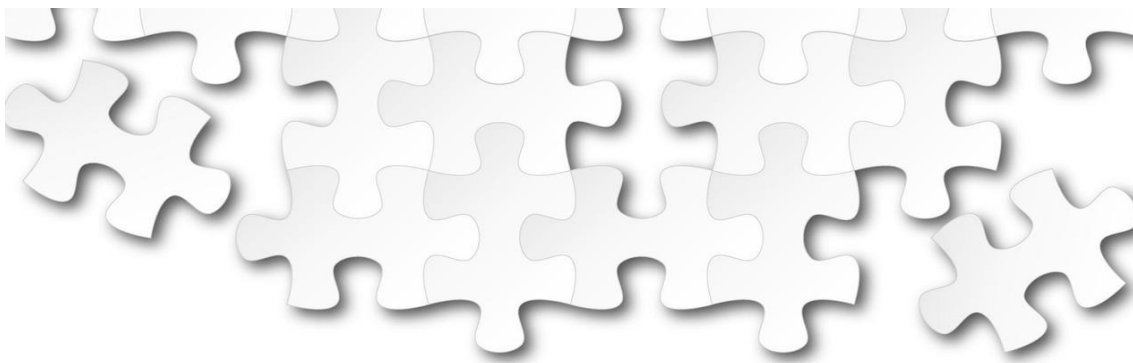




PATRONES DEL PASADO - ITEP

Las necesidades que quedaron insatisfechas en la infancia no desaparecieron sin más. Se consolidaron en creencias, estrategias de afrontamiento y reacciones automáticas que siguen marcando tu vida cotidiana. Este escrito te ofrece un marco de referencia para ver esos patrones con claridad, comprender de dónde provienen y empezar a reconocer cuándo el pasado está condicionando el presente.

1. CÓMO SE FORMAN LOS ESQUEMAS

En la terapia de esquemas, un **esquema** es un patrón profundo de creencias, recuerdos, emociones y sensaciones corporales que se desarrolla cuando las necesidades centrales de la infancia quedan insatisfechas. Los esquemas se forman a una edad temprana y funcionan de manera automática. Se perciben como hechos sobre uno mismo y sobre el mundo, más que como patrones aprendidos (Young et al., 2003).

En el caso de los niños neurodivergentes, la formación de esquemas se produce a través de una perspectiva específica. Cuando tu sistema nervioso procesa el mundo de manera diferente y las personas a tu alrededor no comprenden esa diferencia, los esquemas resultantes tienden a centrarse en la imperfección («Algo anda mal conmigo»), el aislamiento social («No pertenezco a ningún lugar»), la privación emocional («Nadie entenderá mis necesidades») y la subyugación («Tengo que reprimir quién soy para ser aceptado») (Bach et al., 2018).

No se trata de defectos de carácter. Son adaptaciones de supervivencia. El cerebro del niño sacó conclusiones lógicas a partir de la información de que disponía. El problema es que esas conclusiones siguen dictando tus decisiones, relaciones y diálogo interior como adulto, mucho después de que las circunstancias originales hayan cambiado (Riso et al., 2007).

Ejercicio 1A: Tus primeros mensajes

Este ejercicio te ayudará a rastrear las creencias de tu vida adulta hasta sus orígenes en la infancia.

En la columna de la izquierda, escribe las creencias que tienes sobre ti mismo ahora. En la columna de la derecha, escribe la experiencia de la infancia que te la enseñó. Haz al menos cinco.

	Lo que creo sobre mí mismo ahora	Dónde lo aprendí por primera vez
1		
2		
3		
4		
5		

2. CINCO ÁREAS DE NECESIDADES FUNDAMENTALES

La terapia de esquemas identifica cinco dominios de necesidades emocionales fundamentales. Cuando estas necesidades no se satisfacen durante la infancia, se forman patrones de esquemas específicos. En el caso de las personas neurodivergentes, la forma en que estas necesidades quedan insatisfechas suele tener un carácter claramente neurológico (Young et al., 2003).

