

QUÉ SON LOS ESQUEMAS

La terapia de esquemas fue formulada originalmente, por su creador, Jeff Young. Él escribió un libro de autoayuda publicado hace 3 décadas atrás, en 1994, llamado “Reinventar tu vida”. Sugiriendo leerlo.

Es un libro de autoayuda basado en esquemas y a él se le ocurrió el término "**Trampas vitales**" para hablar de lo que llamamos esquemas y creemos que hizo eso para que la aproximación sea más aceptable para el público en general.

Pensamos inicialmente en esas once trampas vitales que se menciona en el libro. Queremos traer la atención al hecho de que nuestro enfoque de solución de esquema tiene sus raíces en la literatura temprana de Jeff Young. El enfoque de trampas vitales está en Reinventar tu vida y claro que toda la literatura que se ha publicado desde entonces es la profundización y actualización del enfoque.

¿Qué son los esquemas?

Originalmente, el término esquema viene de la psicología del desarrollo y Piaget. Es un concepto muy útil, ya que nos ayuda a entender cómo los humanos procesan información e interpretan el mundo a su alrededor.

Una de las mejores maneras en que se describe los esquemas es pensar que son como libretos mentales para funcionar en el mundo.

Cuando entramos a un entorno y nos encontramos con experiencias nuestro cerebro actúa, automáticamente y sin esfuerzo, **en base a libretos de experiencias previas**, si es que hemos experimentado cosas parecidas anteriormente.

Esta es una habilidad genial porque significa que no tenemos que aprender cosas de nuevo todos los días. Nosotros podemos navegar el entorno relativamente sin esfuerzo basándonos en experiencias previas.

Por ejemplo, pensemos en algo sencillo como un lapicero, usar un lapicero es algo universal. En alguna etapa de tu crianza eres expuesto a los lapiceros, qué cosa son y lo que hacen, y **desarrollas un libreto mental sobre el lapicero**. Conoces la palabra, si alguien menciona un lapicero, sabes a lo que se refiere. Sabes cómo funciona, lo que hacen, lo que puedes esperar de ellos. Entiendes el concepto del lapicero, que se puede acabar u otras funciones relacionadas como no pegarlo a tu ropa blanca. El punto es que puedes ir a cualquier lugar del mundo, coger un lapicero y saber de forma implícita y sin esfuerzo qué cosa es y lo empiezas a usar, no tienes que pensarlo. **Es un proceso automático**.

Esto es algo central para los humanos. No tenemos que aprender nuestro entorno cada día, interpretamos activamente el mundo alrededor de nosotros, usamos cosas del entorno y juzgamos de manera automática y así es un procesamiento basado en esquemas.

Así que, eso es normal, pero **esta habilidad tiene un lado oscuro** y se relaciona a lo **que llamamos esquemas maladaptativos o negativos**.

Tenemos esta capacidad humana de basarnos en nuestras experiencias pasadas e interpretar nuestro entorno ¿Qué pasa si al crecer aprendemos cosas negativas sobre nosotros mismos, otros y el mundo?

Según nuestras experiencias al crecer... ¿Qué tal si al crecer aprendemos que no tenemos valor? Que no somos suficiente o que nadie nunca nos va a querer o que nuestras necesidades nunca se van a cumplir o que no podemos confiar en otras personas.

Estos son algunos patrones que vemos seguido en pacientes que puedan estar luchando con las preocupaciones de su salud mental, pero también, generalmente, en humanos que puedan sufrir de pensamientos negativos o patrones de comportamientos negativos.

Entonces, solemos ver esos patrones de esquemas que han sido aprendidos de niños. Originalmente, eran llamados esquemas maladaptativos tempranos y en estos días simplemente los llamamos esquemas. Esa es la terminología que usaremos durante los escritos. Puede que también mencionemos Esquemas Maladaptativos Tempranos a veces, puede que digamos Trampas vitales.

Me gusta usar el término **temas de esquema** y hablaré un poco sobre por qué a veces los llamamos "Temas".

Rápidamente, quería mencionar una pequeña descripción de algunos de los 18 esquemas que conocemos hasta ahora.

Están agrupados de acuerdo con si son **esquemas centrales primarios o esquemas compensatorios o secundarios**.

Con los esquemas compensatorios, verás que habrá al menos un esquema central como base de esos esquemas compensatorios.

