



## **BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS MODOS**

### **DEL NIÑO - ITEP**

### **NIÑO VULNERABLE**

Quando somos niños, somos inherentemente vulnerables.

*La vulnerabilidad física puede disminuir a medida que nos hacemos más fuertes, hábiles y capaces de protegernos.*

*Sin embargo, nuestra vulnerabilidad emocional permanece.*

Este es el Modo de nuestro eterno niño interior, que siempre puede sentirse vulnerable.

*Este estado es el foco de la Terapia de Esquemas, el Modo más importante.*

*Se identifican ocho Modos del Niño Compatibles diferentes, que pueden formar una serie de Modos de Niño mixtos.*

#### **1. Niño Solitario/Desatendido:**

- En este Modo, *puedes sentirte solo, sin nadie a quien recurrir cuando te encuentras en una experiencia o situación perturbadora o angustiante.*
- **Cuando eras niño,** es probable que *tus papás no siempre estuvieran disponibles cuando necesitabas apoyo o protección,* y que no te ayudaran a procesar las emociones difíciles.
- **Por eso, como adulto,** en situaciones similares, experimentas un resurgimiento de tus sentimientos y creencias infantiles sobre estar solo en el mundo.

- Esto puede hacerte sentir vacío, solo, socialmente inaceptable y, básicamente, incapaz de ser amado.
- Podrías ***pensar que no eres digno de amor y que nadie puede amarte de verdad.***
- Varios patrones pueden construir este modo, basados en esquemas como el de ***Privación Emocional, Aislamiento Social y Valor Disminuido/Vergüenza.***

## 2. Niño Abandonado:

- El origen es la ***intensa experiencia de una separación repentina y traumática de la madre o del cuidador.***
- Es una experiencia abrumadora en los primeros años de vida de un ***niño, que puede llegar a sentirse completamente solo en un lugar oscuro e infinito.***
- En este Modo, ***podrías sentirte a menudo defectuoso, rechazado, no amado, incomprendido y en el mismo lugar oscuro e infinito.***
- Estás completamente solo, o con una mentalidad de «yo contra el mundo» y sientes que tus pares, amigos, familia e incluso el mundo entero te han abandonado.
- ***El esquema asociado con este modo de funcionamiento suele ser el de Abandono.***

## 3. Niño Rechazado:

- Cuando, ***por alguna razón, nos desconectamos emocionalmente de nuestro cuidador principal durante la infancia,*** se trata de una experiencia traumática y repentina que nos transmite ***un mensaje, verbal o no verbal, que dice: «No me importa cómo te sientes ni lo que estás viviendo».***
- ***Por eso, al crecer,*** una situación similar puede desencadenar en ti esta reacción y ***hacerte sentir que tus necesidades y sentimientos no tienen validez, que son nulos, insignificantes, innecesarios, que no importan.***
- Los patrones asociados son Valor Disminuido/Vergüenza, Abandono y Aislamiento Social.

#### 4. Niño Asustado:

- ***Si de pequeño fuiste testigo frecuente de peleas entre tus padres, discusiones acaloradas, amenazas u otros abusos verbales, físicos o sexuales, o si fuiste objeto de tales agresiones, tienes una respuesta interna fija ante situaciones similares, que es una experiencia de miedo intenso.***
- Es posible que, como forma de evitación, te cierres completamente, manteniéndote alejado de los conflictos o de las experiencias más impulsivas, incluso si no tienen la intención de ser abusivas. O bien, sobrecompensas por tu terror interior y buscas el conflicto, el ruido, para demostrar que no tienes miedo.
- **Este modo es una manifestación conductual de los patrones de Desconfianza/Abuso y Vulnerabilidad.**

#### 5. Niño Abusado:

- En una situación o en general, ***te sientes maltratado, abusado, traicionado y esperas más abuso o explotación.***
- Por lo general, después de algún error o mala acción, real o percibido, te castigas a ti mismo, interiorizando una fuerte voz del Padre Punitivo.
- **Detrás de esto están las creencias del esquema de Desconfianza.**

#### 6. Niño Humillado/Avergonzado:

- ***Cuando eras pequeño, es posible que tus cuidadores se rieran de ti, ignoraran tus límites y sentimientos, y a menudo te humillaran verbal o físicamente.***
- Por eso estás lleno de un sentimiento de vergüenza, que te ***hace creer que no vales nada.*** Con frecuencia, cuando entras en este Modo, te sientes impotente, incapacitado, casi paralizado, esperando más humillaciones.
- **Los esquemas de Desconfianza y Valor Disminuido/Vergüenza son más fuertes en este Modo.**

## 7. Niño Dependiente:

- Te **sientes incapaz de tomar tus propias decisiones y crees que necesitas a una persona fuerte a tu lado que te guíe para tomar las decisiones correctas.**
- **Cuando eras niño**, tus padres trabajaban muchas horas, eran demasiado temerosos y controladores, tomaban todas las decisiones por ti y no te animaban a desarrollar tu autonomía e independencia. Ignoraban tus deseos y te guiaban por el camino que creían adecuado para ti, según sus reglas, por lo que, como adulto, no sabes quién eres ni qué quieres.
- **El patrón de Dependencia/Incompetencia es típico en este modo.**

