



## **GUÍAS DE REFERENCIA RÁPIDA - ITEP**

Este apéndice de ITEP proporciona materiales de referencia de un vistazo que puedes consultar durante conflictos en la relación de pareja o cuando necesites recordatorios rápidos sobre esquemas y modos.

### **TABLA DE REFERENCIA RÁPIDA DEL ESQUEMA**

Esta tabla describe los 18 esquemas desadaptativos tempranos con ejemplos específicos para parejas.

### **DOMINIO DE DESCONEXIÓN Y RECHAZO**

#### **1. Esquema de Abandono/Inestabilidad**

**Creencia central:** *Las personas de las que dependo me abandonarán o no serán confiables.*

**Ejemplo de pareja:** Elena le envía 15 mensajes de texto a Juan durante la noche que este pasa con sus amigos, convencida de que Juan conocerá a otra persona y la dejará. Cuando Juan no responde de inmediato, Elena asume lo peor y se enfurece o le suplica desesperadamente.

**Desencadenantes en las relaciones:** Que la pareja pase tiempo con otras personas, que se muestre emocionalmente distante, que muestre interés por otra persona, que se perciba una falta de atención.

## **2. Esquema de Desconfianza/Abuso**

**Creencia central:** *Las personas me harán daño, abusarán de mí, me manipularán o se aprovecharán de mí.*

**Ejemplo de pareja:** Mateo controla constantemente el teléfono y el correo electrónico de Priya, convencido de que ella le oculta algo. Interpreta las interacciones inocentes como pruebas de traición y se niega a creer las explicaciones, creando una atmósfera de vigilancia en lugar de confianza.

**Desencadenantes en las relaciones:** Que la pareja tenga privacidad, que tome decisiones de forma independiente, que sea amigable con otras personas, cualquier secreto percibido.

## **3. Esquema de Privación Emocional**

**Creencia central:** *Mis necesidades emocionales nunca serán satisfechas adecuadamente por los demás.*

**Ejemplo de pareja:** Marcus no le pide a Nicole afecto ni apoyo emocional porque asume que ella no se lo dará. Cuando Nicole le ofrece apoyo, él lo descarta por considerarlo inadecuado o poco sincero, creando una profecía autocumplida de necesidades insatisfechas.

**Desencadenantes en las relaciones:** Necesidad de consuelo, deseo de validación, esperanza de comprensión, expectativa de empatía.

## **4. Esquema de Imperfección/Vergüenza**

**Creencia central:** *Soy imperfecto, malo o incapaz de ser amado en mi interior.*

**Ejemplo de pareja:** Ana se disculpa constantemente y asume que todo lo que sale mal es culpa suya. Interpreta las frustraciones normales de Diego como una prueba de que él se está dando cuenta de lo imperfecta que es, lo que la lleva a retraerse por vergüenza o a buscar un exceso de seguridad.

**Desencadenantes en las relaciones:** Críticas, errores, mal humor de la pareja, mostrarse vulnerable, que la pareja note los defectos.

## **5. Esquema de Aislamiento Social/Aislamiento**

**Creencia central:** *Soy fundamentalmente diferente a los demás y no encajo en ningún sitio.*

**Ejemplo de pareja:** Walter se siente como un extraño incluso en su relación con Lia. Asume que los amigos y la familia de Lia no lo aceptan realmente, lo que le lleva a evitar las situaciones sociales y a crear una distancia real que confirma su creencia.

**Desencadenantes en las relaciones:** Reuniones sociales con los amigos/la familia de la pareja, sentirse diferente de la pareja, que la pareja tenga bromas internas con otros, actividades en grupo.

## **DOMINIO DE AUTONOMÍA Y RENDIMIENTO DETERIORADOS**

## **6. Esquema de Dependencia/Incompetencia**

**Creencia central:** *No puedo manejar las responsabilidades cotidianas sin una ayuda considerable de los demás.*

**Ejemplo de pareja:** María depende de James para tomar todas las decisiones, administrar todas las finanzas y manejar todos los asuntos prácticos. Ella se muestra indefensa, lo que crea resentimiento en James y refuerza su creencia de que no puede funcionar de manera independiente.