Por ahora, quería mostrarte algunos de los 18 esquemas. Veamos algunos de los principales.

Los primeros cinco esquemas son muy centrales para la formulación de nosotros mismos y el mundo, y los llamamos **Los esquemas de desconexión o rechazo o esquemas de apego porque nos dicen qué podemos esperar y cómo podemos entender a las relaciones y cómo responder a ellas en el mundo**.

Por ejemplo, **el primero es el esquema de abandono** que diría algo como "**Las personas siempre me dejarán, siempre estaré solo**" o algo así.

Por ejemplo, si tomamos uno de los esquemas que es muy común en las personas sería el esquema de **Imperfección y vergüenza**, el número cuarto en la lista. Ese esquema dice que **no eres querido porque hay algo mal contigo, eres inútil, malo, defectuoso o inferior**. Muy al fondo, hay algo inherentemente malo contigo. Eso captura la esencia del esquema de imperfección.

Otro ejemplo es el **esquema de fracaso**. Este se trata de tus expectativas por tu nivel de éxito y competitividad en el mundo. Estas son las expectativas de "**Voy a fracasar, soy un fracaso. No puedo competir con otros, no estoy a la altura, siempre voy a fallar, soy un fracaso**". A menudo, esto puede venir con sentimientos de miedo: Miedo al fracaso.

Esquemas: son patrones de pensamientos, emociones y recuerdos negativos profundamente arraigados que se desarrollan durante la niñez y adolescencia. Estos se forman como resultado cuando nuestras necesidades no se satisfacen

consistente y apropiadamente por nuestros cuidadores o entorno social.

Pueden formar la manera en que nos percibimos a nosotros mismos, a otros y al mundo a nuestro alrededor conduciendo a patrones duraderos de pensamientos negativos, comportamientos problemáticos y relaciones poco sanas.

Este es un concepto general del esquema que queremos presentarte. Aquí puedes ver que, en la definición, **hay tres partes para la formación y activación del esquema y son estas tres partes del esquema:**

Una son los recuerdos, huellas e imágenes negativas. Significa que cuando el esquema es activado, imágenes y recuerdos negativos relacionados al tema del esquema se vuelven más activos en tu mente. **Si lo que se desencadena es el abandono y estás pasando por una ruptura o algo parecido.** Todas esas veces que las personas te han decepcionado, alejado o abandonado empiezan a venir a tu mente, se vuelve más real. También, hechos relacionados como expectativas en la forma de imágenes como "Esto va a ocurrir de nuevo" e imaginar que siempre estarás solo.

Los recuerdos y las imágenes son una gran parte de la activación de esquemas.

Esto también se relaciona con **la segunda parte de la activación de esquemas en la que nos enfocaremos: Emociones y sensaciones corporales.** Generalmente, los esquemas negativos vienen con la activación de emociones negativas como tristeza, miedo, enojo, vergüenza, culpa, etc. Entonces, vemos que las emociones vinculadas con esos recuerdos e imágenes empiezan a surgir en nuestra experiencia y se siente en el cuerpo.

Aquí hay dos cosas en las que pensar: Si recuerdos e imágenes en particular destacan, solemos empezar a expresar emociones negativas. Si nos ponemos a pensar en todas las veces en que fuimos abandonados empezamos a sentir miedo, tristeza, las emociones negativas y vulnerabilidad nos abrumba. Cuando hablamos de las sensaciones corporales solemos tener un perfil particular de las emociones. A pesar de que hay relaciones entre las personas, todos los humanos son ligeramente diferentes.

Por ejemplo, hay variación en las personas cuando se trata del miedo, pero se suele sentir la activación, a menudo, en el pecho o puede tratarse de un incremento de tu ritmo cardíaco, una presión en el estómago y ese tipo de manifestaciones. Esa sería la respuesta corporal que refleja la activación del miedo, una activación emocional del miedo. A veces, con la tristeza se puede sentir dolor en el pecho. Entonces, hay un perfil particular para cada persona.

Las personas tienen un patrón similar con relación a cómo sienten sus emociones, pero también puede haber variación entre ellas. Algunos lo sienten en sus cabezas, en sus extremidades, sus brazos, en el estómago, en el pecho, en la garganta. Entonces, puede variar, pero el punto es que cuando los esquemas se activan, también lo hacen los sentimientos negativos y sensaciones corporales incómodas.

