



FASE DE EVALUACIÓN - ITEP

CÓMO DETERMINAR SI LA TERAPIA DE ESQUEMAS ESTÁ INDICADA

La terapia de esquemas está indicada en casos de trastorno de la personalidad o de trastornos sindrómicos recurrentes o persistentes en los que el tratamiento recomendado en las guías anteriores no haya sido efectivo (Refractario).

Los problemas comórbidos o la discapacidad intelectual leve no son contraindicaciones para la terapia de esquemas. Existe cierta evidencia de que la terapia de esquemas puede ser efectiva con personas autistas y con problemas de personalidad (Vuijk et al., 2024). Sin embargo, cabe destacar que se necesita más investigación y que es necesario desarrollar modelos de tratamiento específicos.

En casos de trastorno por consumo de sustancias comórbido, puede ser necesario abordar primero el problema relacionado con la sustancia. Al mismo tiempo, la terapia de esquemas puede ayudar a los clientes a comprender las funciones subyacentes de su consumo de sustancias y a manejar las emociones y las ansias de una manera más adaptativa, aumentando así su motivación para cambiar y la probabilidad de que el tratamiento de la adicción sea exitoso.

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA DE ESQUEMAS

Explícale a tu cliente en qué consiste la terapia de esquemas, para que sepa qué esperar.

Consulta el Apéndice 1: Fundamentos de la terapia de esquemas para una introducción inicial a esta terapia.

Durante la fase de evaluación, mientras exploras las necesidades emocionales, los esquemas y los modos, puedes seguir incorporando elementos de los fundamentos para que tu cliente comprenda mejor sus patrones y cómo la terapia de esquemas puede ayudarlo.

OBJETIVO DE LA FASE DE EVALUACIÓN

El objetivo de la fase de evaluación es investigar cómo los problemas que presenta tu cliente están relacionados con necesidades emocionales no satisfechas durante la infancia y con los esquemas y modos que se desarrollaron como resultado de ello.

Todo esto lo incorporas a una conceptualización individual del caso, que, por lo tanto, constituye un modelo explicativo de los problemas de presentación actuales del cliente.

La conceptualización del caso es el producto final de la fase de evaluación y constituye la base del plan de tratamiento.

ORGANIZACIÓN DE LA FASE DE EVALUACIÓN

En la fase de evaluación, puedes utilizar diversos métodos y técnicas para explorar las necesidades emocionales e identificar los esquemas y modos más relevantes de tu cliente.

Asegúrate de utilizar no solo métodos cognitivos (Pensando y hablando sobre ello), sino también métodos experienciales (Sintiéndolo y viviéndolo).

Entre los métodos y técnicas que puedes utilizar en la fase de evaluación se incluyen:

- Abordar los problemas de presentación actuales.
- Abordar temas de terapias anteriores.
- Historia de vida (Prestando atención a las reglas de la familia de origen y al trauma).
- Técnica descendente
- Relación terapéutica

- Anamnesis heterogénea
- Tests y cuestionarios.
- Fotografías de la infancia.
- Trabajo diagnóstico de silla.
- Imaginería diagnóstica.

Con tantos métodos y técnicas diferentes disponibles, es aconsejable planificar con anticipación el contenido de la fase de evaluación para asegurarse de utilizar una amplia gama de métodos cognitivos y experienciales.

Las técnicas experienciales, como la imaginería diagnóstica, no solo proporcionan una gran cantidad de información, sino que también transmiten un mensaje importante a tu cliente: la terapia no se trata solo de hablar, sino que a menudo incluye ejercicios experienciales.

En los siguientes escritos, encontrarás métodos y técnicas que son de gran valor en la fase de evaluación.



IMAGINERÍA DIAGNÓSTICA - ITEP

Objetivo

Explorar de manera experiencial qué necesidades emocionales no se satisfacían en el pasado y qué esquemas surgieron a raíz de ello, lo que condujo a los problemas actuales que presenta tu cliente.

