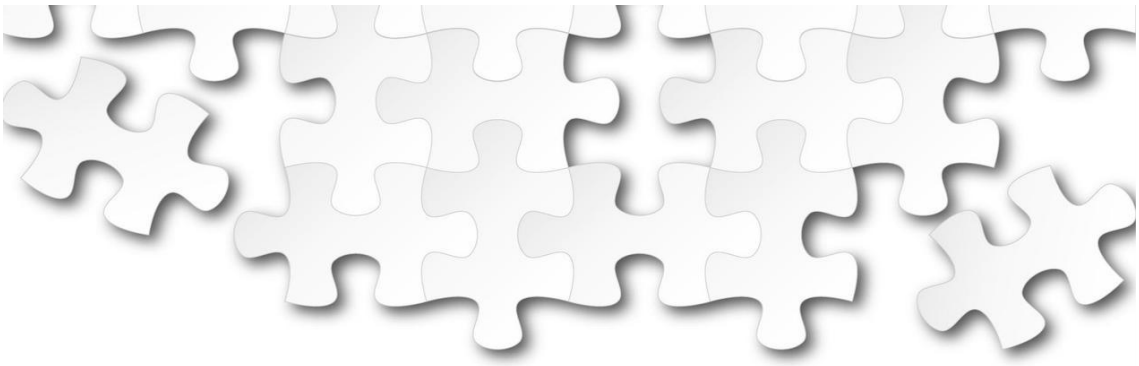

CÓMO EL ESQUEMA MOLDEA TUS RELACIONES - ITEP

El esquema de Abandono/Inestabilidad no solo reside en la mente, sino que influye activamente en la forma en que percibes, interactúas y respondes a los demás. Cuando una persona alcanza la edad adulta, este esquema se habrá convertido con frecuencia en una lente a través de la cual se filtrarán todas las relaciones, influyendo en los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos de formas que pueden parecer automáticas, inevitables y, en ocasiones, contradictorias. No se trata de una influencia menor, sino que determina cómo se experimenta la intimidad, cómo se construye —o se erosiona— la confianza y cómo se interpretan los conflictos. Para comprender su impacto, conviene explorar los patrones cognitivos, emocionales y de comportamiento que surgen cuando este esquema está activo.

Cognitivamente, el esquema crea una expectativa persistente de pérdida. Pensamientos como «Al final me abandonarán», «Soy demasiado difícil de manejar» o «En realidad no les importo» pueden dominar el diálogo interior, incluso ante pruebas que demuestran lo contrario. Esta hiperalerta ante un posible abandono hace que las señales neutras o ambiguas se perciban como amenazantes. Una pareja preocupada, un amigo que se olvida de responder rápidamente o un familiar que parece distante durante un día pueden desencadenar pensamientos que se convierten en escenarios catastróficos. La mente interpreta estos momentos cotidianos no como acontecimientos menores y transitorios, sino como pruebas que confirman las predicciones del esquema.

A nivel emocional, el esquema produce respuestas intensas. La ansiedad, el miedo, la tristeza, la ira o una mezcla de estos sentimientos pueden surgir con rapidez y poder. El cuerpo responde como si la pérdida

fuera inminente, activando respuestas de estrés que pueden incluir taquicardia, tensión, respiración superficial o una sensación de pánico emocional. La intensidad de estas emociones a menudo sorprende tanto a la persona que las experimenta como a quienes la rodean. Para alguien con el esquema de Abandono/Inestabilidad, la experiencia emocional no es solo una reacción a acontecimientos externos, sino una repetición de experiencias tempranas en las que el amor o la atención eran inconsistentes, o la pérdida era repentina y dolorosa. Cada relación se convierte en un escenario en el que se recrean inconscientemente viejos miedos.

En cuanto al comportamiento, el esquema se manifiesta en varios patrones. Algunas personas buscan constantemente la reafirmación de sus parejas, amigos o familiares, haciendo preguntas repetitivas sobre la estabilidad de la relación o los sentimientos de la otra persona. Pueden analizar en exceso las comunicaciones, examinar minuciosamente acciones menores o poner a prueba la lealtad de los demás de formas que crean tensión. Otros adoptan estrategias de evitación, alejándose emocional o físicamente para protegerse de forma preventiva del daño anticipado. Muchos oscilan entre estos extremos, presionando para lograr cercanía, y luego, retrayéndose, lo que crea ciclos de tensión y confusión. Estos comportamientos no son intentos intencionados de sabotear las relaciones, sino respuestas automáticas que nacen de miedos profundamente arraigados al abandono.

