

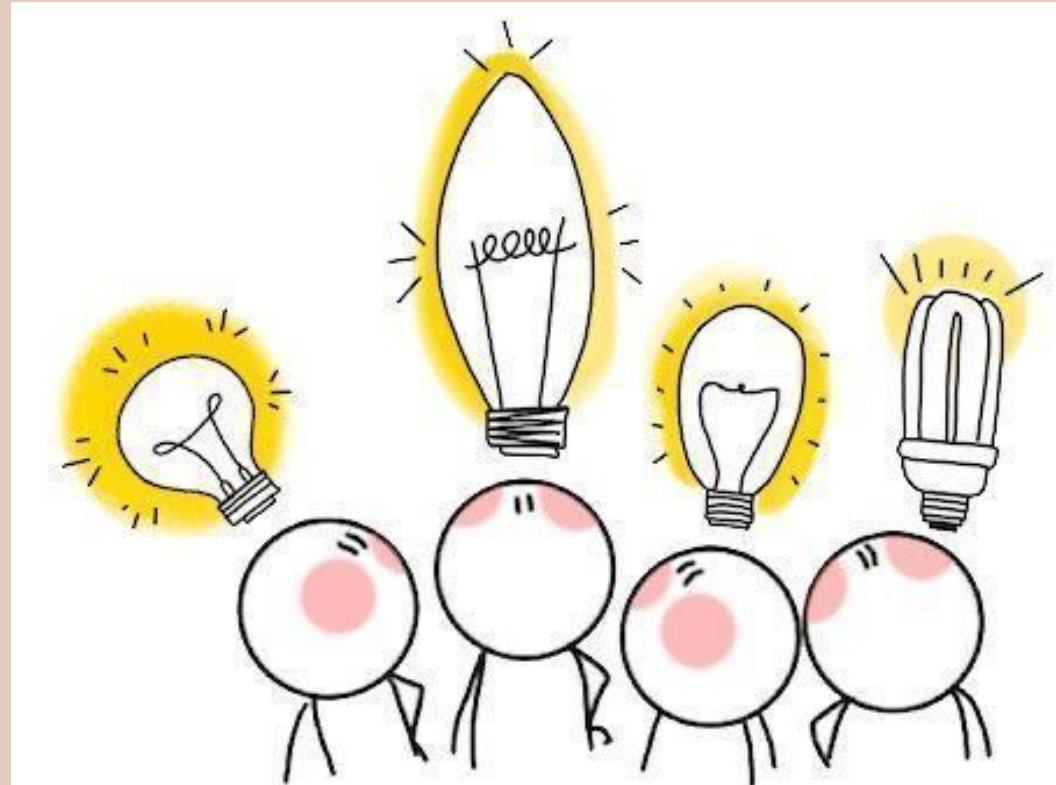
Curso de Especialización en Estilos Parentales Seguros

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

Mg. Alexandra Cerf

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of a horizontal line and a vertical line forming a partial frame.

Antes de partir...reflexionemos un poco



Terapia de Esquemas - Jeffrey Young

Creador: Jeffrey Young

Año de creación: 1988 aprox.

Enfoque integrativo: elementos de la terapia cognitivo-conductual, el psicoanálisis, la teoría del apego y la gestalt.

Objetivo: tratar a pacientes con trastornos de personalidad, especialmente TLP, refractarios a otros tratamientos.

Tratar patrones de larga data o "esquemas" desadaptativos que suelen originarse en la infancia o adolescencia.



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.

Conceptos clave de la Terapia de Esquemas

1. Esquemas desadaptativos tempranos

Trampas vitales

Son patrones organizadores de nuestra experiencia (emocionales, cognitivos, conductuales y relacionales profundos) originados en la infancia o adolescencia y se repiten en la vida adulta.



Conceptos clave de la Terapia de Esquemas

Esquemas desadaptativos tempranos

Se desarrollan por experiencias negativas con cuidadores (abandono, abuso, crítica excesiva, etc.).

Su influencia en la conducta actual se manifiesta principalmente a través de la recreación de las condiciones destructivas de nuestra niñez, un fenómeno conocido como la "compulsión de repetición"

