

CÓMO SE CREA UN ESQUEMA

LOS ORÍGENES EN LA INFANCIA Y LAS EXPERIENCIAS DE FORMACIÓN

Los orígenes en la infancia y las experiencias de formación se refieren a los acontecimientos, interacciones e influencias más tempranos y formativos en la vida de una persona. Estas experiencias desempeñan un papel fundamental en la formación de la visión del mundo, la personalidad, los comportamientos y los patrones emocionales de un individuo. Profundicemos en su significado:

1. Estilos de apego:

- Los bebés forman vínculos con sus cuidadores principales, y la naturaleza de este apego determina el rumbo de las relaciones futuras.
- **Apego seguro:** Es el resultado de unos cuidados constantes y receptivos. Los niños se sienten seguros para explorar su entorno y confían en que sus necesidades serán satisfechas.
- **Apego evitativo, ansioso y desorganizado:** Surgen de un cuidado incoherente, negligente o incluso perjudicial. Pueden conducir a problemas de confianza, autoestima y regulación emocional más adelante en la vida.

2. Interacciones tempranas y modelado:

- Los niños aprenden observando e imitando a los adultos que les rodean. Los comportamientos, valores y mecanismos de afrontamiento de los padres y cuidadores sirven como modelos iniciales para los propios comportamientos del niño.
- Si un niño ve a uno de sus padres manejar el estrés con agresividad, podría interiorizarlo como una respuesta adecuada.

3. Formación de las creencias fundamentales:

- Las experiencias tempranas, especialmente las repetitivas o intensamente emocionales, contribuyen a la formación de creencias fundamentales sobre uno mismo, los demás y el mundo.
- Por ejemplo, la crítica constante puede generar la creencia fundamental de que uno “no es lo suficientemente bueno”.

4. Acontecimientos traumáticos:

- Los acontecimientos traumáticos en la infancia, como el abuso, la negligencia o ser testigo de violencia, pueden tener impactos duraderos en la salud mental y la regulación emocional.
- El trauma puede alterar el desarrollo normal, ocasionando problemas como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad o trastornos depresivos.

5. Socialización e interacciones con los pares:

- A medida que los niños crecen, las interacciones con los pares se vuelven significativas. Ser acosado, sentirse excluido o tener dificultades para hacer amigos condiciona la autoestima y los comportamientos sociales.
- Las normas culturales y sociales también influyen. Establecen expectativas sobre los roles de género, el éxito, los cánones de belleza, etc., influyendo en la autopercepción del niño.

6. Experiencias educativas:

- El refuerzo positivo de los profesores puede fomentar la confianza en uno mismo y el amor por el aprendizaje.
- Por el contrario, las dificultades académicas, las duras críticas o las experiencias escolares negativas provocan sentimientos de incapacidad o desinterés por la educación.

7. Éxitos y fracasos tempranos:

- La forma en que se permite a los niños afrontar el éxito y el fracaso determina su resiliencia y su visión de la autoeficacia.
- Sobreproteger a un niño del fracaso le impedirá desarrollar habilidades de afrontamiento, mientras que una exposición constante sin apoyo podría mermar la confianza en sí mismo.

8. Desarrollo de la autonomía:

- La infancia es una época en la que las personas empiezan a afirmar su independencia y autonomía.
- La forma en que los cuidadores responden a esta afirmación - permitiendo la autonomía o reprimiéndola- influirá en la confianza del individuo en sus decisiones y en su comprensión de los límites.

9. Dinámica familiar y orden de nacimiento:

- El papel que adopta un niño en su familia (por ejemplo, el primogénito responsable, el hijo del medio pacificador, el bebé de la familia) puede influir en su comportamiento, responsabilidades y expectativas.

10. Estabilidad del entorno:

- La estabilidad de las condiciones de vida, la seguridad económica y la rutina pueden aportar al niño una sensación de seguridad y previsibilidad. La inestabilidad puede provocar ansiedad e inseguridad.

En esencia, los orígenes y las experiencias de formación de la infancia proporcionan el modelo inicial de cómo las personas se perciben a sí mismas, se relacionan con los demás y se desenvuelven en el mundo. Aunque sientan las bases, es esencial recordar que el crecimiento, el cambio y la curación son posibles en cualquier etapa de la vida. Mediante la concienciación y la intervención, es posible identificar y abordar los patrones maladaptativos derivados de la infancia.

