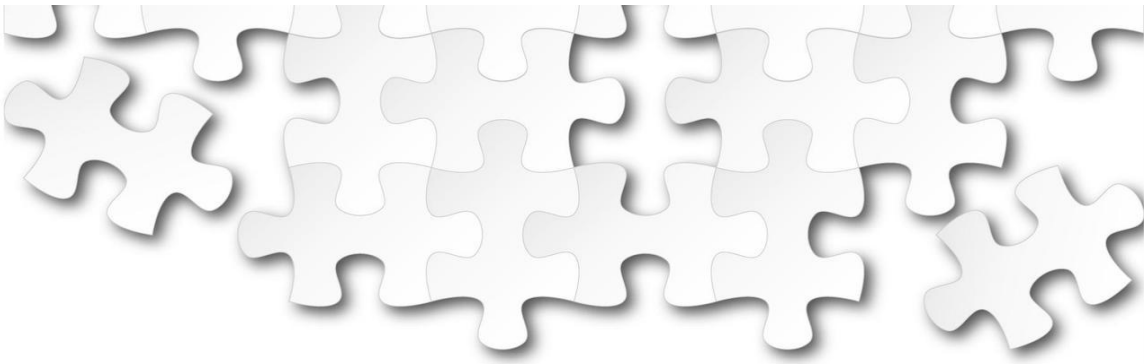

¿QUÉ SON LOS ESQUEMAS - ITEP?

El segundo paso que vamos a realizar para cumplir la primera fase de evaluación, psicoeducación y consciencia del método **ESQUEMA**, es ***"Saber los componentes de los esquemas".*** Para ello, en este aporte de ITEP, comenzaremos con explicar qué son los esquemas de manera general.

Comprender qué son los esquemas, es algo fundamental en este viaje de sanación que estás emprendiendo. Entender este concepto te permitirá ver cómo tu vida ha estado marcada por una visión general, que influye en la manera en cómo te ves a ti mismo y a las demás personas, lo cual, a su vez, afecta de manera significativa la manera en cómo interpretas los problemas del presente.

Veamos entonces en qué consisten los esquemas. Para ello, revisemos la definición formal que da el creador de la Terapia de Esquemas, Jeffrey Young y colaboradores (2015):

"Un esquema es un patrón o tema amplio y generalizado constituido de emociones, cogniciones, recuerdos y sensaciones corporales relativo a uno mismo y a la propia relación con los demás" (pp. 20-21).

Esta definición tiene tres elementos importantes:

- Un patrón general sobre un tema amplio.
- Una percepción de verse a sí mismo y a los demás.
- **Constituido de memorias que contienen:**

- Creencias
- Huellas
- Emociones
- Sensaciones corporales.

El **patrón general** sobre un tema amplio, implica que, a lo largo de nuestra vida, desde nuestra infancia y/o adolescencia, hemos tenido una y otra vez el mismo tipo de experiencias en relación a la satisfacción o frustración de alguna de nuestras 18 necesidades emocionales nucleares.

La **percepción de sí mismo y los demás**, es la manera en cómo el tema general que hemos desarrollado nos hace interpretar la realidad de cierta manera. Esta percepción, está basada en las experiencias tempranas que tuvimos en nuestra vida.

Las **memorias** son todos los ***eventos que se han almacenado durante nuestra infancia***, los cuales han generado la percepción de nosotros mismos y los demás. Cada uno de ellos tienen emociones, pensamientos y sensaciones corporales.

Las **creencias** son el conjunto de ***ideas que quedaron almacenadas en nuestros recuerdos durante nuestra infancia y adolescencia***. La suma de estas creencias, construyen la percepción de uno mismo y los demás que contienen los esquemas. Estas se generaron del tema amplio que apareció de manera constante en nuestra vida. Derivadas de estas creencias, surgen pensamientos específicos sobre cada situación en particular. Cuando los esquemas se activan, es más probable que seamos conscientes de los pensamientos específicos de la situación, que de las creencias que están detrás de ellos. Por fines prácticos, a lo largo del libro se describen estos dos conceptos como sinónimos (creencias y pensamientos específicos), aunque ya se aclaró la diferencia entre ambos.

