

¿QUÉ ES UN ESQUEMA? ¿QUÉ ES LA TERAPIA DE ESQUEMAS?

Un esquema es el desarrollo del reconocimiento cognitivo de aspectos del mundo. El psicólogo, Jean Piaget, desarrolló esta teoría. Piaget propuso que los esquemas se aplicaban a situaciones apropiadas para ayudar a las personas a comprender e interpretar acontecimientos y situaciones. Los esquemas se aplican a eventos, acciones o preocupaciones, cualquier cosa con la que un individuo entra en contacto. Este contacto puede ser con un árbol, otra persona o un objeto inanimado.

Los esquemas no definen una cosa específica, como un árbol que una persona encontró en el bosque. Si a la persona le cayó una bellota en la cabeza y creyó que todos los árboles la atacarían, el esquema se desarrolla a partir de esa experiencia. Por lo general, los esquemas se forman en la juventud y, a medida que las personas crecen, se salen de sus esquemas porque se añade nueva información a un esquema existente.

Piaget trabajó con niños y modeló su teoría en torno a cómo construyen sus mundos. Entremezcló la teoría de que la inteligencia no era un rasgo fijo con su idea de que el desarrollo cognitivo se basaba en la maduración biológica y la interacción con el entorno. También sugirió que cuantos más datos recibiera un niño, más evolucionarían sus esquemas de forma matizada y compleja.

Fredric Bartlett conceptualizó aún más los esquemas mediante la realización de experimentos que ponían a prueba la memoria y los acontecimientos de una persona. Bartlett explicó que las personas organizaban los conceptos en compartimentos mentales, y acuñó el término “esquema”.

Tipos de esquemas

Dado que los seres humanos pasan por muchas experiencias en su vida, existen muchos tipos de esquemas en consecuencia. Estos esquemas nos ayudan a entender el mundo que nos rodea, nos proporcionan una etiqueta de interacción social y nos indican la interacción con uno mismo. Estos esquemas se engloban en un paraguas de temas que incluyen, entre otros, los siguientes:

- **Esquemas de objeto:** Nos ayudan a discernir el uso de los objetos inanimados, su finalidad y funcionamiento. Los humanos tienen un

esquema para los utensilios. Los utensilios como cucharas, tenedores y cuchillos nos benefician de forma diferente al momento de comer. Aunque podemos untar mantequilla en un trozo de pan con un tenedor, no es práctico, y utilizar un cuchillo para mantequilla es mucho más fácil. A medida que una persona perfecciona el conocimiento de sus esquemas de objetos, empieza a descifrar qué herramienta es mejor para cada acción.

- **Esquema de persona:** Este esquema determina cómo un individuo entiende a las personas y sus rasgos específicos. Cuando esta persona vive con un hermano, sabe cómo reaccionará éste en determinadas circunstancias, cómo se vestirá para ir a la cama y cuál es su comida favorita.
- **Esquema social:** Indica cuáles son las mejores formas de actuar en diferentes entornos sociales. Cada persona sabe cómo actuar en restaurantes, cines, parques y en casa de un amigo. Cada situación es diferente. No es aceptable hablar en una sala de cine mientras se proyecta la película, pero reírse a carcajadas puede mostrar que se está pasando un buen rato en casa de un amigo. Una persona no lavará sus platos en el restaurante ni los pondrá en el fregadero, pero es parte de mantener la casa limpia cuando está en casa.
- **Esquema de eventos:** Un esquema de eventos también puede llamarse “guion”. Este esquema decidirá cómo se desarrolla el curso de los acontecimientos en un momento dado. Al prepararse para ir a trabajar por la mañana, el individuo realiza una serie de movimientos que le llevan a salir de casa. Se despierta, se viste, desayuna, se cepilla los dientes, coge el maletín o el bolso y sale por la puerta.
- **El esquema del yo:** Tiende a centrarse en quién es la persona, sus gustos y aversiones, y el pasado y el presente. El esquema del yo también recogerá lo que la persona desea para sí misma en el futuro.
- **Esquema de roles:** Recoge las diferencias de cómo se comportarán las demás personas. Según el esquema de roles, cada persona debería reaccionar (en la mente del individuo) de la forma en que siempre ha reaccionado. Un padre debe proteger y cuidar a su hijo pequeño. Esa es la expectativa establecida por la mayoría de los esquemas. Aunque cada padre tiene un aspecto, unos gustos y unos disgustos diferentes, cada padre está establecido para amar, cuidar, proveer y proteger a todos sus hijos.

