

Curso de Especialización en Estilos Parentales Seguros

Módulo IV: Terapia de Esquemas y reparentalización en la crianza clínica

Mg. Alexandra Cerf



Necesidades básicas de la infancia

Vínculo seguro con otros (afiliación, amor, seguridad)

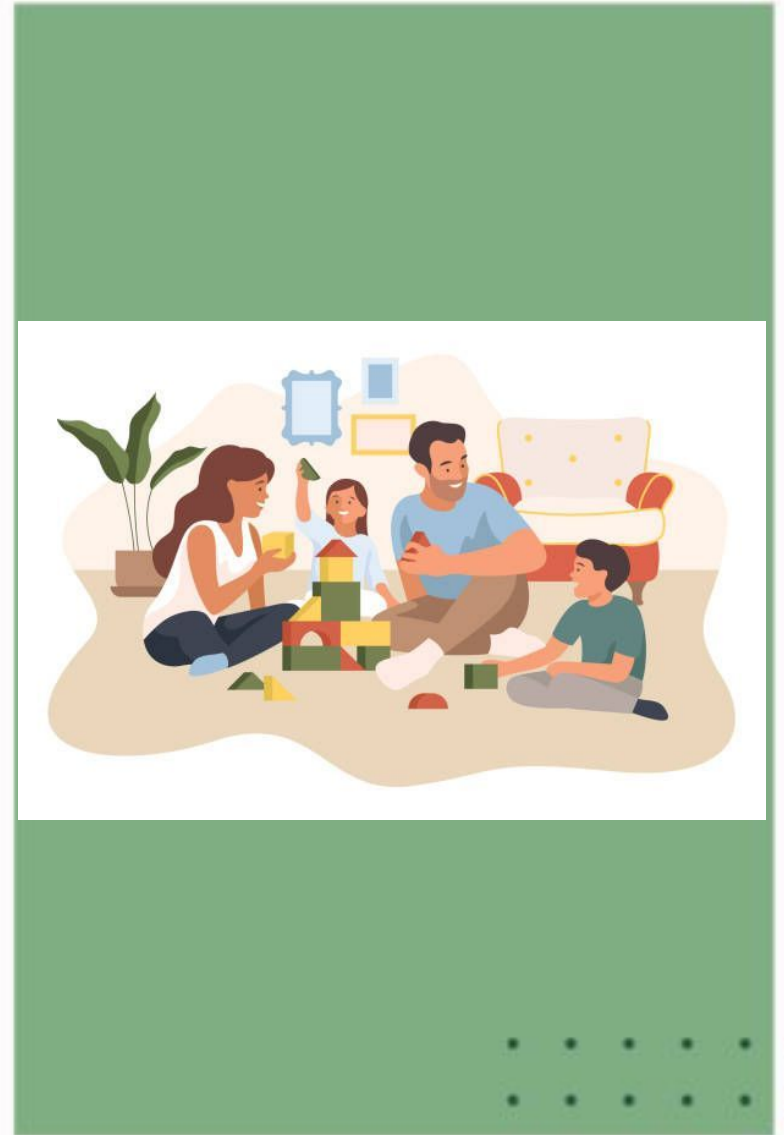
Autonomía y competencia

Espontaneidad y juego

Libertad para expresar emociones y necesidades

Límites realistas y autocontrol

Cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente, se forman los esquemas desadaptativos.



Esquema: Normas inalcanzables

Definido por la creencia de que «nunca nada está lo suficientemente bien hecho».

Quienes la padecen viven bajo una presión constante, esforzándose y compitiendo por ser los mejores en todo, a menudo a expensas de su propia felicidad, salud y placer.



1. La experiencia interna y física



Presión y falta de gozo: La vida se percibe como una serie de obligaciones. No hay tiempo para relajarse o divertirse porque siempre hay algo que debe hacerse "perfectamente".



Síntomas de estrés: Es común que el cuerpo "hable" a través de problemas físicos como dolores de cabeza, insomnio, úlceras, hipertensión o síndrome del intestino irritable.



Ansiedad por el tiempo: Existe una obsesión constante por el reloj, sintiendo que hay demasiado por hacer y muy poco tiempo disponible.

2. Los tres tipos de normas inalcanzables



1. Compulsividad: Una atención obsesiva a los detalles y el orden. Existe un miedo paralizante a cometer errores, por mínimos que sean.

2. Orientación al éxito: El foco está en alcanzar niveles de éxito extremos, trabajando muchísimas horas y sacrificando necesidades personales básicas por el estatus.

3. Orientación a la posición social: Una búsqueda incesante de reconocimiento, riqueza o belleza, a menudo para compensar sentimientos internos de imperfección o exclusión social.

3. Orígenes en la infancia

Este esquema suele formarse por uno de estos cuatro factores:

• Amor condicionado:

Los padres solo daban afecto, aprobación o atención cuando el niño lograba objetivos elevados o era "perfecto".

• Modelos parentales:

Crece con padres que ellos mismos eran perfeccionistas, adictos al trabajo o muy ordenados.