La seguridad y la estabilidad se ven alteradas cuando los entornos sensoriales se perciben como impredecibles o cuando los cuidadores responden de manera inconsistente a los comportamientos neurodivergentes. **La conexión y la aceptación** se ven afectadas cuando tu yo auténtico es corregido, castigado o tratado como un problema que hay que resolver. **La autonomía y la competencia** se erosionan cuando los adultos controlan en exceso tu comportamiento o subestiman tus capacidades. **Los límites realistas y la autoexpresión** se distorsionan cuando cada límite es demasiado rígido (cumplimiento conductual) o está demasiado ausente (negligencia por falta de comprensión). **La espontaneidad y el juego** mueren cuando tus formas naturales de alegría son patologizadas (Bach et al., 2018).

Ejercicio 1A: Tus primeros mensajes

Este ejercicio te ayudará a identificar qué dominios de necesidades fundamentales se vieron más afectados en tu infancia.

Para cada dominio, califica en qué medida se satisfizo esta necesidad en tu infancia. 1 = Completamente insatisfecha 5 = Parcialmente satisfecha 10 = Totalmente satisfecha. A continuación, escribe un recuerdo o patrón específico que ilustre tu calificación.

SEGURIDAD Y ESTABILIDAD

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

Un recuerdo o patrón específico:

CONEXIÓN Y ACEPTACIÓN

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

Un recuerdo o patrón específico:

AUTONOMÍA Y COMPETENCIA

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

Un recuerdo o patrón específico:

LÍMITES REALISTAS Y AUTOEXPRESIÓN

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

Un recuerdo o patrón específico:

ESPONTANEIDAD Y JUEGO

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

Un recuerdo o patrón específico:

¿Cuáles son los dos dominios con menor puntuación?

1.

2.

3. LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO QUE HAS DESARROLLADO

Cuando se activan los esquemas, no solo te sientes mal. Entrás en un **modo de afrontamiento**, una forma automática de protegerte que desarrollaste en la infancia. La terapia de esquemas identifica tres respuestas de afrontamiento principales: rendición (ceder al esquema), evitación (escapar del sentimiento) y sobrecompensación (hacer lo contrario para demostrar que el esquema está equivocado) (Lobbestael et al., 2007).

Para los adultos neurodivergentes, los modos de afrontamiento suelen tener patrones específicos. La rendición puede manifestarse como un deseo crónico de complacer a los demás y un abandono de uno mismo. La evitación puede manifestarse como bloqueos emocionales, aislamiento social o entumecimiento a través de una concentración intensa en los intereses. La sobrecompensación puede manifestarse mediante el perfeccionismo, la adicción al trabajo o la simulación de la neurotipicidad de manera tan convincente que nadie cree que tienes dificultades (van der Kolk, 2014).

Ninguno de estos modos es incorrecto. Te mantuvieron a salvo. El objetivo ahora es reconocerlos para que dejen de dirigir tu vida en piloto automático.

Ejercicio 3A: Tu inventario de modos de afrontamiento

Este ejercicio te ayudará a identificar los modos de protección automáticos que utilizas con más frecuencia.

Marca todas las opciones que describan comportamientos que tengas habitualmente. Sé sincero. Estos modos te protegieron por una buena razón.

MODOS DE RENDICIÓN (SEGUIR LA CORRIENTE)

- ☐ Aceptar cosas que no quiero para evitar conflictos.
- ☐ Dejar que otros tomen decisiones por mí.
- ☐ Reprimir mis necesidades para que los demás se sientan cómodos.
- ☐ Permanecer en situaciones que me perjudican porque «no es tan malo».
- ☐ Disculparme constantemente, incluso cuando no he hecho nada malo.

MODOS DE EVITACIÓN (DESCONEXIÓN)

- ☐ Alejarse del contacto social cuando las cosas se ponen difíciles.
- ☐ Cerrarme emocionalmente en lugar de sentir.
- ☐ Concentrarme intensamente en mis intereses o en las pantallas para escapar de mis sentimientos.
- ☐ Posponer tareas que me hacen sentir vulnerable.
- ☐ Evitar situaciones en las que pueda ser juzgado o rechazado.