Las **emociones** son los ***procesos afectivos relacionados a la frustración o satisfacción de nuestras necesidades emocionales fundamentales***. De la frustración de las mismas se generarán algunas de las emociones negativas básicas como la tristeza, miedo, enojo y disgusto. Mientras que de la satisfacción de las mismas se generará la emoción positiva de alegría. De la mezcla de estas emociones con la sociedad, surgen las emociones sociales o también llamados sentimientos, los cuales son más complejos, como soledad, ansiedad, euforia, tranquilidad, entre otros. En el libro, por fines didácticos utilizaremos el término de emociones y sentimientos como sinónimos, aunque ya se aclaró la diferencia entre ambos.

Por último, las **sensaciones corporales** son aquellas ***manifestaciones físicas que acompañan las emociones que surgen cuando se***

cumplen o se bloquean las necesidades emocionales esenciales. Algunos ejemplos son: el aumento de la respiración, nudo en la garganta, opresión en el pecho, hueco en el estómago, relajación, calidez; entre otros.

Antes de continuar, podemos señalar que en general existen dos momentos relacionados a los esquemas:

Desarrollo del esquema	Se orienta en el pasado, durante la infancia y adolescencia, en donde se generó el patrón sobre un tema general vinculado a la satisfacción o frustración de una de las 18 necesidades emocionales, lo cual queda fijado en la memoria junto con las correspondientes cogniciones, emociones y sensaciones corporales, provocando una percepción de uno y de los demás.
Activación del esquema	Se orienta en el presente, en el cual hay un evento que amenaza la satisfacción de las necesidades emocionales nucleares, el cual activa de manera automática las emociones, creencias y sensaciones corporales de los eventos registrados en la memoria.

A continuación, vamos a revisar el caso de dos personas que han tenido un patrón diferente en el tema amplio que vivieron en sus experiencias tempranas (es decir, el tipo de experiencias sobre la satisfacción o frustración de alguna de las 18 necesidades nucleares), por lo tanto, la visión de sí mismos y los demás, junto con los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales vividos e impregnados en la memoria, generaron esquemas opuestos.

JUAN, 30 AÑOS

Juan es un joven adulto que tiene una relación de pareja con Esteban, quien se fue de intercambio académico a otro país por unos meses. Durante su intercambio, Esteban estableció una relación de amistad muy cercana con un chico llamado Pedro. Un día, Juan le platicó esta situación a uno de sus compañeros de trabajo y este le preguntó si no le generaban celos que Esteban se enamorara de Pedro, debido a la cercanía que se estaba estableciendo entre ambos. En ese momento se activó el esquema positivo de Juan, cuyo pensamiento central fue: "Esteban me ha demostrado que es estable, leal y confiable, aun así, si por alguna razón per-diera la relación con él, sé que cuento con más personas", lo cual, generó en él la sensación de calidez en el cuerpo y una emoción de calma. Las memorias de la infancia y adolescencia de Juan están asociadas a los siguientes recuerdos:

- A los 10 años de edad su abuelo paterno murió y Juan se sintió muy triste. Sin embargo, sus padres estuvieron para él, consolándolo todo el tiempo. El apoyo de sus padres provocó en el pequeño Juan sentimientos de consuelo y tranquilidad, junto con la sensación corporal de desahogo y calidez, generando el siguiente pensamiento: "Aunque perdí a mi abuelo, mis padres no me dejarán solo. Puedo contar con ellos cada vez que me sienta vulnerable".

- Cuando Juan tenía 12 años, la familia se mudó a otro país, debido a que su padre cambió de trabajo. Esto provocó que Juan dejara de frecuentar a sus amigos. Sus padres, frente a esta situación, le ayudaron a desarrollar nuevas amistades, organizándole fiestas en su casa para que in-vitara a sus nuevos compañeros de escuela. Este evento generó en Juan el siguiente pensamiento: "Aunque pierda algunas amistades, puedo generar nuevas relaciones significativas que me hagan sentir acompañado", generándole la emoción de tranquilidad, junto con la sensación corporal de relajación.

• A los 15 años su novio lo terminó por iniciar una relación con alguien más. Los días siguientes, sus amigos estuvieron cercanos a él, lo invitaban a salir, le mandaban mensajes y se quedaban a dormir en su casa los fines de semana. Este apoyo generó en Juan un sentimiento de consuelo, junto con una sensación corporal de calidez, los cuales fueron acompañados del siguiente pensamiento: "Aunque perdí a alguien valioso para mí, tengo amigos que me hacen sentir acompañado y sé que puedo buscarlos cuando necesite apoyo". Tiempo después, su exnovio lo buscó para intentar volver, sin embargo, al haberle demostrado a Juan que no era una persona estable, este optó por negarse a regresar con él.

