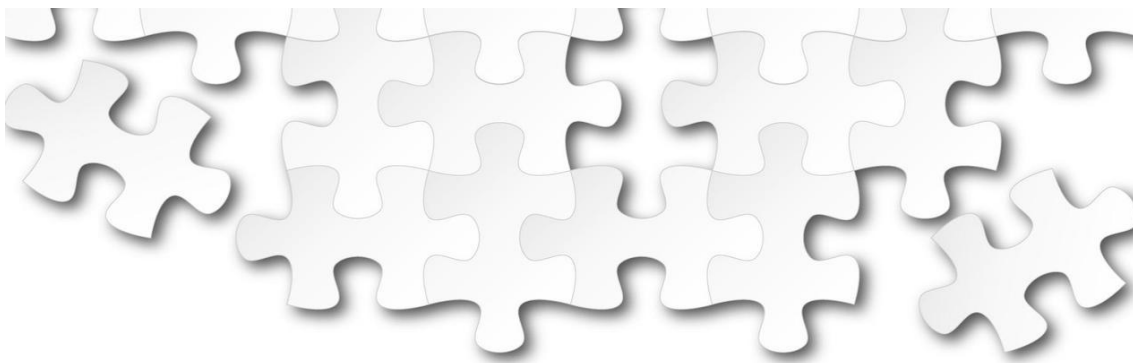




LAS RAÍCES DEL ABANDONO: LOS ORÍGENES EN LA INFANCIA - ITEP

Las raíces del esquema de Abandono/Inestabilidad están profundamente entrelazadas con las experiencias de la primera infancia.

Comienzan a formarse cuando las necesidades emocionales de seguridad, amor y confianza del niño no se satisfacen de manera constante, se satisfacen parcialmente o están ausentes. Los niños están programados para depender de sus cuidadores para sobrevivir, sentirse cómodos y recibir orientación. Cuando estos vínculos son impredecibles o se rompen, el sistema nervioso registra una lección sutil pero poderosa: *las personas que deberían estar ahí para mí pueden no estarlo siempre*. Esta lección, aprendida en los años formativos, moldea no solo la sensación de seguridad del niño, sino también su percepción del mundo, su autoconcepto y sus expectativas respecto a las relaciones futuras.

Imaginemos a un niño pequeño cuyos padres alternan entre la calidez y la distancia. Un día, los padres están atentos, receptivos y cariñosos, creando una sensación de conexión y confianza. Al día siguiente, esos mismos padres están emocionalmente ausentes, distraídos por el trabajo, el estrés personal o los cambios de humor. Para el niño, estos cambios parecerán impredecibles y amenazantes. No hay una explicación lógica para el cambio, solo la experiencia visceral de la inconsistencia. Con el tiempo, el niño interioriza la creencia de que el cuidado y la atención son efímeros y que el apego es frágil. Esta creencia no surge de un pensamiento consciente, sino que es una huella corporal y

emocional que influye en el comportamiento, las reacciones y las expectativas de forma subconsciente.

Las experiencias tempranas de pérdida, ya sea por muerte, divorcio o separación prolongada, también sientan las bases para este esquema. Un niño que pierde repentinamente a un padre o cuidador puede llevar la huella de esa ausencia durante años. Incluso cuando la pérdida es inevitable, el cerebro en desarrollo del niño la interpreta como una prueba de que no se puede confiar en las figuras de apego. El niño aprende a anticipar la separación, a prepararse emocionalmente para la posibilidad de que sus seres queridos desaparezcan sin previo aviso. En la edad adulta, esto se traduce en una mayor sensibilidad a cualquier señal de distancia o retraimiento en las relaciones. Incluso las ausencias menores desencadenan un miedo y una ansiedad intensos, que se hacen eco de la pérdida temprana que dio forma al esquema.

El abandono, tanto emocional como físico, es otro factor crítico. Los niños que crecen en entornos en los que sus necesidades emocionales son rechazadas, minimizadas o ignoradas suelen desarrollar el esquema de Abandono/Inestabilidad. Por ejemplo, si se le dice a un niño que expresa tristeza o busca consuelo que «sea fuerte» o «deje de ser dramático», puede interiorizar la creencia de que sus sentimientos no son válidos o de que no puede contar con que los demás respondan. Del mismo modo, los niños que viven en hogares con inestabilidad crónica (mudanzas frecuentes, conflictos entre los padres, rutinas impredecibles, etc.) aprenden que la vida es incierta y que las personas que deberían proporcionarles seguridad no siempre pueden hacerlo. El sistema nervioso se adapta a esta situación de imprevisibilidad manteniéndose alerta y buscando constantemente señales de una posible pérdida.