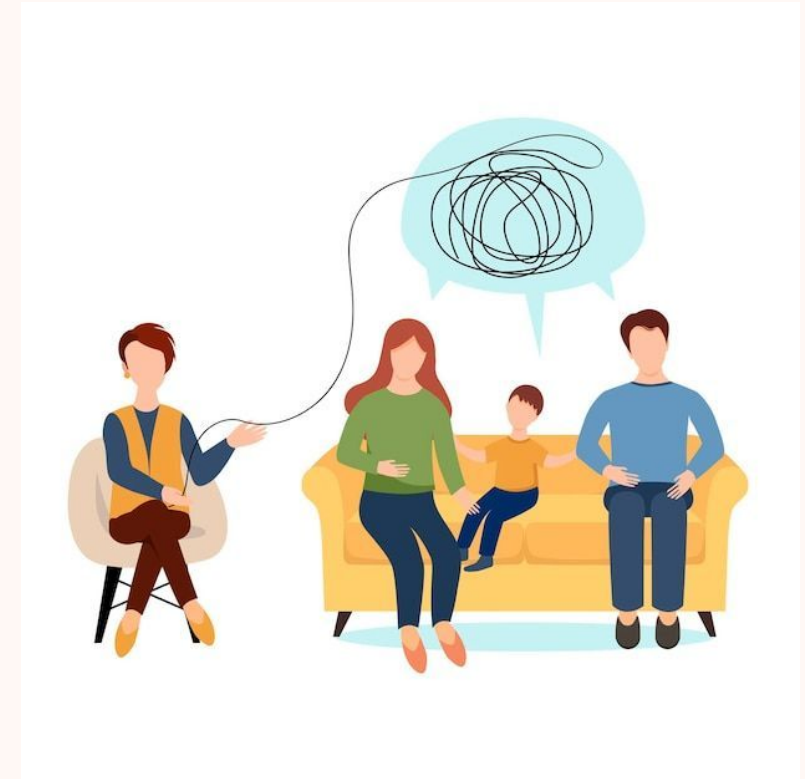


Conceptos clave -Terapia de Esquemas

Modos del Niño interior

Se refiere a la parte de la personalidad que aún experimenta las emociones intensas, el dolor y las necesidades no satisfechas de la infancia.

Cuando una trampa vital se activa, se suele reaccionar con la misma intensidad emocional que se tenía en la niñez.



EL NIÑO HERIDO O VULNERABLE

Es el modo más común en personas con trampas de abandono, imperfección o privación emocional.

- **Sentimientos:** Se caracteriza por un sufrimiento intenso, una sensación de vacío, miedo a ser dejado solo o la convicción de que no se merece amor.
- **Conducta:** En este estado, la persona se siente indefensa y sobrepasada por la realidad, como si fuera un niño perdido en un mundo de adultos



NIÑO DEPENDIENTE

Aparece principalmente en la trampa de la dependencia.

- **Sentimientos:** Siente que es incapaz de afrontar las responsabilidades cotidianas sin ayuda.
- **Conducta:** Busca constantemente a figuras fuertes (padres, parejas o jefes) para que tomen decisiones por él, sintiéndose paralizado si debe actuar solo.



NIÑO IMPULSIVO O “MIMADO”

Este modo se asocia con la trampa de la grandiosidad.

- **Sentimientos:** Cree que es especial y que no tiene por qué aceptar los límites o reglas que otros siguen.
- **Conducta:** Actúa de forma descontrolada por sus emociones o deseos del momento, sin considerar las consecuencias para los demás o para su propio futuro. Impulsividad, rabia, estallidos emocionales.



EL NIÑO SUMISO

Relacionado con la trampa de la subyugación.

- **Sentimientos:** Experimenta un fuerte miedo al castigo o al rechazo si no complace a los demás.
- **Conducta:** Renuncia a sus propios deseos y necesidades para evitar conflictos, acumulando una rabia interna que a menudo no sabe expresar.



Voces parentales interiorizadas

Son los mensajes de los padres o cuidadores que han quedado grabados en nuestra mente:

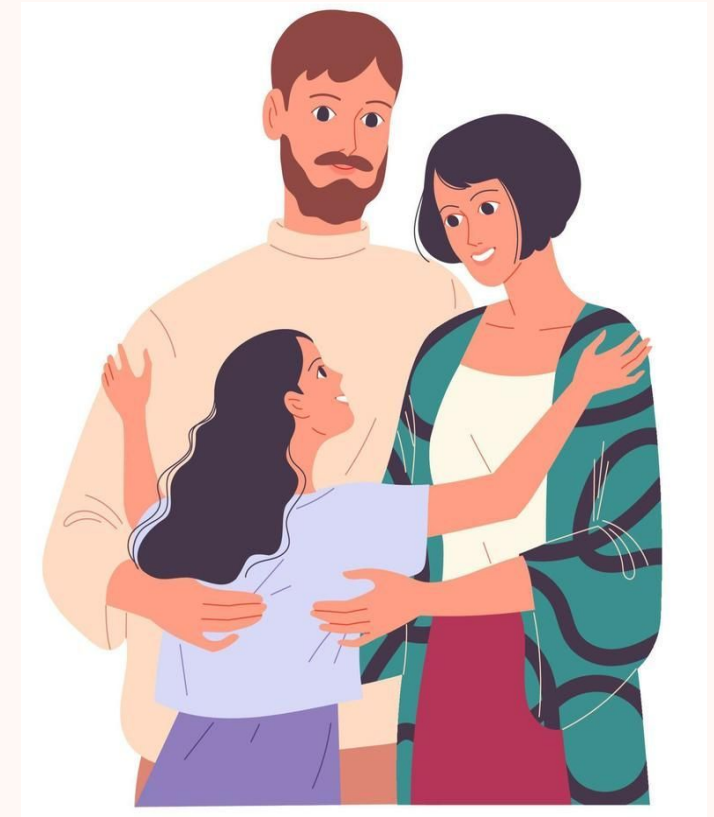
- **Padre Crítico o Castigador:** Es la voz interior que desprecia, avergüenza o critica duramente a la persona cada vez que comete un error o intenta ser genuina.
- **Padre Exigente:** Relacionado con las normas inalcanzables, es la voz que impone una presión constante para ser el mejor y nunca permite el descanso