Reflexión: ¿Te ha pasado lo que le sucedió a Juan? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué piensas de la reacción de Juan? ¿Del 1 al 10 qué tan capaz te sientes de reaccionar igual que él si te pasara lo mismo?

En caso de que te sea difícil reaccionar como Juan en ese tipo de situaciones, no te preocupes, este libro te va a ayudar a aprender a cómo reaccionar como él. Si por el contrario, te es fácil reaccionar como él, te felicitamos, eso quiere decir que así como tienes esquemas negativos, también tienes esquemas positivos; esto significa que hay cosas en tu vida que marchan bien, en las que te puedes apoyar para enfrentar el camino arduo de **sanar a tu niño interior**.

Como se puede ver en el caso de Juan, los elementos de su esquema quedan reflejados de la siguiente manera:

Patrón general	Durante su infancia y adolescencia, el tema que se repitió una y otra vez, fue el apego estable que tuvo de las personas durante momentos difíciles.
Percepción	Este tema de apego estable le llevó a tener las siguientes percepciones: **De sí mismo:** "Soy una persona capaz de establecer relaciones de apego estable con otras personas". **De los demás:** "Las personas cercanas son estables, comprometidas y permanecen a mi lado de manera Predecible cuando las necesito".
Memorias	Algunas de las memorias relacionadas a esta percepción son las siguientes:

	La presencia de los padres en la muerte de su abuelo.	El establecimiento de nuevas relaciones ante la pérdida de sus amigos.	El apoyo de sus amigos ante la ruptura de pareja.
Creencias	"Aunque perdí a mi abuelo, mis padres no me dejarán solo" y "puedo buscar los cuando me siento solo".	"Puedo generar nuevas relaciones significativas que me hagan sentir acompañado" y "soy una persona valiosa que merece ser acompañada".	"Aunque perdí a alguien valioso, tengo amigos que me hacen sentir acompañado" y "puedo buscar a mis amigos cuando necesite apoyo".
Emociones	Desahogo	Relajación	Consuelo
Sensaciones corporales	Calidez en el cuerpo	Tranquilidad	Calidez en el cuerpo

Como podemos observar, durante su infancia y adolescencia, Juan desarrolló un esquema cuyo tema general fue de apego estable, es por ello que, frente al comentario de su compañero de trabajo, sobre la posibilidad de que su novio Esteban le fuera infiel con Pedro, Juan experimentó las siguientes creencias, emociones y sensaciones corporales:

Activación de esquema		**Creencias**	**Emociones**	**Sensaciones corporales**
Un compañero de trabajo le sugiere que Esteban pudiera serle infiel con Pedro.		"Si mi relación con Esteban terminara, tengo la capacidad de establecer nuevas relaciones de apego estable" y "Esteban es una persona estable, con la	Tranquilidad y consuelo	Desahogo y relajación.

		que puedo confiar y que no me abandonara".		

Para clarificar estos dos momentos del esquema de Juan, se presenta el siguiente cuadro, en el cual se muestra cómo están constituidos los mismos.

EJEMPLO DE LOS MOMENTOS DEL ESQUEMA DE JUAN:

Tema amplio	Desarrollo de esquema	PASADO	Activación de esquema	PRESENTE
	Memorias: Consuelo frente a la muerte del abuelo, generar nuevas amistades cuando se mudó, apoyo moral durante la pérdida de pareja.		**Suceso activador:** Su novio Esteban se hace amigo de Pedro.	
Apego estable	**Percepción de sí mismo:** "Puedo establecer relaciones estables". **Percepción de los demás:** "Las personas cercanas están ahí para mi en momentos difíciles". **Emociones:** Consuelo, tranquilidad y desahogo. **Sensaciones corporales:** Calidez y relajación en el cuerpo.		**Percepción de sí mismo:** "Si se terminara mi relación con Esteban, tengo la capacidad de establecer nuevas relaciones de apego". **Percepción de los demás:** "Esteban es una persona estable, que no me abandonará". **Emociones:** Tranquilidad y consuelo. **Sensaciones corporales:** Calidez, desahogo y relajación.	