Podemos tener una clasificación para eso como miedo, enojo o algo así, pero también es un recordatorio de que podemos sentirlo en nuestro cuerpo y puede experimentarse como algo incómodo o muy doloroso si es lo suficientemente severo.

El último lado de las tres partes del esquema es lo que llamamos cogniciones negativas. Nos referimos a que las cogniciones son procesos de pensamiento, actitudes negativas, procesos de pensamiento negativos.

Probablemente, hay dos formas de pensar en esto. **Primero**, cuando los esquemas se activan empezamos a experimentar pensamientos negativos automáticos que están conectados con el tema del esquema. Por ejemplo, con el abandono empiezas a pensar "Todos me van a dejar, Jack me va a dejar y no regresará, estaré sola". Hay una inundación de pensamientos negativos similares al tema del esquema.

Otra forma de verlo es que el tema del esquema, usualmente, puede encapsularse como una creencia central. Una creencia que se va a aferrar a tu personalidad. Algo como "Las personas siempre me van a dejar".

Son las tres partes de la activación de esquemas. Puede ser muy importante reconocer estas tres partes porque entonces puedes ser consciente de cuando tus esquemas se estén activando.

Una de las características de los esquemas es que se desencadenan por experiencias del entorno que son parecidas al tema del esquema. Por ejemplo, los tipos de desencadenantes que tendríamos con un esquema de abandono serían estar en una relación y que tú pareja estuviera lejos, o que no respondan los mensajes de texto, entonces esos esquemas de abandono se desencadenarían.

Los esquemas suelen activarse a causa de características desencadenantes del entorno que son similares al esquema.

Si desencadenas una parte del esquema, también se pueden activar las otras partes. Por ejemplo, si alguien empieza a hablarte o compartir recuerdos sobre que fueron abandonados cuando eran niños, a menudo, empezarás a activar el esquema y experimentar tus pensamientos o cogniciones negativas sobre otros, sobre el abandono, y puedes esperar que esos sentimientos surjan.

Entonces, si una parte del esquema empieza a activarse, todas las otras partes también suelen empezar a desencadenarse.

Algunas palabras sobre de dónde viene los esquemas.

Generalmente, pensamos que los esquemas se forman en la niñez y la adolescencia. Son el resultado de experiencias de necesidades emocionales insatisfechas de larga duración o agudas. Esa es la conclusión: **necesidades emocionales centrales insatisfechas.**

Por ejemplo, alguien con esquema de abandono, puedes esperar un antecedente de apego inestable donde puede que hayan perdido a alguien, o si alguien era parte de su vida, pero se iban y regresaban y se iban. La necesidad de apego y relaciones seguras y estables fue amenazada o no se cumplió. Esta es la conexión entre necesidades insatisfechas al crecer y la formación de estos esquemas o patrones de esquemas.

Otra cosa que se puede resaltar es que pensamos que hay un tipo de temperamento emocional innato y también un temperamento biológico que los niños traerían al mundo.

Eso es algo que va dentro de lo que llamamos formación de esquema. **Por ejemplo**, algunos niños crecen con una mayor necesidad de cuidado, puede que sean más vulnerables en su personalidad o temperamento y que requieran un poco más de

cuidado, sintonía. Puede que haya otros niños más impulsivos y son los padres los que tienen que ajustar su estilo según lo que el niño necesite porque esas necesidades pueden ser un poco diferentes según el énfasis.

Para el niño más vulnerable, el que es un poco más sensible, puede que necesiten un poco más de cuidado, apoyo y orientación. Entonces, se trata de interactuar en el entorno. Ese niño en particular puede que no cumpla con sus necesidades de cuidado e implicación emocional de parte de los padres.

Otros niños más impulsivos puede que requieran más límites.

Entonces, decimos que hay un tipo de interacción entre el temperamento emocional del niño y la manera en que experimentan las necesidades insatisfechas.

La idea de las necesidades insatisfechas interactúa con lo que el niño necesita.

Es importante señalar que la biología del niño también interactúa en el entorno social. Por ejemplo, algo que se ve a menudo es que los niños con neurodiversidad, digamos, en un niño con un perfil de TDAH que tiene mucha dificultad para concentrarse en entornos académicos, ellos pueden interactuar con el entorno, pero la falta de rendimiento para poder concentrarse en tareas académicas puede resultar en castigos severos o pueden obtener un mensaje de que hay algo mal en ellos porque no están a la altura de las tareas en un entorno académico normativo. Entonces, el niño trae una experiencia biológica de la realidad a un entorno social y esas experiencias empiezan a interactuar entre ellas.

