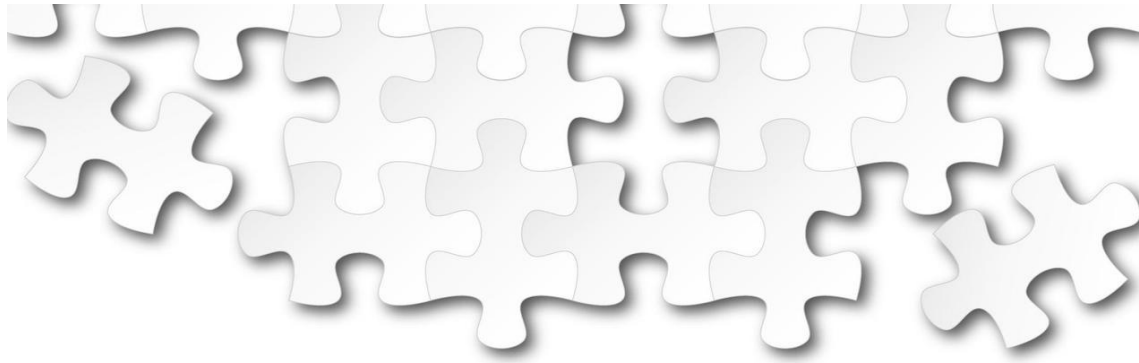

ALCANCES DE LA TERAPIA DE ESQUEMAS

*Una guía básica de conceptos y ejercicios de terapia de
esquemas para romper patrones negativos y sentirse mejor
cuanto antes*



ITEP 2026



INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA DE ESQUEMAS - ITEP

La terapia de esquemas es un enfoque psicoterapéutico integrador desarrollado por el Dr. Jeffrey Young en la década de 1980. Combina elementos de la terapia cognitivo-conductual, la teoría del apego, la terapia psicodinámica y la terapia centrada en las emociones para abordar patrones de pensamiento y comportamiento profundamente arraigados que se originan en la infancia y la adolescencia.

A diferencia de la terapia cognitivo-conductual tradicional, que se centra en cambiar los pensamientos y comportamientos superficiales, la terapia de esquemas se enfoca en los patrones emocionales subyacentes y las creencias fundamentales que provocan la angustia psicológica. Estos patrones, denominados esquemas, son patrones de vida autodestructivos que comienzan en las primeras etapas de la vida y se repiten a lo largo de nuestras experiencias.

La terapia de esquemas ha resultado muy efectiva para los trastornos de personalidad, la depresión crónica, los trastornos de ansiedad, los trastornos alimentarios y los problemas de pareja. Ofrece un marco para entender por qué las personas siguen tomando decisiones que les perjudican, por qué se enfrentan a los mismos problemas una y otra vez y cómo liberarse de estos patrones destructivos.

¿QUÉ SON LOS ESQUEMAS?

FIGURA 1.1: EL FILTRO DE ESQUEMAS



DEFINICIÓN Y CONCEPTO BÁSICO

Los esquemas son temas o patrones amplios y omnipresentes que comprenden recuerdos, emociones, cogniciones y sensaciones corporales relativas a uno mismo y a las relaciones con los demás. Se desarrollan durante la infancia o la adolescencia y se van elaborando a lo largo de toda la vida, pudiendo llegar a ser disfuncionales en grados significativos.

Considera que los esquemas son lentes a través de las cuales vemos el mundo. Una vez formados, influyen en cómo percibimos las situaciones nuevas, cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos y a los demás, y cómo nos comportamos en las relaciones. Estos patrones nos resultan cómodos y familiares, incluso cuando nos causan dolor, porque son lo que siempre hemos conocido.

CÓMO SE DESARROLLAN LOS ESQUEMAS

Los esquemas suelen desarrollarse cuando no se satisfacen las necesidades emocionales centrales durante la infancia. Estas

necesidades insatisfechas crean patrones que persisten en la edad adulta.

Young identificó cinco necesidades emocionales centrales:

- Apego seguro a los demás (incluye seguridad, estabilidad, cuidado y aceptación)
- Autonomía, competencia y sentido de identidad
- Libertad para expresar necesidades y emociones válidas
- Espontaneidad y juego
- Límites realistas y autocontrol

Cuando estas necesidades se ven frustradas por experiencias infantiles de abuso, negligencia, rechazo o sobreprotección, se forman esquemas desadaptativos como manera de lidiar con el dolor emocional.