3. Orígenes en la infancia

Este esquema suele formarse por uno de estos cuatro factores:

• **Compensación:**

El esquema se desarrolla para "maquillar" otras trampas como la imperfección o la privación emocional. El éxito se usa como un escudo para no sentirse inferior.

• **Crítica y vergüenza:**

Los padres solían avergonzar al niño si no cumplía con sus expectativas.





4. Consecuencias en la vida actual

- Relaciones dañadas: La persona puede ser extremadamente crítica y exigente con los demás (pareja e hijos), haciéndoles sentir inútiles o nerviosos a su alrededor.
- Éxito vacío: Al lograr un objetivo, no se saborea el éxito; simplemente se pasa a la siguiente tarea, sintiendo que lo logrado era "lo normal".
- Autosabotaje por demora: A veces, las normas son tan altas que la persona se queda paralizada y pospone proyectos por miedo a no poder hacerlos perfectamente.

5. El camino hacia el cambio

Para superar esta trampa, las fuentes sugieren:

- La regla del 25%: Intentar bajar las propias normas un 25% y observar que el mundo no se detiene. Es necesario romper el pensamiento de "todo o nada".

- Manejo del tiempo: Asignar un tiempo específico a una tarea y detenerse cuando el tiempo acabe, aceptando el resultado aunque no sea perfecto.



5. El camino hacia el cambio

Para superar esta trampa, las fuentes sugieren:

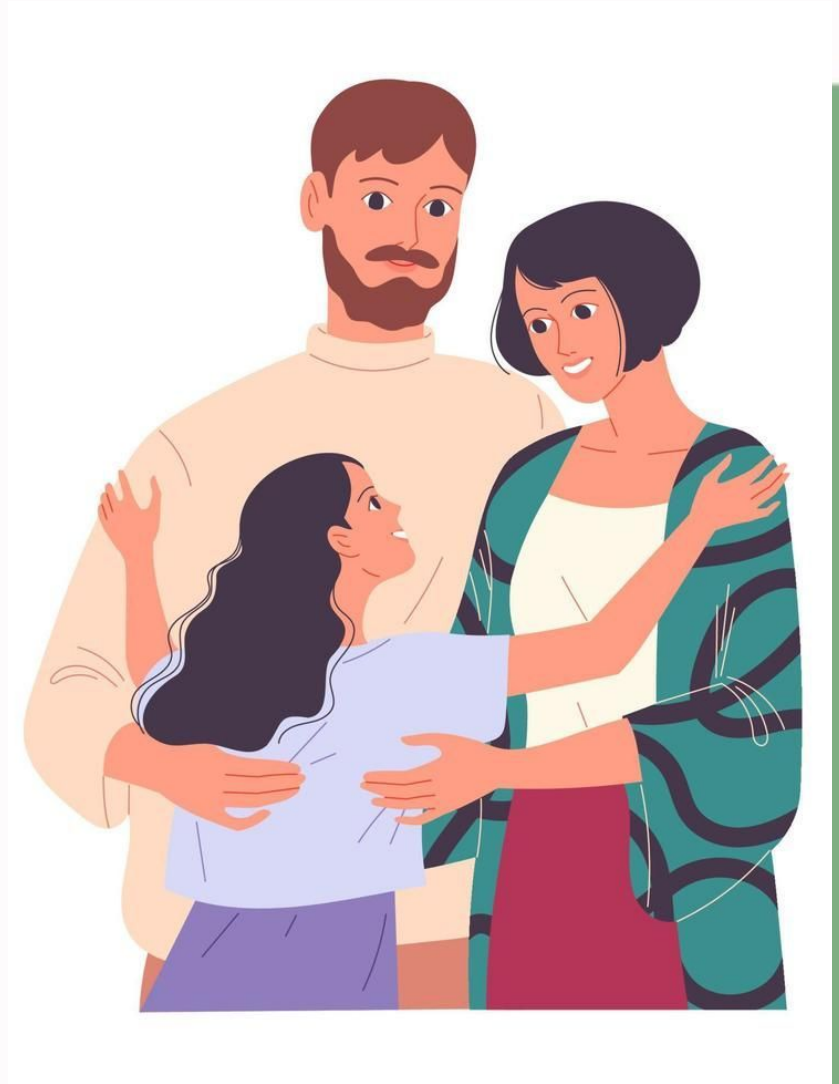
- Diferenciar ventajas y desventajas: Hacer una lista de lo que se gana (dinero, estatus) frente a lo que se pierde (salud, familia, paz mental) para encontrar motivación para el cambio.

- Buscar opiniones objetivas: Preguntar a personas equilibradas cuánto tiempo dedican al descanso para recalibrar lo que es una norma "razonable".



Las normas inalcanzables son una carrera interminable hacia una perfección que no existe.

La terapia consiste en recuperar el contacto con las necesidades emocionales y aprender que se puede ser valioso sin tener que ser extraordinario en todo y en todo momento.



Preguntas ?



Gracias

📞 +51 959371901

🌐 Alexandra Cerf

✉ a.cerf.llerena@gmail.com