Aunque los esquemas nombrados anteriormente son tópicos, apenas arañan la superficie de lo que ocurre cuando un esquema se vuelve negativo. Este aporte está dedicado a abordar cuándo los esquemas

pueden perjudicar a un individuo debido al enfoque y al conocimiento que cada persona desarrolló dentro de su entorno. Los esquemas mencionados anteriormente son sólidos y sanos y proporcionan al lector una idea de lo que se puede entender. Sin embargo, cuando el esquema de roles está dañado porque el padre de la persona no amó, cuidó ni proveyó a sus hijos, los comportamientos se complican. Pueden llevar a acciones hirientes contra los demás y contra ellos mismos.

Los esquemas que se tratan en profundidad a lo largo de este aporte para ustedes incluyen abandono, desconfianza, privación emocional, aislamiento social, dependencia, vulnerabilidad al daño, imperfección, fracaso, subyugación, estándares inalcanzables, derecho.

La visión del mundo, la memoria y los errores de aprendizaje de los esquemas

Aunque los esquemas ayudan a un individuo a interactuar con el mundo con éxito, hay formas en las que pueden obstruir a la persona para que viva su mejor vida de una forma no dañina y saludable con todas las partes involucradas con ellos (incluidos ellos mismos). Hay formas específicas en las que los esquemas afectan al aprendizaje y a la memoria. Si un esquema ya está formado con una manera de pensar, cualquier información que llegue puede contrarrestar lo que la persona ya cree; el esquema puede frustrar el conocimiento de muchas maneras.

Los datos que se cruzan en el camino de una persona y que encajan en su esquema desarrollado pueden atraer su atención. Si la información no coincide con lo que el esquema conoce, la persona puede recordar una experiencia de forma muy diferente a la realidad u omitir piezas esenciales de lo ocurrido.

En 1981, William F. Brewer y James C. Treyns realizaron un estudio de esquemas. La investigación consistió en llevar a una cohorte de 30 personas a una habitación y dejarlas allí durante 35 segundos. Una vez transcurrido el tiempo, se le trasladó a otra habitación donde se les pidió que enumeraran todo lo que habían visto en la habitación original. El recuerdo de cada persona era diferente. Cada persona enumeró diferentes objetos que encajaban en sus esquemas. La mayoría de los participantes recordaban el escritorio y la silla, pero sólo ocho recordaban la calavera y el tablón de anuncios. Otros nueve individuos creyeron ver libros, pero no había libros en el despacho.

Este estudio demuestra que las personas pueden recordar, ver u olvidar cosas que encajan en un esquema específico y cómodo. Si un acontecimiento no encaja en la “zona de confort” del esquema, el individuo ajustará su memoria para que encaje en él. La terapia de esquemas se

basa en esta idea. Cuando tu esquema es desafiado, sea cual sea, el esquema comienza a cambiar para envolver la nueva información y hacerla parte de una nueva ideología de esquema.

Este estudio aporta pruebas a una idea más amplia: cuando los esquemas recogen datos estereotipados, la generalización sobre grupos específicos puede llevar al individuo a creer que todas las personas de ese grupo reaccionarán siempre de la misma manera. Esta creencia formará interpretaciones erróneas, ideas equivocadas y malentendidos cuando dicha persona esté rodeada o se relacione con otras personas que encajen dentro del molde del esquema.