CÓMO EVOLUCIONAN LOS ESQUEMAS CON EL TIEMPO

Los esquemas, incluidos los emocionales, son dinámicos y pueden evolucionar a lo largo de la vida de un individuo según diversas influencias. exploremos cómo se desarrollan y cambian con el tiempo:

1. Formación inicial en la infancia:

- Como ya se ha comentado, los esquemas suelen tener sus raíces en las experiencias de la primera infancia. Las relaciones con los cuidadores, las interacciones tempranas y otras experiencias fundacionales conforman los esquemas iniciales sobre uno mismo, los demás y el mundo.

2. Refuerzo a través de la repetición:

- A medida que un individuo crece, se encuentra con diversas situaciones. Cuando estas situaciones se alinean reiteradamente con sus esquemas existentes, éstos se refuerzan. Por ejemplo, un niño con el esquema de que es “invisible” se sentirá aún más marginado en la escuela, lo que reforzará su creencia.

3. Desafíos y adaptaciones:

- No todas las experiencias coinciden con los esquemas existentes. Cuando se enfrenta a información contradictoria, una persona puede ajustar su esquema o, alternativamente, distorsionar la nueva información para que encaje con el esquema existente. Por ejemplo, alguien con un esquema de ser “indigno de amor” podría restar importancia o desestimar los casos en los que se le muestra amor o aprecio, atribuyéndolos a lástima u obligación.

4. El papel de los acontecimientos importantes de la vida:

- Los acontecimientos importantes de la vida, como mudarse a un nuevo lugar, iniciar una relación estable, enfrentarse a un trauma o experimentar un éxito profundo, son capaces de cuestionar y remodelar los esquemas. Por ejemplo, alguien con un autoesquema de “incompetencia” puede cambiar su punto de vista después de sobresalir constantemente en un trabajo o habilidad particular.

5. Influencias sociales y culturales:

- A medida que las personas están expuestas a diferentes culturas, grupos de pares o normas sociales, sus esquemas evolucionan. Por ejemplo, alguien criado en un entorno muy conservador puede desarrollar perspectivas más amplias después de pasar tiempo en entornos diversos.

6. Desarrollo cognitivo y madurez:

- A medida que las personas envejecen y maduran, sus capacidades cognitivas se amplían, lo que les permite una comprensión más compleja y matizada de sí mismas y del mundo. Esta madurez puede conducir a la evolución de los esquemas.

7. Intervenciones terapéuticas:

- La terapia, sobre todo enfoques como la terapia cognitivo-conductual (TCC) o la terapia de esquemas, ayudará a las personas a identificar, desafiar y modificar los esquemas maladaptativos.

8. Autorreflexión y crecimiento personal:

- La introspección personal, la meditación, escribir un diario o participar en enseñanzas filosóficas y espirituales también contribuyen a la evolución de los esquemas a medida que las personas profundizan en sus patrones.

9. Relaciones y dinámicas interpersonales:

- Las relaciones personales cercanas, ya sean de amistad, románticas o de orientación, pueden tener un profundo impacto en los esquemas. Una pareja o un amigo que nos apoye nos ayudará a contrarrestar los esquemas negativos, mientras que las relaciones tóxicas pueden reforzar o crear esquemas negativos.

10. Retroalimentación del entorno:

- La retroalimentación continua del entorno, como las evaluaciones en el lugar de trabajo, las interacciones sociales o la retroalimentación académica, pueden influir y remodelar los esquemas a lo largo del tiempo.

En esencia, aunque los esquemas están profundamente arraigados y pueden ser resistentes al cambio, no son estáticos. Evolucionan continuamente a medida que las personas crecen, aprenden y atraviesan diferentes experiencias vitales. Ser consciente de estos cambios y participar activamente en la autorreflexión favorecerá un desarrollo más adaptativo y positivo de los esquemas.

EL CEREBRO Y EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL

El cerebro humano desempeña un papel fundamental en el procesamiento de las emociones, con varias áreas y vías neuronales implicadas. He aquí un listado detallado:

1. Sistema límbico: A menudo se le denomina “cerebro emocional” y está formado por estructuras que desempeñan un papel clave en la generación y regulación de las emociones.