Reflexión: Si te identificaste con Juan, ¿también experimentas pensamientos, emociones y sensaciones corporales como las que él tuvo? Si no te identificaste con él, ¿cómo sería tu vida, si en este tipo de situaciones, tuvieras ese tipo de pensamientos, emociones y sensaciones corporales?

Recuerda que hay esperanza de sanar las heridas de la infancia y desarrollar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales positivos como los que Juan ha obtenido a lo largo de su vida, pero es un trabajo que requiere mucho esfuerzo y perseverancia, pero sabemos que tú lo puedes lograr.

Una vez que hemos revisado el caso de Juan y los elementos de su esquema, ahora veamos el caso de Guillermo y cómo desarrolló un patrón, tema, percepción y memorias diferentes; y, por lo tanto, un esquema distinto.

GUILLERMO, 28 AÑOS

Guillermo tiene una novia llamada Linda, quien comenzó a ir a clases de baile, en donde conoció a Diego, un chico muy atractivo con el que ella empezó a tener una amistad muy estrecha. Un día, Linda le platicó a Guillermo lo mucho que Diego le ayudaba en sus clases de baile. Esto provocó que él se preocupara de que Linda se enamorara de Diego. En ese momento se activó el esquema negativo de Guillermo, cuyo pensamiento automático fue: "De seguro Linda se va a enamorar de él y va a romper la relación conmigo. Si la pierdo no seré capaz de encontrar a alguien más". Esto lo llevó a sentir ansiedad, opresión en el pecho y nudo en el estómago. Las memorias del esquema de Guillermo presentan los siguientes recuerdos:

- A los 5 años, su madre lo dejaba solo, encerrado en un cuarto durante horas. Esto le generó el pensamiento: "En cualquier momento me pueden abandonar, y nadie va a poder venir a ayudarme en mi soledad", generando el sentimiento de soledad y la sensación corporal de tensión en el cuerpo y opresión en el pecho.

- A los 16 años, Guillermo perdió a su padre, quien era una de las pocas personas con las que tenía un vínculo afectivo. Durante el funeral, nadie estuvo acompañándolo ni consolándolo, lo cual, provocó un intenso vacío en el estómago y una tristeza profunda, generándole la siguiente creencia: "No tengo a nadie que me pueda ayudar en estos momentos y no puedo conectar con alguien que me haga sentir acompañado en situaciones difíciles".

- A los 18 años, tuvo que vivir solo y durante ese tiempo, ningún familiar se comunicaba con él, no tenía amigos y pasaba días sin hablar con nadie. Esta situación le provocó un sentimiento de soledad, una sensación corporal de nudo en la garganta y la siguiente creencia: "No cuento con nadie a quien le importe y no sé cómo encontrar personas que estén para mí cuando estoy triste".

Reflexión: ¿Cómo te sientes después de leer el caso de Guillermo? ¿Te ha pasado lo que le sucedió a Guillermo? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué piensas de la reacción de Guillermo?

Si te has sentido igual que Guillermo, te entendemos, es muy difícil cuando se activa el esquema de **Abandono**. Pero la buena noticia es que el libro te puede ayudar a sanarlo y a reducir su impacto negativo en tu vida.

Como podemos apreciar en el caso de Guillermo, las características de su esquema quedan representados de la siguiente manera:

Patrón general	Durante toda su vida el tema que se repitió fue el abandono de personas inestables, quienes no estuvieron con él en los momentos difíciles de su vida.
Percepción	Este tema de abandono le generó las siguientes percepciones: **De sí mismo:** "Soy una persona incapaz de establecer relaciones de apego estable con otras personas". **De los demás:** "Las relaciones importantes nunca durarán y tarde o temprano me terminarán abandonando”.

Memorias	Algunas de las memorias relacionadas a esta percepción son las siguientes:		
	El abandono de su madre.	La muerte de su padre.	El aislamiento y la soledad que sentía.
Creencias	"En cualquier momento puedo estar solo y abandonado y nadie va a venir a ayudarme".	"No hay nadie que me pueda ayudar en momentos difíciles" y "no puedo conectar con alguien que me haga sentir acompañado".	"No cuento con nadie a quien le importe" y "no sé cómo encontrar personas que estén para mí cuando estoy triste".
Emociones	Ansiedad	Tristeza	Soledad
Sensaciones corporales	Tensión en todo el cuerpo y opresión en el pecho.	Vacío en el estómago.	Nudo en la garganta.