Por ejemplo, en ese tipo de situaciones, a menudo podemos ver a niños con esquemas relacionados al fracaso. "Nunca voy a estar a la altura" o "No soy tan bueno".

Cuando hablamos de necesidades insatisfechas, puede tratarse de muy poco de algo bueno, que el niño no reciba suficiente cuidado, apoyo. Puede ser que haya mucho de algo bueno, puede que haya una falta de límites o sean engreídos.

Los efectos del trauma y eventos de vida negativos. Podemos aprender cosas negativas de uno mismo, de otros y del mundo a

través de experiencias negativas, trauma, el impacto de eventos de vida negativos. Por ejemplo, divorcios, rupturas, fallecimiento de miembros de la familia, situaciones peligrosas, violencia doméstica, pero también cosas como la presión en exceso en el entorno escolar o padres que eran muy perfeccionistas.

Otra fuente de esquemas es la internalización. Internalizar los mensajes negativos que recibimos del mundo social. Entonces, se empieza a internalizar esa presión de los intimidadores, profesores, padres y del entorno social en nosotros y lo empezamos a creer, y los esquemas se forman con esos mensajes negativos de base.

Algunas características de estos "esquemas".

Primero, **tienden a reflejar los temas generales negativos en los patrones y sufrimiento de las personas.** Entonces, no solo se trata de la actitud, sino que **ves estos temas de forma recurrente en las vidas de las personas.** Por ejemplo, en el caso del tema de abandono, tener miedo de ser dejado atrás; o el tema de ser defectuoso, no ser lo suficiente... El tema de fracaso.

Se puede ver que estos temas surgen de tiempo en tiempo durante la vida de la persona.

Otra característica importante de estos esquemas es que actúan como una especie de filtro negativo de nuestra experiencia. Esto significa que estos esquemas... igual que el lapicero, que cuando lo ves sabes lo que es, cuando ven una relación, lo interpretan desde la perspectiva del esquema. Un buen ejemplo de esto en relaciones es el esquema de desconfianza o de abandono. Cuando el esquema está activo, la persona con el esquema puede interpretar señales benignas o inciertas en el entorno de manera negativa. Por ejemplo, si alguien no respondió su mensaje de texto, alguien con un esquema de abandono inmediatamente piensa que esa persona se está alejando, interpretan el entorno o la situación según el esquema. Alguien sin el esquema puede decir "Seguro está ocupado, responderá cuando pueda".

Es importante notar que estos esquemas están moldeando activamente nuestra experiencia y nuestra interpretación de cosas que están ocurriendo en el entorno, y todo esto puede impactarnos.

Si no estamos conscientes de que estamos activos... Si no estamos conscientes de que estamos interpretando cosas activamente según vivimos podemos empezar a asumir que todo lo que vemos es 100% correcto.

"Así es como las personas me tratan, esto es lo que debo esperar todo el tiempo"

Es decir, actúas como si el esquema fuera cierto. Entonces, es como un truco para las personas.

Si conoces tus esquemas y sabes cómo interpretas las cosas, también puedes obtener un poco de distancia, tener un poco de consciencia y dejar que las cosas sucedan.

"Veamos qué está pasando aquí, entiendo que tengo el esquema..."

Es importante reconocer ese enfoque del filtro negativo. Y como mencionaba, mientras aprendes de los esquemas... te desafío a pensar en tus filtros negativos. ¿Cuáles son las cosas que tenderías a ver de cierta manera? ¿Puedes ser consciente de ellas?

Mencionamos que los esquemas se desencadenan por señales en el entorno que son relevantes para el esquema. Si tengo el esquema del fracaso, puedo esperar que se active cuando tengo que dar un examen, pero si no hay un desafío, si no hay ningún examen, probablemente estaré bien.

Si estoy de vacaciones o relajado en otro entorno, probablemente el esquema de fracaso no será activado. En entornos académicos, aparece "Vas a fallar", sentirás miedo.