**Desencadenantes en las relaciones:** Necesidad de tomar decisiones solo, pareja no disponible, afrontar retos de forma independiente, asumir responsabilidades.

## **7. Esquema de Vulnerabilidad ante el daño o la enfermedad**

**Creencia central:** *Una catástrofe podría ocurrir en cualquier momento y yo no sería capaz de afrontarla.*

**Ejemplo de pareja:** Pedro se preocupa constantemente por los peores escenarios que podrían afectar a Laura o a su relación. Catastrofiza síntomas menores, cambios normales en la vida y situaciones cotidianas, lo que genera una ansiedad que impregna la relación.

**Desencadenantes en las relaciones:** Viajes de la pareja, problemas de salud, incertidumbre económica, cualquier cambio o imprevisibilidad, estar separados.

## 8. Esquema de Enmarañamiento/Yo Subdesarrollado

**Creencia central:** *No puedo existir ni ser feliz sin estar extremadamente cerca de determinadas personas.*

**Ejemplo de pareja:** Sofía no tolera estar separada de Carlos. Quiere saber todos sus pensamientos, participar en todas las decisiones y pasar todo el tiempo juntos. Cualquier independencia que Carlos busque le parece un rechazo.

**Desencadenantes en las relaciones:** Que la pareja quiera tiempo a solas, que tenga intereses separados, que tome decisiones independientes, que no le consulte.

## 9. Esquema de Fracaso

**Creencia central:** *Soy fundamentalmente inadecuado e inevitablemente fracasaré en las cosas importantes.*

**Ejemplo de pareja:** Jennifer evita fijarse metas o probar cosas nuevas en la relación porque está convencida de que fracasará. Sabotea las oportunidades e interpreta los deslices normales como prueba de su incompetencia, lo que frustra a Amanda, que quiere perseguir metas compartidas.

**Desencadenantes en las relaciones:** Nuevos retos, expectativas de la pareja, comparaciones con otras personas, oportunidades que requieren asumir riesgos.

## DOMINIO DE ORIENTACIÓN AL OTRO

### 10. Esquema de Subyugación

**Creencia central:** *Debo someterme al control de los demás para evitar consecuencias negativas.*

**Ejemplo de pareja:** David reprime constantemente sus propias necesidades y opiniones para evitar conflictos con Nicole. Acepta cosas que no quiere, oculta sus verdaderos sentimientos y acumula resentimiento, mientras que Nicole sigue sin ser consciente de sus necesidades reales.

**Desencadenantes en las relaciones:** Posibles conflictos, opiniones firmes de la pareja, oportunidad de expresar necesidades, tomar decisiones.

### **11. Esquema de Autosacrificio**

**Creencia central:** *Debo satisfacer las necesidades de los demás a expensas de las mías.*

**Ejemplo de pareja:** Amanda siempre antepone las necesidades de Jennifer a las suyas, cancelando planes, ignorando su agotamiento y esforzándose en exceso en la relación. Se siente culpable si se centra en sí misma, lo que crea un desequilibrio.

**Desencadenantes en las relaciones:** Que la pareja tenga necesidades, ver a la pareja sufrir, tener necesidades propias, establecer límites.

### **12. Esquema de Búsqueda de Aprobación/Reconocimiento**

**Creencia central:** *Debo obtener la aprobación y la atención de los demás para sentirme valioso.*

**Ejemplo de pareja:** Carlos busca constantemente la validación de María sobre su apariencia, sus logros y su valor. Toma decisiones basadas en lo que le impresionará a ella en lugar de en lo que realmente quiere, perdiendo su autenticidad en el proceso.

**Desencadenantes en las relaciones:** Falta de elogios, respuestas neutrales de la pareja, sentirse invisible, no ser admirado.

## **DOMINIO DE HIPERVIGILANCIA E INHIBICIÓN**

### **13. Esquema de Negatividad/Pesimismo**

**Creencia central:** *Los aspectos negativos de la vida superan a los positivos y es probable que las cosas salgan mal.*

**Ejemplo de pareja:** Fátima se centra en lo que podría salir mal en la relación, minimiza los momentos positivos y predice el fracaso. Este pesimismo agota la alegría de la relación y resulta agotador para Hassan.