Modificación de esquemas y terapia de esquemas

Lo bueno de los esquemas, incluso de los que están pegados a los estereotipos, es que los esquemas pueden modificarse mediante el aprendizaje de nueva información, el envejecimiento, la asimilación o la acomodación.

- La **asimilación** aplica nuevos conocimientos a los viejos esquemas.
- La **acomodación** permite cambiar los viejos esquemas o crear uno nuevo cuando la nueva información no encaja en la percepción actual del individuo.

Terapia de esquemas

En el libro *Terapia de Esquemas: Una Guía para el Profesional*, los autores Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko y Marjorie E. Weishaar hablan de la **terapia integradora desarrollada** en 1991 por Jeffery E. Young y sus colegas. La terapia de Young “combina elementos de las escuelas cognitivo-conductual, del apego, de la Gestalt, de las relaciones objetales, constructivista y psicoanalítica en un modelo conceptual y de tratamiento rico y unificador”.

Young creía que la terapia de esquemas permitiría una nueva forma de salud mental adecuada para los pacientes con trastornos psicológicos crónicos obstaculizados por sus esquemas y etiquetados como *demasiado difíciles de tratar*. El equipo descubrió que la exposición clínica a los trastornos de la personalidad diagnosticados y a las afecciones subyacentes del Eje 1 respondía bien a la terapia de esquemas.

La terapia de esquemas amplía la terapia cognitivo-conductual tradicional. Pone un propósito superior de indagar en el desarrollo de los jóvenes mientras se forman sus esquemas. El tratamiento de Young expone la raíz del esquema maladaptativo para ver de dónde viene el problema psicológico. Young y sus colegas también dedican tiempo a

trabajar las herramientas emocionales, la relación terapeuta/paciente y los mecanismos de afrontamiento que conlleva una crianza anormal.

Después de centrarse en los síntomas, la terapia de esquemas puede cambiar los patrones insanos cíclicos y de toda la vida. Al mismo tiempo, la terapia de esquemas se trabaja en paralelo con otras formas de tratamiento de la salud mental, como la terapia cognitivo-conductual. Young y sus colegas diseñaron esta terapia para especificar y tratar “los aspectos crónicos y característicos de los trastornos, no [sólo] los síntomas psiquiátricos agudos (como la depresión mayor o los ataques de pánico)”.

La terapia de esquemas ha funcionado en el tratamiento de la depresión crónica, la ansiedad, los trastornos alimentarios y los problemas de relaciones románticas e íntimas. Los delincuentes y los adictos a sustancias también han encontrado ayuda en los tratamientos de esquemas. Este tipo de terapia “aborda temas psicológicos centrales que son típicos de los pacientes con trastornos caracterológicos”.

Dado que los esquemas con conocimientos limitados o maladaptativos pueden causar problemas generalizados, la terapia con una sólida conexión entre el paciente y el terapeuta permite que tanto el individuo como el terapeuta trabajen juntos mientras organizan los problemas y los temas centrales de una manera concebible. El modelo conectará los conceptos de los esquemas desde la juventud hasta el presente en combinación con la relación interpersonal del paciente.

Cuando los pacientes utilicen el modelo de terapia de esquemas, aumentará su capacidad de ver los problemas centrados en el ego y estarán más abiertos a dejarlos ir. Los terapeutas, en cambio, se unen al paciente en la empatía para ayudar a combatir las conductas repetidas y disfuncionales utilizando estrategias cognitivas y afectivas aprendidas.

Cuatro conceptos principales

Según la *Sociedad de Terapia de Esquemas*, hay cuatro conceptos principales en el modelo de terapia de esquemas. Estos conceptos son: 1) esquemas tempranos maladaptativos, 2) dominios de esquemas, 3) estilos de afrontamiento y 4) modos de esquemas.

Los esquemas maladaptativos tempranos se clasifican en 18 categorías. Estas categorías son esquemas autodestructivos del núcleo del individuo y contienen patrones dañinos que se desencadenan cuando entran en contacto con una experiencia similar a los temas del esquema.

