede conducir a una hipersensibilidad a la crítica, el rechazo y la culpa, junto con la timidez, las comparaciones y la inseguridad en torno a los demás. Los defectos percibidos pueden ser privados (p. ej., egoísmo, impulsos de ira) o públicos (p. ej., apariencia física poco atractiva, torpeza social).

Aislamiento Social / Alienación

Este esquema implica una sensación de aislamiento, sentirse diferente a los demás y no pertenecer a ningún grupo o comunidad. Puede abarcar sentimientos de ser un marginado, de no encajar o de

experimentar exclusión de grupos, comunidades o del mundo en general.

Comprender y abordar estos esquemas dentro del dominio de Desconexión y Rechazo es crucial para fomentar el bienestar emocional y construir relaciones interpersonales más saludables.

DETERIORO EN AUTONOMÍA Y DESEMPEÑO

El segundo campo incluye esquemas relacionados a las *violaciones de las necesidades universales básicas de autonomía y competencia, que conllevan a crear expectativas de uno mismo y del entorno que interfiere con la percepción de uno para separar, sobrevivir, funcionar independientemente, y tener un rendimiento exitoso*. Frecuentemente, los esquemas de este campo surgen cuando el *entorno familiar temprano está inmerso y deteriora la confianza del niño por la sobreprotección o la falla al reforzar el desempeño competente del niño fuera del ámbito familiar*. A este campo pertenecen los siguientes cuatro esquemas:

Dependencia/ incompetencia

Este esquema incluye la creencia que uno es incapaz de manejar las responsabilidades del día a día de una manera competente, sin la respectiva ayuda de los demás. En casos extremos, los individuos pueden sentirse incapaces de cuidar de sí mismos, resolver problemas cotidianos, ejercer buen juicio, abordar nuevos retos o tomar decisiones correctas. En otros casos, esta idea de desamparo puede estar más suscrita y activada en situaciones o lugares particulares (por ejemplo, al tomar decisiones profesionales importantes o al escoger una pareja).

Vulnerabilidad al daño o enfermedad

Este esquema implica un miedo exagerado a que una catástrofe sea inminente, que suceda en cualquier momento, y que uno no sea capaz de prevenirla. Las catástrofes que son anticipadas son externas en naturaleza – y pueden enfocarse en uno o más de las siguientes: (a) catástrofes médicas: ej. Ataques cardíacos, SIDA; (b)

catástrofes emocionales: ej. Volverse loco; (c) catástrofes externas: ej. Ascensores colapsando, ser atacado por criminales, aviones que se estrellan, terremotos.

Enmarañamiento/ sentido no desarrollado del ser

Este esquema incluye la participación y proximidad emocional excesiva de los demás (normalmente, los padres), a costas de la individualización total o el desarrollo social normal. Con frecuencia, implica la creencia según la cual al menos uno de los individuos inmersos no puede sobrevivir o ser felices sin la ayuda constante del otro. También puede incluir los sentimientos en los que los demás lo asfixian o limitan o de identidad individual insuficiente. Este esquema se experimenta como sentimientos de vacío y tambaleo, sin dirección o, en casos extremos, se cuestiona la existencia de uno.

Fracaso

Según este esquema se cree que uno ha fallado, fallará inevitablemente o es fundamentalmente inadecuado en relación con los compañeros, en áreas de rendimiento (escuela, carrera, deportes, etc.). Frecuentemente, incluye pensar que uno es estúpido, inepto, ignorante, menor en estatus, menos exitoso que otros, no tiene talento, etc.

DOMINIO DIRECCIONALIDAD HACIA LOS DEMAS

Un patrón común de comportamiento que puede obstaculizar nuestra autoconciencia y autodesarrollo es centrarse excesivamente en los deseos, sentimientos y respuestas de los demás a expensas de nuestras propias necesidades. Este comportamiento a menudo surge de un profundo anhelo de amor y aprobación, un miedo a perder la conexión con los demás o un deseo de evitar represalias. Para mantener estos beneficios percibidos, podemos suprimir nuestras necesidades y volvernos inconscientes de nuestra ira y nuestras inclinaciones naturales. Esto puede provocar una falta de autoexpresión y una incapacidad para priorizar nuestro propio bienestar.