También, está la apreciación que **los esquemas pueden desarrollarse de manera preverbal**. Desafortunadamente. **Puede que no estemos completamente conscientes de las cosas que contribuyen con la formación de los esquemas porque muchas de las cosas pueden haber pasado antes de los 3 o 4 años**. Antes de que podamos nombrar las cosas o de que tengamos recuerdos explícitos sobre ellas.

Puede que no recuerdes ser abandonado, puede que tengas buenos recuerdos de tus padres adoptivos, pero algo como el esquema de

abandono puede estar codificado y lo puedes sentir a un nivel corporal si ha ocurrido en una etapa preverbal. Digamos que alguien estuvo en adopción cuando tenían 1 o 2 años, puede que no tenga recuerdos explícitos sobre esas experiencias, pero seguirá habiendo un impacto en la manera en que ven relaciones y también la manera en que lo sienten.

Es útil tener esto en mente cuando tenemos 18 esquemas negativos o patrones en los que pensamos.

También hay esquemas positivos correspondientes. Por cada uno de esos esquemas negativos podemos empezar a pensar:

Por ejemplo, con el esquema de desconfianza y abuso: "No puedo confiar en nadie, no puedo dejar que nadie se acerque". Con una perspectiva más sana podrías decir algo como... No pensaríamos que podemos confiar en todo el mundo porque eso sería ingenuo, pero una perspectiva sana sería algo como "Hay personas buenas y malas en el mundo, personas a que les importo y a otras que no". Y es nuestro trabajo navegar el mundo y tratar de entender, darles una oportunidad a las personas antes de descartarlos a todos.

El punto es que, **por cada esquema negativo, podemos pensar en una contraparte positiva** y en eso ayudaríamos durante terapia, por ejemplo. Tratamos de ayudar a que nuestros clientes tengan un enfoque más flexible. También, te desafiaremos a ti para que seas consciente de tus propios esquemas ¿Cómo te gustaría ver las cosas en esta situación? Si se trata de relaciones ¿Cómo te gustaría verlas? De manera más adaptativa o flexible

Cuando usamos las palabras "Esquemas negativos o maladaptativos" no estamos tratando de clasificarlos en el sentido de que... Está bien tener ciertos esquemas, y casi todos tienen sentido en el contexto de la niñez ya que significa que hay un mecanismo de supervivencia. Si las cosas son peligrosas en tu entorno cuando creces, no tiene sentido pensar que las cosas son seguras. Entonces, generalmente, solo usamos la palabra maladaptativo en el contexto de que has crecido y eres un adulto, y esos patrones persisten a pesar de que el entorno haya cambiado.

Entonces, sigues viendo las relaciones de esa manera. Las sigues considerando peligrosas, a pesar de que hay relativa seguridad en el

mundo, y esto se puede entrometer en tu capacidad para tener bienestar en el mundo y cumplir tus necesidades... Cuando ves las cosas de manera negativa o con una perspectiva de falta de seguridad, etc.

Eso es porque probablemente pensamos que todos los esquemas fueron adaptativos en el contexto de la infancia, del desarrollo.

Algunas cosas más sobre por qué es importante entender nuestros esquemas **¿Por qué tenemos escrito que se enfoca tanto en el concepto de los esquemas?**

Tres cosas, la primera: Los esquemas impactan la manera en que experimentamos emociones. Los problemas de bienestar, relaciones y patrones problemáticos están ahí porque no podemos con nuestro dolor emocionar ni regularlo y vemos que la mayoría del dolor emocional que las personas experimentan y que los lleva a otros problemas provienen de la activación de esquemas.

Entender la activación de esquemas nos da la oportunidad de trabajar, sanar, manejar nuestro dolor emocional, y tener formas de abordar ese dolor a través de cosas como satisfacer las necesidades de formas diferentes que hablaremos más adelante.

Pensamos que los patrones problemáticos y el dolor emocional, como la soledad crónica, enojo y estados de ansiedad, son impulsados por la activación de esquemas.

Segundo, los esquemas pueden moldear nuestras creencias de nosotros mismos, el mundo y otros. Las actitudes y también percepciones pueden formar la manera en que vemos las cosas. Si no estamos conscientes de esos esquemas, eso se vuelve un punto ciego, sigues respondiendo de una manera que puede que no te ayude o no corresponda con el entorno. Es como si solo tuvieras momentos intermitentes, si solo estuvieras siendo moldeado por los esquemas.