Es debido a este tema de **Abandono**, repetido a lo largo de la vida de Guillermo, que, al escuchar cómo su novia Linda hablaba tan bien de su compañero de baile, se activó su esquema en su memoria emocional, junto con los siguientes elementos cognitivos, emocionales y conductuales:

Activación de esquema	Creencias	Emociones	Sensaciones corporales
Linda habla bien de su compañero de baile.	"Si Linda me deja, estaré solo y no seré capaz de encontrar y conectar con otra persona" y "de seguro Linda se va a enamorar de Diego y me va a terminar abandonando y me quedaré solo".	Tristeza, soledad y vacío.	Tensión en todo el cuerpo, opresión en el pecho.

Los elementos señalados del esquema de Guillermo anteriormente, se resumen en la siguiente tabla:

Tema amplio	Desarrollo de esquema	PASADO	Activación de esquema	PRESENTE
	Memorias: Abandono de su madre, muerte de su padre y aislamiento y soledad.		**Suceso activador:** Su novia se hace amiga de Diego.	
Abandono	**Visión de sí mismo:** "No soy capaz de establecer relaciones estables". **Visión de los demás:** "Las personas cercanas me abandonarán". **Emociones:** Ansiedad, tristeza y soledad. **Sensaciones corporales:** Tensión en el cuerpo, opresión en el pecho, vacío en el estómago, nudo en la garganta.		**Visión de sí mismo:** "Si Linda me deja, no seré capaz de conectar con otra persona". **Visión de los demás:** "Linda se va a enamorar de Diego y me va a abandonar". **Emociones:** Tristeza, soledad y vacío. **Sensaciones corporales:** Tensión en el cuerpo, opresión en el pecho, nudo en la garganta, vacío en el estómago.	

Reflexión: Si te identificaste con Juan, del 1 al 10, ¿qué tan doloroso es experimentar pensamientos, emociones y sensaciones corporales como las que él tuvo? ¿Cómo sería tu vida si dejaras de experimentar este tipo de situaciones y, por lo tanto, ese tipo de pensamientos, emociones y sensaciones corporales?

Es posible dejar de experimentar ese tipo de situaciones y cambiar los esquemas negativos. Más adelante, a través de ITEP y sus experiencias, explicaremos cómo hacer esto para que, de esta manera, puedas sanar las heridas de tu infancia.

Como hemos revisado hasta el momento, tanto el patrón, el tema, la percepción y las memorias generadas por Juan y Guillermo fueron muy diferentes. **Esto es debido al ambiente en el que nacieron:**

- En el caso de Juan, el entorno en el que se desarrolló su infancia y adolescencia fue un patrón saludable de satisfacción de la

necesidad emocional de apego seguro. Es por ello que desarrolló, como tema, un esquema llamado **Apego estable**.

- En el caso de Guillermo, su contexto temprano fue un patrón desfavorable y le frustró su necesidad emocional de apego seguro, por lo cual desarrolló, como tema, un esquema llamado **Abandono**.

Podemos decir hasta el momento que existen dos tipos de esquemas. Uno como el de Juan, que surge debido a que en la infancia y adolescencia se satisficieron las necesidades emocionales básicas, y que en la vida adulta ahora le permiten adaptarse a entornos saludables y alejarse de contextos patológicos. Y otro como el de Guillermo, que tiene su origen como una manera de sobrevivir a la frustración constante de las necesidades emocionales nucleares durante las primeras dos décadas de vida, y que, en la adultez, no le permiten adaptarse a entornos saludables y lo conectan con ambientes patológicos.

Dicho lo anterior, el esquema positivo de **Apego estable** de Juan, le permitió conectar con un ambiente saludable como el que le ofrecía su pareja Esteban y lo alejó de un contexto no saludable, como el de su expareja de la adolescencia. En el caso de Guillermo, su esquema negativo de **Abandono**, si bien le ayudó a sobrevivir en el pasado a un entorno de abandono, en el presente no le estaba permitiendo adaptarse a un entorno saludable como el que le ofrecía su novia Linda, quien era una persona estable; sin embargo, por los celos de Guillermo su relación de noviazgo terminó y lo acercó a una forma de vida disfuncional en donde no estableció relaciones de apego.