Autosacrificio. El primer esquema que exploraremos es el autosacrificio. Este esquema se caracteriza por una necesidad constante de priorizar las necesidades y deseos de los demás por encima de los nuestros. Las personas con este esquema pueden sentir un inmenso sentimiento de culpa o vergüenza cuando priorizan su propio bienestar. Es posible que constantemente antepongan las necesidades de los demás y a menudo reciban poco a cambio. Por ejemplo, imagine a un amigo que constantemente cancela sus propios planes para satisfacer las solicitudes de los demás, ya sea trabajando hasta tarde o ayudando a otros a mudarse. Si bien los actos de autosacrificio pueden ser nobles, cuando se llevan al extremo, pueden provocar agotamiento emocional y la incapacidad de satisfacer las propias necesidades.

Subyugación. La subyugación se caracteriza por un miedo profundo a afirmarse y una necesidad constante de complacer a los demás. Las personas con este esquema pueden tener dificultades para decir "no" a las solicitudes o establecer límites, por temor a que hacerlo les lleve al rechazo o al abandono. Pueden sentirse atrapados, ya que constantemente priorizan las necesidades y deseos de los demás, incluso a expensas de su propio bienestar. Un ejemplo de subyugación podría ser alguien que siempre está de acuerdo con las opiniones de los demás, incluso cuando no están de acuerdo, para evitar conflictos. Esto puede provocar una falta de realización personal y una sensación de estar controlado por los demás.

Búsqueda de aprobación. La búsqueda de aprobación se caracteriza por una necesidad excesiva de validación externa y un miedo intenso a la crítica o la desaprobación. Las personas con este esquema pueden buscar constantemente elogios, tranquilidad o aceptación de los demás para sentirse dignos o amados. Pueden

hacer todo lo posible para obtener la aprobación de los demás, sacrificando a menudo su propia autenticidad y valores en el proceso. Por ejemplo, imagine a alguien que busca constantemente validación a través de las redes sociales, confiando en la cantidad de me gusta o comentarios para determinar su autoestima. Este esquema puede conducir a un estado constante de ansiedad e inseguridad a medida que la autoestima se vuelve dependiente de las opiniones de los demás.

Echemos un vistazo más de cerca a cada componente de este patrón. En primer lugar, centrarse excesivamente en los deseos, sentimientos y respuestas de los demás puede hacernos sentir desconectados de nuestras propias necesidades. Es posible que busquemos constantemente la validación y antepongamos las necesidades de los demás a las nuestras, creyendo que esto garantizará el amor y la aceptación. Sin embargo, al descuidar nuestras propias necesidades, nos negamos la oportunidad de crecimiento y realización personal.

La represión y la falta de conciencia sobre nuestra propia ira y nuestras inclinaciones naturales pueden ser perjudiciales para nuestra autoconciencia. La ira es una emoción humana natural y, cuando se reprime, puede manifestarse de manera destructiva o provocar sentimientos de resentimiento y frustración. Al no reconocer y expresar nuestra ira de manera saludable, obstaculizamos nuestra capacidad de comprendernos a nosotros mismos en un nivel más profundo y comunicar eficazmente nuestras necesidades y límites a los demás.

Comprender los diferentes esquemas que conforman nuestra autoconciencia y autodesarrollo es crucial para el crecimiento

personal. En esta lección, profundizaremos en los tres esquemas que caen bajo el dominio del autosacrificio, la subyugación y la búsqueda de aprobación. Estos esquemas suelen desempeñar un papel importante en la forma en que navegamos en la vida cotidiana y pueden tener un impacto profundo en nuestro bienestar general.

DOMINIO HIPERVIGILANCIA E INHIBICIÓN

En la terapia de esquemas, el dominio de vigilancia excesiva se refiere a un patrón de pensamientos y comportamientos caracterizados por patrones de comportamiento y cognición relacionados con ser demasiado cauteloso, inhibido e hipervigilante. Este dominio aborda esquemas y mecanismos de afrontamiento que se desarrollan en respuesta a experiencias de amenaza, daño o invalidación. Las personas con esquemas en este dominio a menudo luchan con sentimientos de vulnerabilidad y miedo a cometer errores, lo que lleva a comportamientos destinados a evitar el peligro o el rechazo percibidos.