LOS 18 ESQUEMAS DESADAPTATIVOS TEMPRANOS



LOS 18 ESQUEMAS DESADAPTATIVOS TEMPRANOS

Young identificó 18 esquemas desadaptativos tempranos organizados en cinco dominios. Cada dominio representa una categoría de necesidades emocionales insatisfechas.

DOMINIO I: DESCONEXIÓN Y RECHAZO

Este dominio implica la expectativa de que tus necesidades de seguridad, estabilidad, nutrición, empatía, compartir sentimientos, aceptación y respeto no se satisfarán de manera predecible.

1. Abandono/Inestabilidad

Se trata de la percepción de inestabilidad o de la falta de confiabilidad de las personas que están disponibles para brindar apoyo y conexión. Las personas con este esquema esperan que sus seres queridos no puedan seguir brindándoles apoyo emocional, conexión, fortaleza o protección práctica porque son emocionalmente inestables e impredecibles, poco confiables o porque morirán pronto. Además, pueden sentir que los demás los abandonarán por alguien mejor.

2. Desconfianza/Abuso

Se espera que los demás dañen, abusen, humillen, engañen, mientan, manipulen o se aprovechen. Por lo general, implica la percepción de que el daño es intencional o el resultado de una negligencia injustificada y extrema. Puede incluir la sensación de que uno siempre termina siendo engañado por los demás o sale perdiendo.

3. Privación emocional

Es la expectativa de que el deseo de una persona de recibir un grado normal de apoyo emocional no será satisfecho adecuadamente por los demás. Las tres formas principales de privación son:

- **Privación de nutrición:** Ausencia de atención, afecto, calidez o compañía.
- **Privación de empatía:** Ausencia de comprensión, escucha, autorrevelación o intercambio mutuo de sentimientos.
- **Privación de protección:** Ausencia de fuerza, dirección o guía por parte de los demás.

4. Imperfección/Vergüenza

La sensación de ser imperfecto, malo, indeseable, inferior o inválido en aspectos importantes, o de que las personas importantes no te querrían si

se descubriera. Puede implicar hipersensibilidad a las críticas, el rechazo y las culpas; timidez, comparaciones e inseguridad con los demás; o un sentimiento de vergüenza por los defectos que uno percibe en sí mismo. Estos defectos pueden ser privados (por ejemplo, egoísmo, impulsos de ira, deseos sexuales inaceptables) o públicos (por ejemplo, apariencia física indeseable, torpeza social).

5. Aislamiento social/Alienación

La sensación de estar aislado del resto del mundo, de ser diferente a los demás y/o de no formar parte de ningún grupo o comunidad. A menudo va acompañado de sentimientos de no encajar y de estar al margen mirando hacia dentro.

DOMINIO II: AUTONOMÍA Y RENDIMIENTO DETERIORADOS

Expectativas sobre uno mismo y el entorno que interfieren con la capacidad percibida de separarse, sobrevivir, funcionar de manera independiente o tener un desempeño exitoso.

6. Dependencia/Incompetencia

Creencia de que uno es incapaz de manejar sus responsabilidades cotidianas de manera competente sin una ayuda considerable de los demás. A menudo se presenta como impotencia. Puede incluir la creencia de que uno carece de inteligencia, criterio, sentido común o capacidad para ocuparse de asuntos prácticos.

7. Vulnerabilidad al daño o a la enfermedad

Miedo exagerado a que una catástrofe inminente ocurra en cualquier momento y a que uno sea incapaz de evitarla. Los miedos se centran en uno o más de los siguientes aspectos: catástrofes médicas, catástrofes emocionales (por ejemplo, enloquecer) o catástrofes externas (por ejemplo, el colapso de ascensores, ser víctima de delincuentes, accidentes aéreos, terremotos).

8. Enmarañamiento/Yo subdesarrollado

Excesiva implicación emocional y cercanía con una o más personas significativas (a menudo los padres), a expensas de la plena individuación o el desarrollo social normal. Suele implicar la creencia de que al menos una de las personas enmarañadas no puede sobrevivir ni ser feliz sin el apoyo constante de la otra.

9. Fracaso

La creencia de que uno ha fracasado, fracasará inevitablemente o es fundamentalmente inadecuado en comparación con sus pares en áreas de logro (escuela, carrera, deportes, etc.). Por lo general, implica la creencia de que uno es estúpido, inepto, sin talento, ignorante, de menor estatus, menos exitoso que los demás, etc.