En esta fase de evaluación, ***el objetivo de la imagería es únicamente explorar y no reescribir todavía.***

Pautas

Paso 1: Fundamento

Paso 2: Imagería del lugar seguro

Paso 3: Imagería de un evento reciente que activó el esquema

Paso 4: Puente afectivo

Paso 5: Exploración de la experiencia de la infancia

Paso 6: Imagería del lugar seguro

Paso 7: Reflexión

EXPLICACIÓN DE LAS PAUTAS

Paso 1: Justificación

Presenta la imagería diagnóstica al inicio de la fase de evaluación para que le quede claro al cliente que los ejercicios experienciales forman parte del tratamiento.

Explica brevemente el procedimiento del ejercicio y cuánto tiempo llevará, y brinda seguridad y reafirmación indicando que el cliente tiene el control y puede detenerse en cualquier momento si así lo desea.

Paso 2: Imaginería del lugar seguro

Pídele al cliente que visualice un lugar donde se sienta seguro y a gusto. Puede ser un lugar en el que haya estado o al que le gustaría ir, o un lugar que solo exista en su imaginación.

Pregúntale sobre los detalles sensoriales en tiempo presente (*¿Qué ves/oyes/hueles/sientes?*) para evocar la experiencia positiva con la mayor intensidad posible. Luego pregúntale qué siente y en qué parte de su cuerpo lo siente.

Paso 3: Imaginería de un evento reciente que activó el esquema

Pídele a tu cliente que deje que la imagen agradable se desvanezca y que visualice el evento reciente que activó el esquema.

Una vez más, pídele detalles sensoriales en tiempo presente: ¿Qué ves, oyes u hueles en este momento? Explora las respuestas cognitivas, emocionales y fisiológicas en esta situación.

Paso 4: Puente afectivo

Pídele a tu cliente que se concentre en estas reacciones. ¿Ha experimentado esto antes? Si reconoce que esas reacciones le resultan familiares, guíalo para que deje que la imagen del evento reciente se desvanezca y observe qué imágenes de su infancia le vienen a la mente.

Paso 5: Exploración de la experiencia de la infancia

Guía al cliente para que experimente la imagen de la infancia a través de los ojos de su “yo más joven” en la imagen, preguntándole por detalles sensoriales en tiempo presente: ¿A quién ves?, ¿qué está pasando?, ¿qué sientes? Pregúntale sobre sus necesidades emocionales en esa situación, de una manera adecuada para la edad de su “yo más joven”.

Paso 6: Imaginería del lugar seguro

Que el cliente visualice nuevamente su lugar seguro. Ayúdale a enfocarse en la sensación placentera y relajada que este lugar evoca. Concluye el ejercicio pidiéndole que deje que esta imagen se desvanezca y que abra los ojos.

Paso 7: Reflexión

Dale a tu cliente un momento para volver al presente y hablar del ejercicio. Analicen la conexión entre el recuerdo de la infancia y la

situación actual que activa el esquema. **Explícale que este “viejo dolor” es lo que le hace experimentar sentimientos tan intensos y/o mostrar respuestas conductuales fuertes.** Habla explícitamente de la necesidad emocional que parece no estar satisfecha.

Ejemplo

Terapeuta: Tengo curiosidad por saber qué te enojó tanto ayer como para que, tal como acabas de decir, "vieras rojo" (Perdieras los estribos). Me gustaría hacer un ejercicio para explorar de dónde viene eso, porque no todas las personas a las que miran en la calle se enojan tanto, ¿verdad?

Tim: La mayoría de mis amigos sí lo harían, pero no todos, no...

Terapeuta: Bien, entonces haremos un ejercicio de imaginación en el que te pediré que visualices el momento en que ese chico te miró así, y luego retrocederemos en el tiempo para ver si podemos entender de dónde viene tu enojo.

(Tim asiente con la cabeza).