**Desencadenantes en las relaciones:** Los buenos momentos (esperar a que ocurra lo peor), los planes de futuro, el optimismo de la pareja, los cambios positivos.

#### **14. Esquema de Inhibición Emocional**

**Creencia central:** *Debo inhibir las emociones y los impulsos para evitar el rechazo o perder el control.*

**Ejemplo de pareja:** Juan rara vez expresa sus sentimientos, mantiene todo bajo control y es racional, y se siente incómodo cuando María muestra emociones fuertes. Su inhibición impide una intimidad emocional genuina.

**Desencadenantes en las relaciones:** Emociones fuertes, expresar sentimientos, momentos de vulnerabilidad, espontaneidad.

#### **15. Estándares Inalcanzables/esquema hipercrítico**

**Creencia central:** Debo cumplir con estándares muy altos o seré criticado.

**Ejemplo de pareja:** Isabela se exige a sí misma y a Marcos estándares imposiblemente altos. Critica las imperfecciones menores, no puede relajarse hasta que todo sea perfecto y hace que ambos miembros de la pareja se sientan miserables al perseguir ideales inalcanzables.

**Desencadenantes en las relaciones:** Imperfección, relajación, errores, sugerir que algo es «suficientemente bueno», que las cosas estén desordenadas o incompletas.

#### **16. Esquema de Punitividad**

**Creencia central:** Las personas que cometen errores deben ser castigadas con dureza.

**Ejemplo de pareja:** Cuando Diego olvida algo o comete un error, Aisha responde con críticas duras, privación de afecto o consecuencias punitivas en lugar de perdón. Esto crea un clima de miedo en lugar de seguridad.

**Desencadenantes en las relaciones:** Los errores de la pareja, los propios errores, el incumplimiento de las normas, las percepciones de mala conducta.

### **DOMINIO DE LÍMITES DISFUNCIONALES**

#### **17. Esquema de Derecho/Grandiosidad**

**Creencia central:** *Soy especial y no estoy sujeto a las reglas que se aplican a los demás.*

**Ejemplo de pareja:** Miguel insiste en salirse con la suya en las decisiones, descarta las necesidades de Elena por considerarlas menos importantes y se indigna cuando se le pide que ceda. Cree sinceramente que sus preferencias deben tener prioridad.

**Desencadenantes en las relaciones:** Que se le pida ceder, las reglas o expectativas, las necesidades de la pareja que entran en conflicto con sus deseos, no recibir un trato preferencial.

### **18. Esquema de Autocontrol/Autodisciplina Insuficientes**

**Creencia central:** *No puedo controlarme ni tolerar la frustración.*

**Ejemplo de pareja:** Raúl tiene dificultades para retrasar la gratificación o cumplir los acuerdos. Realiza compras impulsivas a pesar de las discusiones sobre el presupuesto, inicia discusiones cuando se siente frustrado y le cuesta cumplir sus compromisos, lo que crea inestabilidad para Priscila.

**Desencadenantes en las relaciones:** Tener que esperar por algo, la frustración, que le pidan que cumpla los acuerdos, tener que ejercer autocontrol.

---

## TABLA DE REFERENCIA RÁPIDA DE MODOS

Esta tabla describe los 10 modos de esquemas con ejemplos de conflicto en la relación.

### MODOS DEL NIÑO

#### 1. Modo del Niño Vulnerable

**Cómo se manifiesta:** Miedo, dolor, tristeza, soledad, agobio, juventud, pequeñez, necesidad.

**Sensaciones físicas:** Opresión en el pecho, nudo en la garganta, sensación de pequeñez, lágrimas, temblores.

**Pensamientos:** «Estoy solo». «A nadie le importo». «No puedo soportarlo». «No soy lo suficientemente buena».

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Marcos olvida su aniversario, Nicole entra en modo de Niña Vulnerable. Se vuelve callada y retraída, se siente inútil y poco querida. No puede expresar su dolor, solo se siente como una niña devastada.