DOMINIO III: ORIENTACIÓN AL OTRO

Enfocarse excesivamente en los deseos, sentimientos y respuestas de los demás, a expensas de las propias necesidades, con el fin de obtener amor y aprobación, mantener el sentido de conexión o evitar represalias.

10. Subyugación

Ceder excesivamente el control a los demás porque uno se siente coaccionado, normalmente para evitar la ira, las represalias o el abandono. Las dos formas principales son:

- **Subyugación de las necesidades:** Supresión de las preferencias, decisiones y deseos propios.
- **Subyugación de las emociones:** Supresión de la expresión emocional, especialmente la ira.

11. Autosacrificio

Enfoque excesivo en satisfacer voluntariamente las necesidades de los demás en situaciones cotidianas, a expensas de la propia gratificación. Las razones más comunes son evitar causar dolor a los demás, evitar la culpa por sentirse egoísta o mantener la conexión con otras personas que se perciben como necesitadas. Con frecuencia es el resultado de una sensibilidad aguda al dolor de los demás.

12. Búsqueda de aprobación/Búsqueda de reconocimiento

Énfasis excesivo en obtener la aprobación, el reconocimiento o la atención de otras personas, o en encajar, a expensas de desarrollar un sentido seguro y verdadero de uno mismo. La autoestima de la persona depende principalmente de las reacciones de los demás, más que de sus propias inclinaciones naturales. A veces incluye un énfasis excesivo en el estatus, la apariencia, la aceptación social, el dinero o los logros como medios para obtener aprobación, admiración o atención.

DOMINIO IV: HIPERVIGILANCIA E INHIBICIÓN

Énfasis excesivo en reprimir los sentimientos espontáneos, los impulsos y las decisiones propias, o en cumplir con reglas y expectativas rígidas e interiorizadas sobre el rendimiento y el comportamiento ético, a menudo a expensas de la felicidad, la expresión personal, la relajación, las relaciones cercanas o la salud.

13. Negatividad/pesimismo

Un enfoque generalizado y permanente en los aspectos negativos de la vida (dolor, muerte, pérdida, decepción, conflicto, culpa, resentimiento, problemas sin resolver, posibles errores, traición, situaciones que podrían salir mal, etc.), mientras se minimizan o descuidan los aspectos positivos u optimistas. Por lo general, incluye una expectativa exagerada de que todo acabará saliendo muy mal, o de que los aspectos de la vida que parecen ir bien acabarán desmoronándose.

14. Inhibición emocional

Inhibición excesiva de la espontaneidad en las acciones, los sentimientos o la comunicación, normalmente para evitar la desaprobación de los demás, los sentimientos de vergüenza o la pérdida de control de los propios impulsos. Las áreas más comunes de inhibición son:

- Inhibición de la ira y la agresividad
- Inhibición de los impulsos positivos (por ejemplo, alegría, afecto, excitación sexual, juego)
- Dificultad para expresar vulnerabilidad o comunicar libremente los propios sentimientos, necesidades, etc.
- Énfasis excesivo en la racionalidad, sin tener en cuenta las emociones.

15. Estándares inalcanzables/Hipercrítica

La creencia subyacente de que uno debe esforzarse por cumplir con unos estándares muy altos de comportamiento y rendimiento interiorizados, generalmente para evitar críticas. Por lo general, esto se traduce en sentimientos de presión y dificultad para relajarse, así como en una actitud hipercrítica hacia uno mismo y los demás. Debe conllevar un deterioro significativo del placer, la relajación, la salud, la autoestima, la sensación de logro o las relaciones satisfactorias.

16. Punitividad

La creencia de que las personas deben ser castigadas severamente por cometer errores. Implica la tendencia a enfadarse, ser intolerante, punitivo e impaciente con aquellas personas (incluido uno mismo) que no cumplen con las expectativas o estándares propios. Por lo general, incluye la dificultad de perdonar los errores propios o ajenos, debido a la renuencia a considerar las circunstancias atenuantes, a aceptar la imperfección humana o a empatizar con los sentimientos.

DOMINIO V: LÍMITES DETERIORADOS

Deficiencia en los límites internos, la responsabilidad hacia los demás o la orientación hacia objetivos a largo plazo. Conduce a dificultades para respetar los derechos de los demás, cooperar con ellos, asumir compromisos o establecer y alcanzar metas personales realistas.