Incluso las experiencias más sutiles pueden contribuir a ello. El afecto inconsistente, los elogios o críticas impredecibles, o un cuidador que oscila entre la atención y el abandono crean una dinámica que enseña al niño a anticipar el abandono. Cuando el amor se percibe como condicional o contingente al comportamiento, el niño llegaría a la conclusión de que las relaciones son frágiles y deben manejarse con cuidado. Puede desarrollar una hiperconciencia de los estados de ánimo de los demás, buscando constantemente señales de desaprobación o rechazo, y formando patrones que persisten en la edad adulta.

La teoría del apego proporciona una lente útil para comprender estos orígenes. Los niños con apego seguro perciben a sus cuidadores

como personas confiables, receptivas y cariñosas. Aprenden que pueden depender de los demás y que, por lo general, sus necesidades serán satisfechas. Por el contrario, los niños expuestos a cuidados inconsistentes desarrollan patrones de apego ansiosos o ambivalentes. Aprenden que las relaciones son impredecibles, que las personas pueden marcharse sin previo aviso y que ellos mismos deben esforzarse mucho para asegurar la conexión. ***El esquema de Abandono/Inestabilidad es la manifestación adulta de esta experiencia temprana de apego: la expectativa aprendida por el niño de que el apoyo y el amor son inciertos sigue configurando su vida emocional mucho después de la infancia.***

Consideremos la historia de Lily, una niña cuyo padre viajaba con frecuencia por trabajo mientras su madre luchaba contra la depresión. Algunas semanas, recibía la cálida atención y el compromiso de ambos padres, y otras semanas, se sentía ignorada o emocionalmente distante. Lily aprendió a buscar constantemente señales de disponibilidad de sus padres, con su sistema nervioso atento a los cambios repentinos de atención. Como adulta, Lily experimenta este patrón como una intensa ansiedad en sus relaciones románticas, temiendo constantemente que su pareja pierda interés o se aleje. Aunque su pareja es constante, los patrones tempranos de vigilancia siguen activos, moldeando sus respuestas emocionales y sus comportamientos relacionales.

El trauma también puede profundizar este esquema. Los niños que experimentan una pérdida repentina, abandono o negligencia emocional en el contexto de un trauma pueden tener una activación particularmente intensa del esquema de Abandono/Inestabilidad. Por ejemplo, un niño que presencia la partida repentina de uno de sus padres, o que experimenta separaciones repetitivas debido a una hospitalización o al acogimiento familiar, interioriza una mayor expectativa de inestabilidad. El sistema nervioso se sensibiliza a las señales de abandono, e incluso las pequeñas desviaciones de la rutina o la atención se experimentan como amenazas. Estas experiencias tempranas se codifican no solo cognitivamente, sino también en el cuerpo: la tensión muscular, las respuestas de sobresalto intensificadas y otros marcadores somáticos se asocian con el peligro relacional percibido.

La dinámica familiar también desempeña un papel importante. Los niños que crecen en hogares donde las relaciones son inestables, conflictivas o impredecibles son más propensos a desarrollar el esquema. Un niño que observa relaciones volátiles entre sus padres, cuidadores o

hermanos puede interiorizar la idea de que la cercanía conduce inevitablemente al dolor. Incluso si el propio apego del niño con sus cuidadores es relativamente estable, ser testigo de la inestabilidad relacional crearía un miedo anticipatorio, enseñándole al niño que la seguridad emocional es frágil y efímera.

Los factores culturales y ambientales pueden moldear aún más el esquema. Crecer en un contexto de pobreza, migración o inestabilidad social expone a los niños a rutinas impredecibles, separaciones y estrés. Estos factores externos refuerzan las lecciones interiorizadas sobre la inestabilidad, enseñándole al niño a anticipar la pérdida en diversas formas. Por lo tanto, el esquema de Abandono/Inestabilidad no se limita a la dinámica familiar individual, sino que también puede verse reforzado por una mayor imprevisibilidad ambiental.