Podemos concluir entonces, que existen dos tipos de esquemas:

Esquemas Positivos	Patrón amplio de temas relacionados a la satisfacción de las necesidades emocionales que quedaron cimentadas en la memoria, junto con sentimientos, sensaciones físicas y pensamientos, que generaron una percepción de sí mismo y los demás.
Esquemas Negativos	Patrón general de temas vinculados con la frustración de las necesidades emocionales que se establecieron en recuerdos, junto con emociones, sensaciones corporales y creencias acerca de sí mismo y los demás.

Veamos cómo Guillermo logró dar el segundo paso del método **ESQUEMA**.

Paso 1 y 2	Paso 3	Paso 4	Paso 5	Paso 6	Paso 7
ES	**Q**	**U**	**E**	**M**	**A**
Esquema negativo					
Abandono • "Las personas cercanas me abandonarán". • Ansiedad, tristeza y soledad. • Tensión en el cuerpo, opresión en el pecho, vacío en el estómago, nudo en la garganta.					

Es decir, Guillermo ha evaluado y conocido su esquema negativo, así como ha descubierto que existen pensamientos, emociones y sensaciones corporales que lo componen.

Ahora hemos entendido de manera general las ideas básicas sobre lo que son los esquemas. Sin embargo, es importante aclarar que los diferentes tipos de esquemas, la creación de esquemas en la infancia y adolescencia, así como las necesidades emocionales y la activación de esquemas, los explicaremos a profundidad en los próximos capítulos.

Antes de terminar, hagamos un resumen de los conceptos principales revisados en este aporte:

☑	**Esquema:** Patrón sobre un tema general de lo experimentado durante la infancia y adolescencia, el cual crea una percepción de uno mismo y los demás fijado en nuestra memoria.
☑	**Elementos del esquema:** Creencias, emociones y sensaciones corporales.
☑	**Desarrollo del esquema:** Sucede en el pasado, durante la infancia o adolescencia, cuando se frustran o satisfacen algunas de las 18 necesidades emocionales, lo cual queda fijado en nuestra memoria.
☑	**Activación del esquema:** Memorias del esquema que son activadas por un evento del presente que es percibido como una amenaza a las necesidades emocionales básicas.
☑	**Esquema positivo:** Patrón amplio de un tema relacionado a la satisfacción de una de las 18 necesidades emocionales que quedaron cimentadas en la memoria, junto con sentimientos,

	sensaciones físicas y pensamientos, que generaron una percepción de sí mismo y los demás.
☑	**Esquema negativo:** Patrón amplio de un tema vinculado a la frustración de una de las 18 necesidades emocionales que quedaron establecidas en recuerdos, junto con emociones, sensaciones corporales y creencias, que establecieron una percepción de sí mismo y los demás.

Reflexión: ¿Cómo te sientes emocionalmente después de leer este escrito?

Si por algo te sientes activado emocionalmente, puedes apoyarte en el leer la siguiente frase:

"Soy tu parte fuerte, tu adulto saludable y quiero decirte que es normal que experimentes las emociones que estás sintiendo, sin embargo, yo tengo el control de ellas. Por favor, sigue mi respiración, inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala. Estoy aquí, estás seguro y yo puedo protegerte, inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala. Las emociones no te pueden controlar, estás seguro: inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala, inhala, exhala".

Puedes repetir el ejercicio una y otra vez hasta que te sientas bien, si esto no sucede, es importante parar la lectura y consultar a un terapeuta de esquemas.

Muy bien, has logrado la primera parte del segundo paso en la fase de evaluación, psicoeducación y consciencia para trabajar las heridas de la infancia desde la Terapia de Esquemas:

☑	**E**valuar los esquemas negativos.
☑	**S**aber los componentes de los esquemas.
☐	**Q**uerer tomar consciencia de cómo surgen los esquemas.
☐	**U**bicar las necesidades emocionales humanas nucleares.
☐	**E**valuar el temperamento.
☐	**M**ostrar la activación de esquemas.
☐	**A**nalizar las conductas de afrontamiento.

Referencia:

Healing Your Inner Child: Overcome Limiting Patterns to Live a Full Life. Cevallos D. & Serrano S. 2025