Terapeuta: Cierra los ojos y siente tus pies tocando el suelo, tu cuerpo tocando la silla... Ahora, ¿puedes imaginar un lugar donde te sientas bien y a gusto, simplemente porque es un lugar agradable para estar?

Tim: El verano pasado estuve en las Ardenas; había un claro en el bosque, y allí me sentí muy tranquilo.

Terapeuta: Cuéntame un poco más sobre ese claro, como si estuvieras allí. ¿Qué ves cuando miras a tu alrededor ahora?

[Tim describe lo que ve; el terapeuta también le pregunta sobre los sonidos, los olores y las sensaciones (por ejemplo, el sol en la piel)].

Terapeuta: ¿Qué sientes ahora que estás sentado sobre el musgo en este claro, escuchando el canto de los pájaros y sintiendo el sol en tu piel?

Tim: Me siento tranquilo, relajado, feliz.

Terapeuta: Eso es maravilloso, disfrútalo por un momento... Y ahora deja que la imagen se desvanezca. En su lugar, visualiza a ese niño que te miró en la calle.

Tim: Uf, sí, lo veo de inmediato, con su mirada desafiante.

Terapeuta: Concéntrate en eso. ¿Qué ves en esa mirada?

Tim: Se ve descarado, arrogante. Como si él fuera “el jefe” y yo su perrito. No me gusta eso...

Terapeuta: ¿Como si fueras un perrito? ¿Cómo te hace sentir eso?

Tim: Enojado. Siento que está por encima de mí, como si yo no fuera nada. Tengo que estar muy atento todo el tiempo.

Terapeuta: ¿Qué sientes en tu cuerpo?

Tim: Tensión en las manos, en los brazos. Y en el pecho, pero en realidad en todo el cuerpo.

Terapeuta: Solo concéntrate en esa tensión en tu cuerpo, en tu pecho y en tus manos y brazos. Y en esa sensación de que él está por encima de ti, de que tú no eres nada. ¿Es una sensación que te resulta familiar? [Tim asiente con la cabeza].

Terapeuta: Deja que la imagen de ese niño se desvanezca, mientras te aferras a este sentimiento. ¿Puedes volver a un recuerdo de tu infancia en el que hayas tenido más o menos el mismo sentimiento? Solo espera y observa qué imágenes te vienen a la mente.

Tim: ...Sí, me veo en la plaza del pueblo, con todos esos niños más grandes a mi alrededor.

Terapeuta: ¿Qué edad tienes aquí?

Tim: Creo que siete u ocho años.

Terapeuta: Sé ese niño de siete u ocho años. Estás en la plaza y esos niños más grandes están de pie a tu alrededor. ¿Qué pasa?

Tim: Me están acosando, insultándome. Dicen que no me permiten jugar en la plaza. Dicen que huelo mal y que mi ropa es ridícula. Algunos niños siguen haciendo gestos como si fueran a pegarme.

Terapeuta: (Voz suave) ¿Qué necesitas en este momento?

Tim: Que se detengan... Que me dejen jugar con ellos...

Terapeuta: Lo entiendo perfectamente, claro que quieres eso. Ahora puedes soltar este recuerdo. Deja que se desvanezca y luego regresa a tu lugar agradable en el bosque, ese claro.

[El terapeuta ayuda a Tim a recordar la imagen de su lugar seguro y a adentrarse en él repitiendo los detalles sensoriales que describió anteriormente. Tras observar que Tim ha recuperado una sensación de relajación, da por terminado el ejercicio y le pide que abra los ojos. Luego le pregunta a Tim cómo vivió el ejercicio y le explica que, basándose en esta y otras experiencias de la infancia, Tim ha llegado a creer que los demás le harán daño (falta de apego seguro con los demás, esquema de Desconfianza/Abuso), que tal vez no pertenezca a ningún grupo (Aislamiento social/Alienación) y que es inferior a los demás (Imperfección/Vergüenza). Estas creencias y los sentimientos asociados pueden desencadenarse por situaciones en el presente, por ejemplo, cuando alguien lo mira en la calle, lo que le provoca una ira intensa y respuestas de afrontamiento como comportarse de manera agresiva o hacerse el importante (modos de Intimidación y Ataque, y de Autoengrandecedor)].