Las relaciones románticas suelen ser el espejo más claro de la influencia del esquema. Una persona con el esquema de Abandono/Inestabilidad puede experimentar una intensa dependencia de su pareja, temiendo cualquier separación o retirada percibida. Puede sobrevalorar la relación, anteponiendo las necesidades de su pareja a las suyas propias para asegurar la cercanía. Al mismo tiempo, puede temer la intimidad y alejarse cuando aumenta la vulnerabilidad, preocupada por que la cercanía inevitablemente le cause dolor. Esta dinámica de empuje y atracción, aunque adaptativa en el contexto de la inestabilidad pasada, resultará confusa y agotadora para ambas partes, lo que, por lo general, refuerza las expectativas del esquema.

Las amistades se ven afectadas de manera similar. Las personas pueden volverse hipervigilantes en lo que respecta al mantenimiento de las conexiones por temor a que una llamada perdida, una respuesta tardía o un plan cancelado sean señales de rechazo. Pueden llegar a implicarse de manera desproporcionada en ciertas amistades, vigilando las

interacciones en busca de señales de una posible pérdida. Algunos incluso llegan a poner a prueba la lealtad de sus amigos de manera sutil, creando situaciones en las que se pone a prueba la amistad, solo para reafirmarse en su creencia de que no se puede confiar en nadie. Por el contrario, el miedo a la pérdida también puede llevar al aislamiento, ya que el distanciamiento se convierte en una estrategia preventiva para evitar el dolor del rechazo anticipado.

La dinámica familiar sigue desempeñando un papel importante en la edad adulta. Incluso cuando los cuidadores ya no son fundamentales en la vida cotidiana, los patrones de la infancia suelen persistir. Una persona puede buscar inconscientemente la validación de los miembros de su familia, preocuparse en exceso por su aprobación o interpretar los comportamientos familiares neutros como señales de negligencia o abandono inminentes. Estos patrones pueden perpetuar ciclos de ansiedad, decepción y conflicto, manteniendo vivo el esquema en múltiples relaciones.

Las relaciones laborales también se ven afectadas. El miedo al abandono se traduce en una sobrecompensación o en comportamientos complacientes, ya que el individuo busca asegurarse la aprobación y la estabilidad de sus compañeros, supervisores o mentores. Puede trabajar en exceso, evitar los conflictos o tolerar un trato injusto para mantener la seguridad percibida. Al mismo tiempo, cualquier distanciamiento percibido —críticas, reuniones perdidas o cambios en la atención— puede desencadenar ansiedad, desconfianza o retraimiento. El esquema va más allá de las relaciones íntimas e influye en las interacciones sociales en contextos más amplios.

Una característica clave del esquema de Abandono/Inestabilidad es su activación por desencadenantes, a menudo, sutiles y aparentemente insignificantes para un observador externo. El retraso de una pareja en responder a un mensaje, los planes de fin de semana de un amigo o un cambio en la rutina pueden provocar sentimientos de pánico o desesperación. Estos desencadenantes resuenan con experiencias pasadas de pérdida o inconsistencia, amplificando la respuesta emocional. La persona puede tener dificultades para distinguir entre la realidad actual y los patrones emocionales del pasado, reaccionando como si la amenaza fuera inmediata en lugar de histórica.

La autopercepción está profundamente entrelazada con el esquema. Las personas suelen interiorizar la creencia de que no son

dignas de un amor o un apoyo duraderos. Pensamientos como «No se puede confiar en mí para ser amado» o «Todos siempre me abandonan» influyen en el comportamiento y las relaciones, perpetuando ciclos de inseguridad. Esta visión negativa de sí mismo refuerza las dificultades relacionales, ya que la duda sobre uno mismo moldea las interacciones, fomenta la hipervigilancia y limita la apertura emocional. Por lo tanto, el esquema afecta no solo a la forma en que uno percibe a los demás, sino también a la forma en que uno se experimenta a sí mismo dentro de las relaciones.

Los ejemplos de casos ilustran vívidamente el impacto del esquema.