- **Amígdala:** *Actúa como un sistema de alarma, sobre todo para las emociones relacionadas con la supervivencia, como el miedo. Es responsable de la reacción inicial a los estímulos emocionales y ayuda a determinar si un estímulo es una amenaza.*
- **Hipocampo:** *Participa en la formación de nuevos recuerdos, incluidos los relacionados con acontecimientos emocionales. Interviene en la conexión de determinados estímulos o situaciones con experiencias emocionales.*
- **Tálamo:** *Sirve como un retransmisor de la información sensorial, dirigiéndola a las partes apropiadas del cerebro, incluidas las áreas responsables del procesamiento emocional.*
- **Hipotálamo:** *Regula diversas funciones corporales, como el hambre, la sed y la respuesta al estrés, y está relacionado con la regulación emocional.*

2. Corteza prefrontal: Situada en el lóbulo frontal, **esta zona interviene en funciones cognitivas como la toma de decisiones, el control de los impulsos y la moderación del comportamiento social.** También interviene en la **regulación emocional** y en la evaluación de la importancia y las reacciones emocionales.

3. Corteza Cingulada Anterior (CCA): Implicada en la regulación emocional, la resolución de conflictos y la toma de decisiones, la CCA nos ayuda a evaluar nuestras reacciones emocionales y a determinar las respuestas adecuadas.

4. Ínsula: Conectada tanto al sistema límbico como a la corteza prefrontal, la ínsula está implicada en la empatía y el reconocimiento de estímulos emocionales importantes, en especial, los relacionados con emociones negativas como el asco.

Vías neurales y neurotransmisores: Las emociones también involucran a varios neurotransmisores y vías neuronales.

- **Serotonina, dopamina y norepinefrina:** Son neurotransmisores que desempeñan un papel importante en la regulación del estado de ánimo y las respuestas emocionales. Sus desequilibrios se asocian a trastornos del estado de ánimo como la depresión o el trastorno bipolar.
- **Oxitocina:** A menudo llamada la “**hormona del amor**”, está relacionada con el vínculo social, la confianza y el apego emocional.
- **Endorfinas:** Se liberan en respuesta al estrés o al dolor y producen sensación de euforia, actuando como analgésicos naturales.

Ejemplos de procesamiento cerebral y emocional:

1. **Respuesta de miedo:** Al oír un ruido fuerte y repentino, la amígdala activa una respuesta de miedo antes de que el cerebro consciente identifique el sonido. Una vez que la corteza prefrontal procesa la situación y determina que no existe una amenaza real (quizá sólo se haya caído un libro), es capaz de regular la respuesta de miedo y calmarte.
2. **Memoria y emoción:** Si de niño te mordió un perro, el hipocampo puede almacenar este recuerdo junto con el miedo y el dolor que sentiste. Más adelante en la vida, incluso la visión o el sonido de un perro pueden desencadenar una reacción emocional basada en este recuerdo, aunque el perro sea amistoso.
3. **Toma de decisiones:** Imagina que estás considerando dos ofertas de trabajo. Una ofrece más dinero, pero coincide con una ciudad que no le gustó visitar en el pasado. La otra ofrece menos dinero, pero está en un lugar que te encanta. La corteza cingulada anterior puede sopesar estas emociones contradictorias (la emoción negativa asociada a la primera ciudad y los sentimientos positivos de la segunda) para ayudarlo a tomar una decisión.
4. **Empatía:** Ver una escena desgarradora en una película puede activar la ínsula, lo que te permite sentir una profunda empatía o tristeza por los personajes, aunque sepas que es ficticia.

En resumen, la compleja red de estructuras y neurotransmisores del cerebro desempeña un papel fundamental en la generación, regulación e interpretación de las emociones. Nuestras experiencias pasadas, recuerdos y estímulos actuales convergen en estos centros neuronales para producir el rico tapiz de la experiencia emocional humana.

Referencia:

Sophia Helen O'Brien. Schema Therapy Workbook: A Step-by-step Practical Workbook to Navigate and Reshape Emotional Responses: Unlock the Power of Self-awareness and Take Charge of Your Emotional Life. octubre 2023