El Adulto Sano

El "Sí mismo sano"

Es la parte autorrealizada y equilibrada de nuestra personalidad que la terapia busca fortalecer. Su función es actuar como un "padre interno" compasivo que consuela y protege al niño herido, pone límites al niño impulsivo y combate las críticas del padre interiorizado para lograr una vida funcional y feliz



Estrategias-estilos- de afrontamiento disfuncionales

Las personas desarrollan formas de lidiar con el dolor de sus esquemas, pero a menudo estas estrategias son desadaptativas, como:



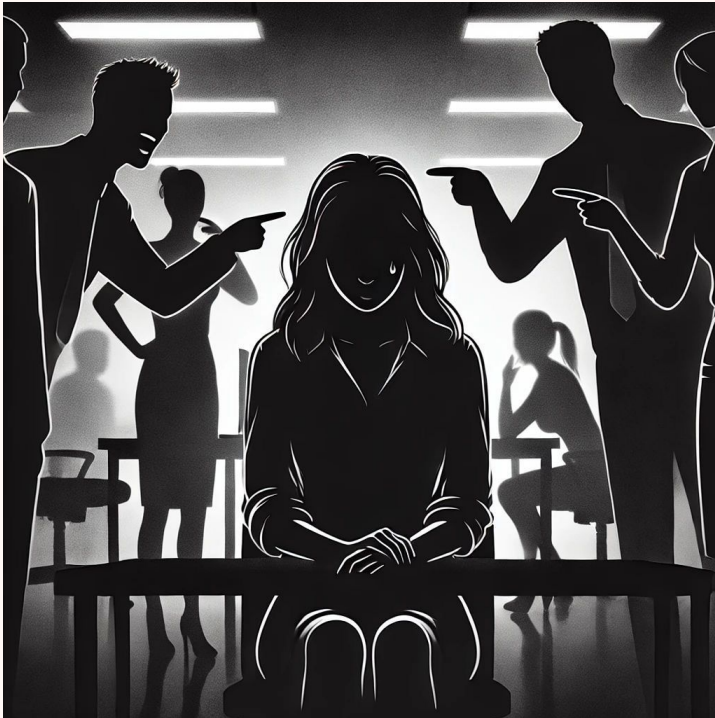
- **Evitación (emocional o conductual)**

Escapar de la trampa. Consiste en evitar activamente cualquier situación que pueda poner en funcionamiento el esquema o generar dolor emocional. Esto se traduce en conductas actuales como el consumo excesivo de alcohol o drogas, el trabajo o limpieza compulsiva o el aislamiento social para no enfrentar sentimientos de vulnerabilidad o imperfección.

La desventaja de escapar es que nunca superamos la trampa vital, puesto que nunca nos enfrentamos a la verdad y nos atascamos. No podemos cambiar las cosas si no las admitimos como problema.

Estrategias-estilos- de afrontamiento disfuncionales

Las personas desarrollan formas de lidiar con el dolor de sus esquemas, pero a menudo estas estrategias son desadaptativas, como:



- **Rendición (aceptar pasivamente el esquema).**

Este patrón implica organizar la vida de modo que se continúen repitiendo los esquemas de la infancia de forma pasiva.

La persona distorsiona su percepción de las situaciones actuales para que estas confirmen sus creencias negativas, seleccionando parejas o amigos que la maltraten o critiquen tal como ocurrió en su pasado

Estrategias-estilos- de afrontamiento disfuncionales

Las personas desarrollan formas de lidiar con el dolor de sus esquemas, pero a menudo estas estrategias son desadaptativas, como:



• Sobrecompensación (actuar de forma opuesta al esquema) - Contraatacar

En este caso, la persona intenta compensar su esquema actuando de la forma opuesta a como se siente en su interior. Por ejemplo, alguien que se siente inferior puede comportarse con arrogancia, superioridad o narcisismo para evitar ser herido (y conectar con el niño infravalorado por sus padres) lo que a menudo termina aislando a la persona y dañando sus relaciones íntimas.

Preguntas



Gracias

☎ +51 959371901

in Alexandra Cerf

✉ a.cerf.llerena@gmail.com