Tomemos el caso de **Clara,** que creció con una madre que era alternativamente cariñosa y distante. De adulta, Clara se pone ansiosa cada vez que su pareja no está disponible de inmediato. Revisa los mensajes a cada rato, analiza en exceso los textos y busca constantemente que la reafirmen. Su pareja, aunque es paciente, a veces se siente abrumada por la intensidad de su necesidad, lo que genera tensión. El esquema crea un ciclo: el miedo de Clara desencadena comportamientos que tensan la relación, lo que a su vez refuerza el miedo. En otro ejemplo, **Daniel** vivió el divorcio de sus padres a una edad temprana. De adulto, evita las amistades profundas, por temor a que la cercanía emocional le lleve inevitablemente a la pérdida. Puede mantener relaciones superficiales, pero le cuesta abrirse y mantiene las relaciones a distancia como medida de protección.

El esquema de Abandono/Inestabilidad también puede manifestarse en los patrones de apego romántico. Las personas pueden desarrollar tendencias ansiosas y preocupadas, anhelando la cercanía y temiendo la separación. Pueden idealizar a sus parejas, volverse celosas o controladoras, o tener dificultades para regular sus emociones cuando se enfrentan a lo que perciben como un alejamiento. Por el contrario, algunas desarrollan patrones evitativos, manteniendo una distancia emocional para protegerse del dolor anticipado. En ambos casos, el miedo subyacente a la pérdida impulsa la dinámica relacional, configurando la forma en que se aborda, se expresa y se experimenta la intimidad.

Los conflictos son especialmente tensos para quienes tienen este esquema. Los desacuerdos, las críticas percibidas o el distanciamiento emocional pueden activar miedos profundamente arraigados, lo que

conduce a reacciones intensas. La ira, las lágrimas o el retraimiento parecen desproporcionados, pero estas respuestas tienen su origen en la anticipación del abandono que provoca el esquema. Incluso cuando el conflicto es menor o temporal, el sistema nervioso lo interpreta como una amenaza potencial para la estabilidad de la relación, lo que desencadena comportamientos automáticos destinados a la autoprotección.

Otra dimensión tiene que ver con la interpretación del comportamiento de los demás. Las acciones neutrales o ambiguas se suelen interpretar a través del prisma del esquema, lo que amplifica el miedo y la desconfianza. El breve silencio de un amigo puede interpretarse como un rechazo. La atención de la pareja desviada hacia otra parte puede percibirse como una pérdida inminente. Estas interpretaciones, aunque comprensibles dados los orígenes del esquema, ocasionan patrones de reacción exagerada, volatilidad emocional o retraimiento preventivo, lo que complica aún más las relaciones.

Incluso los acontecimientos positivos pueden verse afectados. Las celebraciones, los hitos o las expresiones de amor pueden estar teñidos de ansiedad, ya que la persona se pregunta si la cercanía durará o si es condicional. El esquema moldea la percepción de tal manera que rara vez se acepta la estabilidad tal cual; el individuo busca constantemente pruebas de inconsistencia o pérdida inminente. Esta sensibilidad exacerbada, aunque protectora en la infancia, se convierte en una fuente de estrés y tensión relacional en la edad adulta.

La intimidad es especialmente difícil. La vulnerabilidad emocional, un componente necesario de la conexión íntima, puede desencadenar un miedo intenso en alguien con el esquema de Abandono/Inestabilidad. Abrirse conlleva el riesgo de exponerse a una posible pérdida, lo que activa comportamientos protectores como el retraimiento, la actitud defensiva o la hipervigilancia. Paradójicamente, el deseo de cercanía coexiste con el miedo a ser herido, lo que crea una dinámica de empuje y tirón en las relaciones. Las parejas experimentan confusión, frustración o falta de comunicación, lo que confirmaría inadvertidamente las predicciones del esquema.

El esquema también moldea las expectativas de manera sutil. El individuo asume que las relaciones son temporales, que la estabilidad es poco frecuente o que el amor es condicional. Estas creencias influyen en las elecciones de pareja, amigos y redes sociales. El individuo puede sentirse atraído por personas emocionalmente inaccesibles, buscando

inconscientemente patrones que reflejen sus experiencias tempranas. Puede abandonar las relaciones prematuramente o tolerar la inestabilidad porque le resulta familiar y previsible. Así, el esquema guía la toma de decisiones relacionales, a menudo fuera de la conciencia consciente.