#### 2. Modo del Niño Enfadado

**Cómo se manifiesta:** Frustración, rabia, exigencia, prepotencia, explosividad, rabietas.

**Sensaciones físicas:** Calor, tensión, oleada de energía, apretar la mandíbula, cerrar los puños.

**Pensamientos:** «¡Esto es injusto!», «¡No debería tener que hacerlo!», «¡Están equivocados!», «¡Lo quiero AHORA!».

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Priscila dice que no pueden permitirse unas vacaciones, Raúl explota en modo Niño Enfadado. Grita que trabaja duro y se lo merece, se enfada y se vuelve imposible razonar con él hasta que pasa la rabieta.

#### 3. Modo del Niño Enfurecido

**Cómo se manifiesta:** Ira extrema, fuera de control, potencialmente destructiva, intensidad aterradora.

**Sensaciones físicas:** Ponerse furioso, tensión corporal completa, subida de adrenalina, sensación explosiva.

**Pensamientos:** «¡Lo destruiré!», «¡Lo pagarán!». Rabia pura sin palabras.

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Juan descubre que Luisa ha salido sin decírselo, su esquema de Desconfianza activa el modo del Niño Enfurecido. Grita, tira cosas y se vuelve realmente aterrador. La intensidad es desproporcionada con respecto a la situación.

#### **4. Modo del Niño Impulsivo/Indisciplinado**

**Cómo se manifiesta:** No puede esperar, lo quiere ahora mismo, no tiene autocontrol, no tiene en cuenta las consecuencias.

**Sensaciones físicas:** Inquietud, necesidad de actuar, malestar físico cuando algo se retrasa.

**Pensamientos:** «Lo quiero ahora». «Las reglas no se aplican a mí». «Solo esta vez no pasa nada».

**Ejemplo de conflicto:** A pesar de haber acordado ahorrar dinero, Miguel ve algo que quiere y lo compra de inmediato. Está en modo del Niño Impulsivo y no puede tolerar la espera, rompiendo su acuerdo y frustrando a Elena.

#### **5. Modo del Niño Feliz**

**Cómo se manifiesta:** Alegre, juguetón, espontáneo, cariñoso, conectado, presente, contento.

**Sensaciones físicas:** Ligereza, calidez, apertura, relajación, vitalidad.

**Pensamientos:** «¡Esto es divertido!». «Me siento bien». «Amo a esta persona». «La vida es buena en este momento».

**Ejemplo de conflicto:** Esto no suele estar presente en los conflictos, pero cuando Jennifer y Amanda salen a caminar juntas, ambas en modo de Niña Feliz, son juguetonas, se ríen y están completamente presentes la una con la otra sin ponerse a la defensiva.

## **MODOS DE AFRONTAMIENTO DISFUNCIONALES**

### **6. Modo de Rendición Complaciente**

**Cómo se manifiesta:** Ceder, ser sumiso, pasivo, reprimir las necesidades, evitar el conflicto a toda costa.

**Sensaciones físicas:** Pesadez, desánimo, apatía, encogimiento.

**Pensamientos:** «Simplemente acepta». «Mis necesidades no importan». «Evita el conflicto». «Mantén la paz».

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Carlos insiste en visitar a sus papás todos los fines de semana, Sofía entra en modo de Rendición Complaciente. Ella dice que está bien, aunque esté agotada, reprimiendo su necesidad de descansar para no decepcionarlo.

### **7. Modo del Protector Separado**

**Cómo se manifiesta:** Entumecimiento, desconexión, ausencia emocional, actuar de forma mecánica, bloqueo.

**Sensaciones físicas:** Entumecimiento, pesadez, sensación de lejanía, como estar detrás de un cristal.

**Pensamientos:** «Da igual». «No me importa». «Nada importa». Vacío emocional.

**Ejemplo de conflicto:** Durante una discusión seria sobre la relación, David entra en modo del Protector Separado. Mira fijamente sin expresión, responde «no sé» a todo y desaparece emocionalmente. Nicole no puede llegar a él.