El concepto de dominio del esquema se divide en cinco grandes categorías. Estas categorías abarcan las necesidades emocionales e

incluyen la **conexión, la mutualidad, la reciprocidad, el flujo y la autonomía**. Cuando las necesidades emocionales no se satisfacen, se forman esquemas insanos en el núcleo de la persona, y la Sociedad de Terapia de Esquemas agrupa los 18 esquemas en uno de los cinco compartimentos. Cada esquema se coloca en la categoría que corresponde a las necesidades emocionales específicas.

Siguiendo con el desarrollo de Young, habla de **cinco necesidades emocionales básicas** que toda persona tiene en la infancia:

1. **Apegos seguros (aceptación, cuidado, estabilidad)**
2. **Autonomía, competencia, identidad (ser libre de ser uno mismo, ser aceptado en esa libertad)**
3. **Expresión de emociones y necesidades (sentirse triste, enfadado, etc.)**
4. **Juego y acción espontáneos**
5. **Conjuntos realistas de autocontrol y límites**

Tener esquemas sanos depende de que se satisfagan estas necesidades universales en la infancia, al menos hasta cierto punto. Sin embargo, la fuerza de cada esquema, aunque se haya tenido necesidades emocionales satisfechas, será diferente en cada persona.

El entorno desempeña un papel importante en las necesidades satisfechas o insatisfechas y en el desarrollo de los esquemas de una persona. En 2007, Young y sus colegas recopilaron su investigación y descubrieron cuatro experiencias que conducen a esquemas disfuncionales.

1. **Carencia tóxica de necesidades:** Esto ocurre cuando un niño no recibe lo suficiente de lo que necesita emocionalmente: comprensión, estabilidad, amor, etc. Esta deficiencia permite que los esquemas desarrollen esquemas de privación emocional o de abandono.
2. **Trauma o victimización:** Evoluciona a partir de un entorno infantil de daño o maltrato. Como resultado de este maltrato, el niño establecerá un esquema de imperfección, vergüenza o vulnerabilidad al daño.
3. **Sobreabundancia o falta de moderación:** Este esquema se desarrolla cuando se consiente al niño hasta el punto de no ponerle límites. Esta acción suele conducir a esquemas de derecho o dependencia.
4. **Identificación discriminatoria basada en el trato de los padres:** Este esquema se formará a partir de la manera en que los padres tratan al niño, interiorizando la ira porque no es una emoción aceptable cuando el niño aún necesita liberarla. La internalización positiva o negativa a menudo conducirá a mecanismos de afrontamiento. Estas

habilidades de afrontamiento suelen delegar la forma en que el niño reacciona a medida que crece en la edad adulta.

Cuando no se satisfacen las necesidades emocionales de un niño, éste desarrolla ciertos mecanismos de afrontamiento que le ayudan a lidiar con la atención desatendida. **Los estilos de afrontamiento recrearán la misma reacción (por ejemplo, bloquear el dolor o luchar contra el dolor)** en casos que les resulten familiares, lo que significa que con frecuencia repiten los mismos errores, incluso cuando no es su intención.

Por último, los modos de esquemas se consideran el estado emocional de cada momento y la forma en que el individuo se enfrenta a una situación. Cuando un esquema maladaptativo entra en contacto con un escenario, es hipersensible. El modelo de esquema se activará y conducirá a la autolesión o al daño a los demás.

La terapia de esquemas aborda las necesidades emocionales fundamentales de un individuo para que el paciente pueda aprender a ayudarse a sí mismo, a establecer mejores expectativas y a formar hábitos sanos.

El esquema maladaptativo temprano es un concepto fundamental en la terapia de esquemas. La Sociedad de Terapia de Esquemas lo define como un **“Tema amplio y omnipresente relativo a uno mismo y a la relación con los demás, desarrollado durante la infancia y elaborado a lo largo de la vida, y disfuncional en un grado significativo”**. Esta definición significa que cuando un esquema se forma durante la infancia y se construye a lo largo del tiempo, los rasgos de este esquema tendrán una disfunción significativa. La disfunción permite que sea difícil saber cuándo una persona está escuchando su esquema o si el individuo debe reaccionar de una manera específica. Los esquemas no se activarán hasta que se pongan en situaciones que sean relevantes para el rasgo en particular.