Es empoderado entender nuestros particulares esquemas y el tipo de perspectiva que llevamos con nosotros en el mundo.

Tercero, de alguna manera este es el más importante. Esta perspectiva de esquema que llevamos y el dolor que sentimos nos lleva a algo que llamamos "Afrontamiento maladaptativo" o

"Afrontamiento de esquema". **Significa que hacemos cosas en el mundo para lidiar con el dolor, con el miedo, con la forma en que vemos las cosas y de maneras que puedan ser problemáticas para nuestra vida.**

Por ejemplo... si tengo el esquema de abandono y creo que las personas me van a dejar, una manera de responder a eso sería a través de la evitación. Huir cada vez que las cosas se vuelven reales, cada vez que nos acercamos a alguien empezamos a construir una pared, presionamos el botón de escape. Esto sería un problema con el afrontamiento de esquemas.

La forma en que respondemos a nuestro miedo y dolor por los esquemas puede reforzar o perpetuar patrones problemáticos. Por ejemplo, quedarnos solos porque nos alejamos.

Esto nos deja con esta noción de la consciencia de esquema y una gran parte del objetivo de este escrito, es que creemos que es importante para todos ser conscientes de sus propias experiencias con relación a sus esquemas.

¿Cuáles son esos principales esquemas que pueden impactar tu perspectiva? ¿Tus sentimientos? Esos que te desencadenan...

Hacer que las personas sean conscientes de eso como punto de partida.

Creemos que la consciencia de los esquemas es un punto de partida importante para cualquier tipo de cambio de comportamiento porque si no eres consciente de tus patrones, entonces vas a través de esos patrones bien arraigados sin ningún tipo de consciencia y estás destinado a repetir los sentimientos y situaciones pasadas, y afrontar de la manera en que lo haces.

En resumen: Hemos mencionado que los orígenes de los esquemas son las necesidades insatisfechas y que esto nos lleva a la formación de particulares patrones de esquema.

Dimos algunos ejemplos de esquemas como el de abandono, esto lleva a las personas a afrontar esos esquemas, lidiar con ese dolor de los esquemas y esa perspectiva que tenemos de formas particulares que tal vez nos ayuden a tener algún control del dolor o que nos haga sentir un poco mejor, como el escapar, pero que en

realidad perpetúan los problemas a largo plazo. Por ejemplo, nos sigue haciendo sentir abandonados o desconectados

Ese es el modelo. Las necesidades insatisfechas nos llevan a esquemas, lo cual nos lleva a comportamientos de afrontamiento y esto representa una perpetuación de nuestros problemas.

Y aquí tengo un ejemplo de un esquema de abandono: La necesidad insatisfecha es el padre dejando el hogar cuando el niño tenía 7 años, lo cual lleva al esquema "Las personas siempre me dejan" y la manera de afrontar para esta persona puede ser alejarse cuando se acercan a alguien, poner paredes, escapar esas relaciones, y eso los lleva a un problema en sus vidas como la soledad crónica porque nunca pueden tener una relación o un apego seguro.

Esta es una de las formas de mostrar esto de manera práctica.

Solo quería presentarles el concepto de esquema de manera minuciosa, exponerte algunos de los 18 esquemas negativos en los que nos centramos en este enfoque de esquemas y mencionarte que es importante que entiendas tus propias experiencias con relación a esos esquemas.

Gracias por leer y estar aquí. Hasta pronto.

Dr. Edgar Rodríguez V. & Psi. Sylvia Sifuentes M.



5 NECESIDADES BÁSICAS



Conexión



Me siento muy triste y de verdad lo extraño.

Ven aquí.

Libertad para expresar necesidades y emociones válidas



Sigue, hijo, lo tienes

Autonomía, competencia e identidad



Espontaneidad y juego



No, no puedes tener otro juguete

Límites realistas y autocontrol

- La terapia de esquemas propone que los Esquemas Maladaptativos tempranos se desarrollan cuando las necesidades emocionales básicas en la infancia no se satisfacen.
- La meta del tratamiento es ayudar a los clientes a hallar formas adaptativas de satisfacer sus necesidades emocionales básicas. En las siguientes 5 tarjetas, se examinará con más detalle las necesidades emocionales básicas propuestas por la Terapia de Esquemas.

pág. 1
ITEP