## 8. Niño Desesperado:

- **Te sientes desesperado porque tus necesidades fundamentales no están cubiertas y la intensidad del dolor que sientes es casi insoportable.**
- Ante cualquier necesidad insatisfecha, estos sentimientos pueden surgir en ti, por lo que podrías tener una mezcla de Modos del Niño y Esquemas subyacentes.
- **El dolor te consume y no ves ninguna salida para satisfacer estas necesidades o para que el dolor termine.**
- **A menudo puedes esconderte detrás de Modos de Afrontamiento como la Rendición o la Sobrecompensación.**

## NIÑO ENFADADO

Este ***modo se activa cuando sentimos que las necesidades de nuestro Niño Vulnerable no se están satisfaciendo, que se están sobrepasando nuestros límites o que se nos está tratando injustamente.***

Su función es hacer que los demás se den cuenta de estas necesidades insatisfechas utilizando la ira para llamar su atención.

***Estas formas de actuar tienen su origen en experiencias emocionales intensas de la infancia que no hemos aprendido a gestionar o procesar de forma sana.***

Por eso, como adultos, podemos reaccionar de forma impulsiva o reprimir la ira. Nuestro comportamiento puede parecer entonces inmaduro, hiriente y, a menudo, destructivo para nosotros mismos y nuestras relaciones.

### Subgrupos del modo del Niño Enfadado

#### 1. Niño enfadado:

- Experimentas un ***profundo sentimiento de injusticia y enojo ante la percepción de que te tratan injustamente, te malinterpretan, te invalidan, te rechazan o ignoran tus necesidades, sentimientos, opiniones, tu persona.***
- No sabes cómo lidiar con esta creencia en la situación y con la ira que te provoca.
- ***Así que o bien la expresas de forma desagradable e intensa para los demás y para ti mismo, o bien la reprimes por completo con estoica calma.***

#### ¿Cómo se manifiesta esto en un adulto?

- Arrebatos repentinos e intensos de ira
- Reacción desproporcionadamente fuerte ante inconvenientes menores
- Comportamiento pasivo-agresivo
- Mal humor o irritabilidad
- Discusiones ruidosas o gritos
- Lanzar o romper objetos.
- Dar portazos.
- Alejarse repentinamente de la situación.

## 2. Niño Desafiante:

- Si **sientes que están tratando de limitar tu autonomía, de decirte qué hacer y cómo hacerlo, te resistes solo porque sí. Incluso si en el fondo quieres esa cosa o ese evento, estás dispuesto a renunciar a ello para aliviar tu tensión interna resistiéndote a la presión de tu entorno.**
- **Puedes expresarlo con palabras como** «No lo quiero y no puedes obligarme a hacerlo».
- Esto solo te hará sentir mejor temporalmente y es posible que sufras por encontrar el equilibrio entre tu propia voluntad y la voluntad o las expectativas de tu entorno para poder vivir tu autonomía.
- **Posible esquema de Dependencia o Interdependencia: Sobrecompensación.**

## 3. Niño Enfurecido:

- Si sientes que **te han lastimado o ignorado, tu enojo es tan intenso que no puedes contener la presión interna de destruir.**
- Cuando esto pasa, puedes ser propenso a romper y destruir, o peor aún, maltratar a las personas, tanto verbal como físicamente («Rabia asesina»).
- **Por lo general, esto se ve alimentado por un patrón de autocontrol insuficiente.**

## 4. Niño Impulsivo/Indisciplinado:

- En este Modo, **actúas de forma instintiva e impulsiva.**
- **Eres incapaz de controlar tus emociones o tu comportamiento. Lo quieres todo y de inmediato,** eres impaciente y no tienes consideración por los demás ni por ti mismo.
- **No consideras las posibles consecuencias a largo plazo. Incapaz de retrasar la gratificación:** «¡Lo quiero y lo quiero ahora!».
- **Entre otras cosas, puede deberse a patrones de Autocontrol y Autoabsorción inadecuados.**
- Compras impulsivas de las que luego te arrepientes.

- Renunciar de repente por un conflicto en el trabajo.
- Escapadas sexuales imprudentes.
- Consumo excesivo de alcohol bajo estrés.
- Tomar decisiones repentinas y sin pensar.
- Incapacidad para planificar a largo plazo.
- Impaciencia e irritabilidad mientras esperas.

#### 5. Niño Mimado/Consentido:

- Piensas ***y esperas que todo salga siempre como tú quieres y sientes que tienes derecho a conseguir lo que deseas.***
- ***Tus herramientas carecen de autocontrol,*** no crees que lo necesites porque no tienes que preocuparte por las necesidades y reacciones de los demás.
- De niño, probablemente tus padres fueron demasiado permisivos contigo, sin reglas, sin límites, sin comentarios, sin fronteras.

#### **Lo más común es el patrón de obediencia.**

- Ser siempre el centro de atención
- Falta de respeto por el tiempo y la energía de los demás.
- Resentimiento si no se obtiene lo que se quiere de inmediato.
- Ignorar las reglas y los límites de los demás.
- Expectativas excesivas en la relación.
- Incapacidad para comprometerse en el trabajo en equipo.
- Culpar a los demás por los propios fracasos.