### **8. Modo de Autocalmante Separado**

**Cómo se manifiesta:** Adormecimiento a través de sustancias, actividades o disociación, evitando los sentimientos.

**Sensaciones físicas:** Búsqueda del entumecimiento, ansia de escapar, uso de medios externos para regularse.

**Pensamientos:** «Necesito escapar de este sentimiento». «Solo una copa/un rato con el teléfono/un juego me ayudará».

**Ejemplo de conflicto:** Después de pelearse con Pedro, Liz se sirve inmediatamente una copa grande de vino, abre su teléfono y se pasa dos horas mirándolo, entumeciéndose en lugar de procesar lo sucedido.

## **9. Modo del Protector Enfadado**

**Cómo se manifiesta:** Ira controlada para mantener la distancia, furia fría, ataques defensivos.

**Sensaciones físicas:** Tensión, frialdad, energía calculada en lugar de explosiva.

**Pensamientos:** «Les voy a enseñar». «No pueden hacerme daño si yo les hago daño primero». «El ataque es la mejor defensa».

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Juan critica los gastos de María, ella entra en el modo del Protector Enfadado. Ella le dice fríamente todos sus defectos, ataca su forma de criar a los hijos y lo desmonta sistemáticamente para proteger a su Niña Vulnerable.

## **10. Modo Sobrecompensador**

**Cómo se manifiesta:** Hacer lo contrario de lo que exige el esquema, funcionar en exceso, controlar, dominar.

**Sensaciones físicas:** Energía impulsora, tensión por el esfuerzo, empuje hacia adelante.

**Pensamientos:** «Demostraré que no soy débil». «Tengo el control». «No necesito a nadie».

**Ejemplo de conflicto:** El esquema de Dependencia de Marcos se activa cuando Nicole maneja una crisis sola. Él entra en modo Sobrecompensador, insistiendo en que no necesita a nadie, haciéndose cargo de todo y rechazando la ayuda para demostrar su competencia.

## **MODOS PARENTALES DISFUNCIONALES**

### **11. Modo del Padre Punitivo**

**Cómo se manifiesta:** Duro, crítico, atacando a uno mismo o a los demás, castigando, avergonzando.

**Sensaciones físicas:** Tensión, rigidez, energía centrada en el ataque.

**Pensamientos:** «No vales nada». «Te lo mereces». «¿Qué te pasa?». «Deberías avergonzarte».

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Ana comete un error, el Padre Punitivo de Diego la ataca con saña: «¿Cómo puedes ser tan estúpida? Nunca piensas. Eres tan irresponsable». Su dureza es genuinamente cruel.

### **12. Modo del Padre Exigente**

**Cómo se manifiesta:** Expectativas rígidas, crítico con la imperfección, exige la perfección, intolerante.

**Sensaciones físicas:** Tensión, insatisfacción, evaluación constante.

**Pensamientos:** «Esto no es lo suficientemente bueno». «Deberías hacerlo mejor». «No hay excusa para esto».

**Ejemplo de conflicto:** El Padre Exigente de Isabela critica a Marcos por no cargar el lavavajillas correctamente. Nada de lo que él hace cumple con sus estándares imposibles, lo que lo deja constantemente criticado.

## **MODOS SANOS**

### **13. Modo del Adulto Sano**

**Cómo se ve:** Equilibrado, racional, con los pies en la tierra, capaz de establecer límites, consciente de sí mismo, compasivo.

**Sensaciones físicas:** Equilibrio, estabilidad, alerta tranquila, centrado.

**Pensamientos:** «Puedo manejar esto». «¿Qué necesito aquí?». «¿Qué está pasando realmente?». «Puedo elegir mi respuesta».

**Ejemplo de conflicto:** Cuando Priscila olvida el cumpleaños de Raúl, en lugar de entrar en el Niño Enfadado, Raúl se mantiene en el Adulto Sano. Con calma, dice: «Me duele que lo hayas olvidado. Mi cumpleaños es importante para mí. ¿Podemos hablar de lo que pasó?»

**MATERIAL EXCLUSIVO DE ITEP**