17. Derecho/Grandiosidad

La creencia de que uno es superior a los demás, que tiene derecho a privilegios y derechos especiales, o que no está sujeto a las reglas de reciprocidad que rigen la interacción social normal. A menudo implica la insistencia en que uno debe poder hacer o tener lo que quiera, independientemente de lo que sea realista, de lo que otros consideren razonable o del costo que ello suponga para los demás. Puede incluir un enfoque exagerado en la superioridad (por ejemplo, estar entre los más exitosos, famosos o ricos) con el fin de alcanzar el poder o el control (no principalmente para llamar la atención u obtener aprobación).

18. Autocontrol/autodisciplina insuficientes

Dificultad generalizada o negativa para ejercer el autocontrol y la tolerancia a la frustración suficientes a fin de alcanzar los objetivos personales o refrenar la expresión excesiva de las emociones y los impulsos. En su forma más leve, la persona presenta un énfasis exagerado en evitar el malestar: evita el dolor, los conflictos, las confrontaciones, las responsabilidades o el esfuerzo excesivo a expensas de la realización personal, el compromiso o la integridad.

MODOS DE ESQUEMA

Mientras que los *esquemas son patrones similares a rasgos*, los *modos de esquema son los estados emocionales y las respuestas de afrontamiento que todos experimentamos en cada momento*.

Un modo *es el estado emocional predominante y las respuestas de afrontamiento que están activas en una persona en un momento determinado*.

Young identificó cuatro categorías principales de modos, con modos específicos dentro de cada categoría:

Modos del niño

Estos modos representan los estados emocionales que experimentamos de niños cuando no se satisfacían nuestras necesidades fundamentales:

- **Modo del Niño Vulnerable:** Se siente solo, aislado, triste, incomprendido, sin apoyo, defectuoso, abrumado, incompetente, duda de sí mismo, necesitado, indefenso, sin esperanza, asustado, ansioso, preocupado, victimizado, sin valor, sin amor, incapaz de ser amado, perdido, sin rumbo, frágil, débil, derrotado, oprimido, impotente, marginado, excluido, pesimista.
- **Modo del Niño Enfadado:** Se siente intensamente enojado, furioso, enfurecido, frustrado o impaciente porque sus necesidades emocionales o físicas básicas no fueron satisfechas en la infancia.
- **Modo del Niño Impulsivo/Indisciplinado:** Actúa según sus deseos o impulsos de manera egoísta o descontrolada, tiene dificultades para retrasar la gratificación, muestra poca preocupación por los demás.
- **Modo del Niño Feliz:** Se siente contento, realizado, feliz, conectado, amado, en paz, satisfecho, capaz, seguro, optimista, con la sensación de que todo saldrá bien.

Modos de afrontamiento desadaptativos

Estos modos representan las formas disfuncionales que hemos aprendido para afrontar las emociones dolorosas y las necesidades insatisfechas:

- **Modo de Rendición Complaciente:** Actúa de forma pasiva, sumisa, intenta complacer, busca la aprobación, reprime la ira, permite que los demás dominen. Modo del Protector Separado: Se retrae emocionalmente, se desconecta, se disocia, mantiene la distancia emocional, evita sentir, se cierra.

- **Modos de Sobrecompensación:** Se comporta de manera opuesta a lo que siente (por ejemplo, actúa con superioridad cuando se siente defectuoso, es agresivo cuando se siente vulnerable, busca estatus cuando se siente sin valor).

Modos parentales desadaptativos (Modos Críticos)

Estos modos representan la internalización de voces parentales críticas, exigentes o punitivas:

- **Modo del Padre Punitivo:** Castiga, critica o abusa de uno mismo.
- **Modo del Padre Exigente:** Empuja a uno mismo a cumplir con estándares muy altos, presiona para lograr logros, se enfoca en el deber y el perfeccionismo.

Modo del Adulto Sano

Este es el modo adaptativo que la terapia de esquemas pretende fortalecer.

El modo del Adulto Sano:

- Nutre y valida al Niño Vulnerable.
- Establece límites apropiados para el Niño Enfadado e Impulsivo.
- Combate los modos parentales desadaptativos.
- Modera los modos de afrontamiento desadaptativos.
- Persigue actividades adultas sanas y construye una vida satisfactoria.