MODOS DE SOBRECAMPENSACIÓN (DEMOSTRAR LO CONTRARIO)

- ☐ Exigirme más allá de lo que es sano.
- ☐ Enmascararme tanto que pierdo de vista quién soy realmente.
- ☐ Controlar entornos o rutinas para sentirme seguro.
- ☐ Ser hiperindependiente y negarme a pedir ayuda.
- ☐ Establecer estándares imposibles de alcanzar para mí mismo.

¿Qué categoría tuvo el mayor número de casillas marcadas?

Elige tus dos modos de afrontamiento más frecuentes. ¿Cuándo empezaste a usarlos?

Ejercicio 3B: Mapa de desencadenantes de modos

Este ejercicio te ayudará a relacionar desencadenantes específicos con los modos de afrontamiento que activan.

Piensa en tres situaciones recientes en las que te diste cuenta de que pasaste a un modo de afrontamiento. Para cada una, responde:

Situación 1: ¿Qué pasó?

¿A qué modo pasé?

¿Qué esquema se activó? (¿Qué creencia sobre mí mismo sentí que era cierta?)

Situación 2: ¿Qué pasó?

¿A qué modo pasé?

¿Qué esquema se activó?

Situación 3: ¿Qué pasó?

¿A qué modo pasé?

¿Qué esquema se activó?

4. VER EL PATRÓN COMPLETO

Ahora puedes ver la cadena: necesidad infantil insatisfecha → creencia esquemática → situación desencadenante → modo de afrontamiento → consecuencias en la vida adulta. Esta cadena se desarrolla de forma rápida y automática. La mayoría de las veces, ya estás sumido en un modo de afrontamiento antes de darte cuenta de lo que ha pasado (Renner et al., 2016).

La buena noticia es que la conciencia interrumpe la cadena. No tienes que cambiarlo todo de una vez. Solo tienes que empezar a darte cuenta. «Ah, ahí está mi esquema de imperfección. Puedo sentir cómo el modo de evitación me empuja a cancelar los planes». Ese momento de reconocimiento es donde comienza la reparentalización.

Ejercicio 4A: Tu perfil de patrones de esquemas

Este ejercicio conecta todo lo que has identificado en una imagen clara que usarás a lo largo del libro de ejercicios.

Completa cada sección usando tu trabajo de este capítulo. Basándote en lo que escribiste en los ejercicios 2.1A y 2.2A, identifica tu patrón principal.

Mi dominio de necesidades más afectado (del ejercicio 2.2A):

Mi creencia esquemática más fuerte (del ejercicio 2.1A):

Mi modo de afrontamiento habitual (del ejercicio 2.3A):

Cómo se manifiesta este patrón en mi vida actual:

De qué intentaba protegerme mi yo infantil:

Ejercicio 4B: Tu compromiso de acción

Este ejercicio te ayudará a fijar tu intención para el trabajo de reparentalización que tienes por delante.

Completa cada frase. Sé específico.

El patrón que más deseo cambiar es:

Este patrón me cuesta:

Si este patrón cambiara, mi vida cotidiana sería así:

Algo que estoy dispuesto a probar de forma diferente esta semana:

5. PUNTOS CLAVE

- Los esquemas son patrones de creencias profundas que se forman cuando las necesidades centrales de la infancia no se satisfacen, y operan automáticamente en la vida adulta.
- Para las personas neurodivergentes, los esquemas suelen centrarse en la imperfección, el aislamiento social, la privación emocional y la subyugación.
- Hay cinco dominios de necesidades fundamentales que pueden verse afectados: seguridad, conexión, autonomía, límites/expresión y espontaneidad/juego.
- Los modos de afrontamiento (rendición, evasión, sobrecompensación) son estrategias de protección que desarrolló tu yo infantil y que aún se activan automáticamente.
- La cadena del patrón es la siguiente: necesidad insatisfecha → esquema → desencadenante → modo de afrontamiento → consecuencias en la vida adulta.
- Tomar conciencia del patrón es el primer paso para cambiarlo.