Algunos esquemas comunes dentro de este dominio incluyen:

Inhibición emocional: este esquema implica suprimir o inhibir las emociones por miedo a su intensidad o miedo al rechazo si se expresan las emociones. Las personas con este esquema pueden tener dificultades para conectarse con sus emociones o expresarlas de manera apropiada.

Estándares implacables: las personas con este esquema establecen estándares extremadamente altos para sí mismos y para los demás, lo que los lleva a una búsqueda incesante de la perfección. Pueden temer el fracaso o las críticas y esforzarse por alcanzar objetivos poco realistas.

Punitividad: este esquema implica ser demasiado crítico y punitivo hacia uno mismo o hacia los demás. Los individuos con este

esquema pueden culparse a sí mismos, hacer una autocrítica dura o tener una actitud crítica hacia los demás.

Negatividad y pesimismo: Al mirar la vida de una manera predominantemente negativa, el "vaso siempre está medio vacío".

DOMINIO LIMITES DETERIORADOS

Esta condición se manifiesta como una deficiencia en los límites internos, una falta de responsabilidad hacia los demás y una falta de orientación a objetivos a largo plazo. En consecuencia, las personas que luchan contra límites deteriorados a menudo encuentran desafíos a la hora de respetar los derechos de los demás, colaborar eficazmente, asumir y honrar compromisos, gestionar sus emociones e impulsos y establecer y alcanzar objetivos personales realistas. Dentro de este espectro, algunos individuos pueden exhibir un sentido de derecho o engrandecimiento personal, mientras que otros pueden mostrar un comportamiento impulsivo e indisciplinado.

Las raíces de los límites deteriorados a menudo se remontan a dinámicas familiares marcadas por un exceso de permisividad, una falta de límites claramente definidos, un exceso de indulgencia, la incapacidad de hacer cumplir las reglas normales o una actitud de superioridad en comparación con los demás.

Los padres de individuos con límites deteriorados generalmente no logran ofrecer una confrontación adecuada, disciplina, consecuencias negativas y establecimiento de límites relacionados con las responsabilidades, el comportamiento cooperativo, el control de los impulsos, la persistencia en la tarea, la adherencia a las normas sociales y la capacidad de retrasar la gratificación a corto plazo por metas a largo plazo. En algunos casos, es posible que el

niño no haya estado expuesto a niveles normales de malestar o no haya recibido suficiente supervisión, dirección y orientación.

Derecho/Grandiosidad. Esta faceta de límites deteriorados implica un sentido generalizado de superioridad, en el que los individuos afectados se sienten con derecho a derechos y privilegios especiales y exentos de la reciprocidad que gobierna las interacciones sociales normales. A menudo se manifiesta como una insistencia en tener o hacer lo que uno desee, independientemente del realismo, las normas sociales o el daño potencial infligido a los demás. El enfoque exagerado en la superioridad, como el esfuerzo por ser el más exitoso, famoso o rico, es una característica común. Esta búsqueda suele estar impulsada por un deseo de poder, control, atención o admiración, y puede ir acompañada de una competitividad excesiva y envidia hacia los demás. Los individuos con derechos tienden a ejercer dominio y control sobre los demás, a menudo sin mostrar empatía o preocupación por sus necesidades o sentimientos.

Autocontrol/autodisciplina insuficientes. Los individuos con este aspecto de límites deteriorados muestran una falta generalizada de autocontrol, autodisciplina y tolerancia a la frustración necesarias para lograr metas personales o restringir la expresión inapropiada de emociones y deseos inmediatos. La impulsividad es un rasgo común, al igual que la dificultad para retrasar la gratificación inmediata. Estos individuos pueden tener dificultades para mantener el control emocional y expresar sus sentimientos de manera inapropiada. Además, puede resultarles difícil mantenerse concentrado en una tarea, especialmente si la perciben como aburrida o desagradable, independientemente de sus beneficios a largo plazo. También puede conducir a conductas adictivas o compulsivas cuando van

acompañadas de dificultades generalizadas de autodisciplina en diversas situaciones.