



LA NEUROBIOLOGÍA DE LOS ESQUEMAS - ITEP

POR QUÉ «PENSAR» NO ES SUFICIENTE

Para entender por qué, hay que entender cómo funciona la **amígdala**. *En trastornos como el trastorno bipolar o el trastorno límite de la personalidad (TLP), el «Sistema de alarma» del cerebro (La amígdala) es hiperreactivo.*

Cuando se activa un esquema como el de **Abandono**, el cerebro entra en un estado de «Lucha, huida o parálisis». *La corteza prefrontal* (El cerebro lógico) *se apaga prácticamente.*

Por eso, una persona con TLP puede saber lógicamente que su pareja simplemente «Llega tarde a cenar», pero su cuerpo reacciona como si la estuvieran descartando para siempre.

LAS 5 NECESIDADES EMOCIONALES CENTRALES

Young argumentó que los esquemas se forman cuando no se satisfacen las **5 necesidades emocionales centrales** del niño:

1. **Apegos seguros:** Seguridad, estabilidad y cuidado.
2. **Autonomía:** Un sentido de competencia e identidad.
3. **Libertad de expresión:** El derecho a tener necesidades y sentimientos.
4. **Espontaneidad y juego:** El derecho a ser un niño.
5. **Límites realistas:** Aprender el autocontrol y los límites.

Cuando estas necesidades se ven frustradas, el niño desarrolla un **esquema desadaptativo temprano (EDT)** como mecanismo de supervivencia. Lo que era «adaptativo» en la infancia (p. ej., hacerse invisible para evitar a un padre enojado) se vuelve «desadaptativo» en la edad adulta (p. ej., el aislamiento social).