Es fundamental reconocer que el esquema se forma a menudo en respuesta a experiencias reales de inconsistencia o pérdida. No se trata de culpar a los cuidadores o al entorno, sino de comprender que los mecanismos de adaptación del niño eran necesarios para sobrevivir en un contexto incierto. La hipervigilancia, la sensibilidad emocional y los comportamientos de búsqueda de apego eran estrategias de protección. Sin embargo, cuando se trasladan a la edad adulta sin modificaciones, estas estrategias se vuelven desadaptativas, creando ansiedad, conflictos relacionales y dificultad para confiar en los demás.

La huella emocional de estas experiencias tempranas es profunda. Los niños con cuidadores inconsistentes pueden desarrollar una mayor sensibilidad a las señales emocionales, leyendo microexpresiones, cambios de tono y lenguaje corporal en busca de signos de retraimiento o desinterés. Estas habilidades, adaptativas en la infancia, se convierten en patrones automáticos que persisten en las relaciones adultas. La persona puede encontrarse interpretando comportamientos neutros como rechazo, anticipando pérdidas donde no las hay y respondiendo con ansiedad o evitación. Estas reacciones no se eligen conscientemente, sino que surgen de patrones emocionales profundamente arraigados que se forman en la primera infancia.

Incluso los hermanos influyen. Un niño que sufre favoritismo, negligencia o rivalidad entre hermanos puede sentirse emocionalmente inseguro y anticipar el abandono. Si un hermano recibe constantemente más atención o aprobación, el niño puede interiorizar la creencia de que el afecto y la aceptación son recursos escasos, lo que refuerza el esquema.

Las interacciones con los pares también contribuyen; las experiencias tempranas de exclusión, acoso o rechazo social amplifican los temores de inestabilidad, enseñándole al niño que los lazos sociales no son fiables.

Consideremos otro caso, el de James, cuya madre le amenazaba frecuentemente con abandonarlo como forma de disciplina cuando era pequeño. Aunque rara vez lo llevaba a cabo, la amenaza en sí misma creó un miedo profundo y una anticipación del abandono. James creció interiorizando la expectativa de que las relaciones son contingentes, frágiles y potencialmente peligrosas. De adulto, le cuesta confiar plenamente en sus parejas sentimentales y se pone nervioso ante cualquier señal de distanciamiento, por mínima que sea, y a menudo se retrae de forma preventiva para protegerse. Este patrón demuestra cómo tanto la pérdida directa como la imprevisibilidad emocional contribuyen a la formación del esquema.

Un aspecto esencial de estas experiencias son las interpretaciones que se hacen a través del cerebro en desarrollo del niño. Los niños no tienen la capacidad cognitiva necesaria para contextualizar el complejo comportamiento de los adultos ni para comprender las limitaciones que conducen a la incoherencia. Experimentan los acontecimientos de forma visceral y personal, y crean narrativas internas sobre la autoestima, la confianza y la previsibilidad. Si la atención del cuidador es intermitente, el niño puede llegar a la conclusión de «No merezco un amor constante» o «No se puede confiar en las personas que me importan». Estas conclusiones constituyen la base del esquema de Abandono/Inestabilidad.

El esquema también incorpora la memoria corporal. Los niños que experimentan separaciones repentinas o abandono **pueden tener respuestas fisiológicas —aumento del ritmo cardíaco, tensión estomacal o energía inquieta— asociadas a señales relacionales.** Estos recuerdos corporales permanecen codificados en el sistema nervioso, listos para activarse en la edad adulta cuando aparecen patrones similares. La persona puede sentir ansiedad, tensión o una sensación de pérdida inminente sin relacionarlo conscientemente con experiencias pasadas. Esta memoria somática explica por qué el esquema se siente tan real y urgente, incluso cuando la situación actual es objetivamente segura.

Es importante señalar que incluso los niños criados en entornos generalmente amorosos y estables pueden desarrollar aspectos de este esquema si las pérdidas o inconsistencias ocasionales se experimentan como emocionalmente significativas. El factor clave es

la interpretación que el niño hace de los acontecimientos, que pueden parecerle impredecibles o amenazantes. Una breve separación, la falta de disponibilidad emocional de un progenitor en una situación de estrés o la pérdida de un amigo pueden generar la expectativa de que las relaciones son inestables. El esquema se refiere más a la inestabilidad percibida que a la realidad objetiva, lo que pone de relieve el papel de la interpretación y la memoria emocional.