Ser consciente de estos patrones es el primer paso para abordar su impacto. Reconocer cómo los pensamientos, las emociones y los comportamientos se ven influenciados por el esquema de Abandono/Inestabilidad permite al individuo detenerse, reflexionar y elegir sus respuestas en lugar de reaccionar automáticamente. La terapia de esquemas hace hincapié en esta conciencia, ayudando a las personas a identificar los desencadenantes, a detectar los patrones automáticos y a empezar a experimentar con comportamientos relacionales más sanos. Con el tiempo, estas intervenciones reducen la intensidad de la activación de los esquemas y crean nuevas experiencias relacionales que refuerzan la estabilidad y la confianza.

Consideremos el caso de Maya, que sufrió frecuentes negligencias por parte de sus padres durante su infancia. En la edad adulta, se da cuenta de que se pone nerviosa cada vez que su pareja se toma tiempo para realizar actividades personales. A través de la terapia, Maya aprende a reconocer la activación de su esquema de Abandono/Inestabilidad, a diferenciar los patrones del pasado de la realidad actual y a desarrollar estrategias para calmarse. Empieza a comunicar sus necesidades sin agobiar a su pareja y, poco a poco, experimenta relaciones con más seguridad y equilibrio.

En definitiva, el esquema de Abandono/Inestabilidad da forma a las relaciones al influir en las percepciones, las emociones y los comportamientos. Crea una lente por la cual se ve a los demás, tiñendo cada interacción con la expectativa de la pérdida. Impulsa la reactividad emocional, la ansiedad relacional y los patrones de sobrecompensación o evitación. Sin embargo, esta influencia no es permanente. Con perspicacia, práctica y experiencias relacionales que refuerzan la estabilidad, las personas empiezan a remodelar el impacto del esquema, formando conexiones que se sienten seguras, resilientes y enriquecedoras.

Comprender cómo funciona el esquema en las relaciones sienta las bases para intervenciones prácticas. Al identificar los pensamientos automáticos, las respuestas emocionales y los patrones de comportamiento, la persona puede implementar estrategias que

interrumpan los ciclos de ansiedad y desconfianza. Técnicas como la reestructuración cognitiva, los experimentos conductuales y los ejercicios de regulación emocional ayudan a desafiar el esquema y a crear nuevas experiencias relacionales. Con el tiempo, la lente del abandono se vuelve menos dominante, lo que permite experimentar las conexiones con mayor confianza, apertura y alegría.

En la vida cotidiana, este trabajo consiste notar cuándo se activa el miedo a la pérdida, comunicar las necesidades de forma asertiva en lugar de reactiva u observar la coherencia de la pareja en vez de asumir su inestabilidad. Puede implicar establecer límites, practicar la autocalma o experimentar con la intimidad de forma segura y controlada. Cada paso refuerza la realidad de que las relaciones pueden ser fiables y que la persona es capaz de navegar por la cercanía sin un miedo constante.

Los estudios de casos continúan ilustrando estas dinámicas. Alex, cuyos padres se divorciaron cuando era pequeño, suele sentí pánico cuando su novia está ocupada con el trabajo. Oscila entre mensajes de texto pegajosos y alejarse de la relación para protegerse. A través del trabajo centrado en los esquemas, aprende a reconocer el origen de estos patrones, a calmar su ansiedad internamente y a comunicarse de manera efectiva con su pareja. Del mismo modo, Serena, que creció con cuidadores emocionalmente inconsistentes, descubre que sus intensas reacciones ante los desaires percibidos en las amistades son ecos de la inestabilidad de su infancia. Al explorar estos patrones, desarrolla gradualmente la confianza y experimenta las relaciones con menos miedo y más libertad emocional.

Al trazar la influencia del esquema de Abandono/Inestabilidad en los pensamientos, sentimientos y comportamientos en las relaciones, las personas obtienen claridad sobre por qué se repiten los patrones relacionales y por qué ciertas reacciones se sienten automáticas.

La conciencia, combinada con estrategias prácticas, permite un cambio gradual. Las relaciones se convierten no solo en escenarios donde se manifiesta el miedo, sino en oportunidades para la sanación, la construcción de la confianza y el crecimiento. Con el tiempo, la persona aprende a experimentar la intimidad sin una vigilancia constante, a afrontar la separación sin pánico y a relacionarse con los demás de manera que se fomente la seguridad y la conexión.

Dr. Edgar Rodríguez V.