Qué pasa si tu cliente:

- **No quiere cerrar los ojos.** Explícale que cerrar los ojos le ayudará a concentrarse mejor en el ejercicio. ***Si sigue negándose, déjale que se concentre en un punto fijo del piso.***
- **No puede visualizar un lugar seguro o elige un lugar inadecuado.** A veces, los clientes eligen una imagen en la que muestran un comportamiento de afrontamiento (Por ejemplo, un parque donde fuman cannabis habitualmente) o una que les provoca un sentimiento negativo (Un cliente que visualiza su propia casa mientras está ingresado en una clínica y siente nostalgia). Puedes ayudar a tu cliente a crear un lugar seguro en su imaginación construyéndolo paso a paso (Interior o exterior, colores, olores, etc.).

- **Habla en tiempo pasado o como un observador (En tercera persona). Resume en tiempo presente.** Por ejemplo: “Bien, estás en la plaza, ¿Qué ves a tu alrededor *ahora*?”. Siempre que los esquemas estén suficientemente activados, puedes dejar que tu cliente hable en tiempo pasado o como un observador durante el ejercicio y hablar de eso después.
- **No puede evocar un recuerdo utilizando el puente afectivo. Recuerda que hay varias formas de identificar imágenes significativas del pasado, como una exploración preliminar del ejercicio con preguntas tales como:** ¿Qué imágenes son las más vívidas?, ¿Cuándo comenzaron o empeoraron tus síntomas?, ¿Qué recuerdos evocan los sentimientos más intensos de...?, ¿Qué experiencias demuestran emocionalmente que...? También puedes utilizar imágenes de las fotos de la infancia que revisaron juntos.
- **Describe varios recuerdos después del puente afectivo.** Probablemente todos los recuerdos sean significativos. Elige el recuerdo más antiguo o el que te provoque las emociones más intensas.

VARIACIONES

Si los esquemas ya están activados y tu cliente habla con emoción sobre un evento reciente, puedes saltarte los pasos 2 y 3. Pídele a tu cliente que cierre los ojos y reflexione sobre las emociones y las cogniciones que le provocó el evento reciente que activó el esquema (Usa la técnica de la flecha descendente si es necesario; consulta el escrito 5: Técnica de la flecha descendente) antes de comenzar el puente afectivo en el paso 4.

Preferiblemente, a lo largo del ejercicio, habla en tiempo presente y en primera persona desde la perspectiva de tu cliente (*Estoy en la plaza*). Si esto resulta demasiado abrumador para tu cliente, puedes optar por guiarlo en el ejercicio con un poco más de distancia, permitiéndole observar a su yo más joven como un espectador, o permitiéndole hablar en tiempo pasado.

En un entorno grupal, la presencia de otros miembros del grupo puede generar tanta tensión que a los clientes les resulte muy difícil visualizar un lugar seguro o feliz. Por lo tanto, en la terapia grupal, puedes realizar un ejercicio guiado, en el que el terapeuta describe una imagen que probablemente evoque sentimientos positivos en todos, como visitar una juguetería donde se puede recorrer y elegir lo que uno quiera, o una heladería donde se puede elegir el sabor favorito (Véase Farrell y Shaw,

2012). Después de este ejercicio del lugar feliz, la imaginería diagnóstica se puede dividir en secciones, en las que los miembros del grupo compartan sus experiencias entre sí y con los terapeutas después de cada paso (evento desagradable reciente, puente afectivo, imagen del pasado).

Referencia:

Van Der Wijngaart R. & van wijk-herbrink M. Schema Therapy Step by Step: A Contemporary Guide to Schema Therapy Concepts and Techniques. **2026**.

Dr. Edgar Rodríguez V.