La curación del esquema de Abandono/Inestabilidad comienza con la comprensión de estas raíces. Reconocer que el patrón se originó como una estrategia de supervivencia ayuda a reducir la autculpa. El sistema nervioso aprendió a anticipar la pérdida porque necesitaba proteger al niño en un entorno impredecible. La conciencia de estas influencias tempranas permite al individuo separar las experiencias pasadas de la realidad actual, creando un espacio para desarrollar nuevos patrones relacionales. Esta comprensión también fomenta la empatía hacia uno mismo y hacia los cuidadores, reconociendo que los seres humanos son imperfectos y que los entornos tempranos a menudo estaban moldeados por sus propias limitaciones y desafíos.

Al rastrear los orígenes del esquema, vemos la interacción entre el apego, los factores ambientales, el trauma y la interpretación. La necesidad del niño de un amor constante y confiable se cruza con las realidades de un mundo impredecible o inconsistente, lo que produce un mapa interno de inestabilidad. Este mapa guía las emociones, los pensamientos y los comportamientos hasta bien entrada la edad adulta, a menos que se aborde de manera intencional. La terapia de esquemas funciona ayudando al individuo a identificar estos patrones, comprender sus orígenes y desarrollar gradualmente formas más sanas de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Por lo tanto, las raíces del abandono no son un solo evento, sino un entramado de experiencias: la inconsistencia de los cuidadores, la pérdida temprana, el abandono emocional, la dinámica familiar, las interacciones sociales y la inestabilidad ambiental en general. Cada hilo contribuye a la formación del esquema, creando una expectativa profundamente arraigada de fragilidad relacional. Comprender estas raíces aclara por qué el esquema se siente tan automático, urgente e inquebrantable en ocasiones. Además, destaca que el camino hacia la sanación implica abordar múltiples capas: la memoria emocional, las creencias cognitivas, las sensaciones corporales y los patrones relacionales.

Al examinar estas experiencias tempranas, el individuo puede empezar a reconocer patrones en su vida adulta. Por ejemplo, darse cuenta de que se experimentan sentimientos de pánico cuando la pareja tarda en responder a los mensajes o reconocer que las amistades se ponen constantemente a prueba en cuanto a la lealtad puede revelar ecos de inestabilidad temprana. Estas percepciones no tienen que ver con culparse a uno mismo o a los demás, sino con identificar la influencia de las experiencias formativas y abrir la puerta al cambio consciente.

Los estudios de casos ilustran aún más estas dinámicas. Héctor, por ejemplo, creció en un hogar en el que sus padres discutían con frecuencia y de forma impredecible. Aprendió a anticipar los cambios repentinos de humor, interpretándolos como señales de que el vínculo familiar era frágil. Como adulto, experimenta ansiedad en las relaciones románticas, hipervigilancia ante señales sutiles y cambios emocionales que reflejan la inestabilidad de su entorno infantil.

Michael, por su parte, sufrió la pérdida temprana de su madre cuando falleció. A pesar de que después fue cuidado por familiares, desarrolló un intenso miedo a perder a sus seres queridos, preparándose siempre para la próxima separación. Ambos casos ponen de relieve cómo la inestabilidad temprana, ya sea por inconsistencia, conflicto o pérdida, puede sentar las bases para el esquema de Abandono/Inestabilidad.

Reconocer los orígenes infantiles del esquema es empoderador. Permite al individuo comprender que sus reacciones no son arbitrarias ni irracionales, sino respuestas aprendidas a experiencias tempranas.

Esta perspectiva fomenta la autocompasión y sienta las bases para el trabajo terapéutico. Al conectar los patrones emocionales actuales con sus raíces, la persona empezará a diferenciar entre las amenazas del pasado y la realidad actual, cultivando gradualmente la confianza, la estabilidad y la resiliencia emocional en las relaciones.

Referencia para elaborar el artículo:

kramer A. Schema Therapy for abandonment. 2025

Dr. Edgar Rodríguez V.