Modos de esquemas

En 2007, Jeffery Young y su equipo de investigación acuñaron el término **“modos de esquema”**, que es un **“estado emocional y una respuesta de afrontamiento en cada momento -adaptativa y maladaptativa- que todos experimentamos”**. ***Esta definición significa que los esquemas activos están en acción o son “modo de esquema”. Tanto los modos inactivos como los activos pueden ser desencadenados por la hipersensibilidad a un evento en el tiempo presente.***

Los modos del niño incluyen:

1. **El niño vulnerable:** Modos de esquema de abandono, abuso, privación o rechazo.
2. **El niño enfadado:** Un comportamiento enfurecido activado por necesidades emocionales insatisfechas.
3. **El niño impulsivo:** una acción rápida sobre los deseos que suelen ser imprudentes o tener consecuencias negativas.
4. **El niño feliz:** Se produce cuando se satisfacen todas las necesidades emocionales.

Los **modos disfuncionales** siguen tres mecanismos de afrontamiento de rendición, evitación o sobrecompensación:

1. **Rendición:** Este estilo adopta la conformidad y se somete a las conductas del esquema.
2. **Desapego:** Este estilo se retrae del esquema de desapego emocional.
3. **Sobrecompensación:** Envolverá tendencias extremas y dañará a los demás.

Los **modos paternos disfuncionales** se desarrollan cuando un individuo tiene que convertirse en padre en su juventud.

1. **Padre exigente:** Constantemente no cumple con las altas expectativas que un padre tiene para el hijo.
2. **Padre castigador:** Da castigos demasiado frecuentes al niño, incluso cuando éste simplemente se comporta de acuerdo con su edad (por ejemplo, no sabe cómo servir la leche y la derrama por todas partes).

El **Modo del Adulto Sano** es el final de la terapia de esquemas. Este modo ayudará al individuo a “moderar, nutrir o curar otros modos”.

La terapia de esquemas en conjunto

Aunque los esquemas maladaptativos tienen consecuencias adversas, cualquier persona puede superar los problemas con la ayuda de la terapia de esquemas, la terapia cognitivo-conductual y una buena relación con su Terapeuta. Intentar diagnosticar los esquemas inactivos o activos puede suponer un problema para el individuo porque a menudo no puede ver las características. Encontrar un buen terapeuta en el que pueda confiar debe ser el primer paso para trabajar con los comportamientos disfuncionales basados en los problemas centrales heridos.

No todos los terapeutas son entrenados de la misma manera, y no todos los terapeutas son un buen ajuste para cada uno. Sin embargo, un individuo debe darle una oportunidad a cada consejero. Si ese individuo no siente que el ajuste es bueno, continúa buscando. Una vez que se ha

encontrado al terapeuta adecuado, es esencial ser tan honesto como la persona pueda ser consigo misma. Cuanto más el individuo descubra, ajuste, asimile y acomode el esquema inadecuado, más se estará curándose a sí mismo. Atravesar pasados traumáticos puede ser complicado, incluso con el terapeuta adecuado. Por muy complejo que pueda ser el cambio de guion de los esquemas, es esencial seguir avanzando y continuar en el viaje. Con el tiempo, incluso cuando los esquemas antiguos o negativos se revelan o se promulgan, la persona escuchará lo que el esquema está diciendo y utilizará herramientas sanas para desafiar el esquema. Pueden utilizar activamente herramientas más sanas para alejarse de lo que sugiere el esquema maladaptativo.

Dr. Edgar Rodríguez V.

Referencia:

Hasti Nazari. "Terapia conductual (TCC) y esquema emocional".2024