

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

El molde

*Los patrones que se repiten: esquemas,
modos y personalidad. Guía del programa*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

CLÍNICA PÉREZ-VIECO · VALENCIA

El molde · Guía del programa

Los dieciocho esquemas, los cuatro modos, el mapa de los diez patrones y cómo usar el registro de activaciones durante el tratamiento.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 por el Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana. Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Los casos que aparecen son ficticios y compuestos.

Aviso. Ningún cuestionario diagnostica un trastorno de la personalidad, y este tampoco. Acompaña un tratamiento y no lo sustituye. Ideas de hacerte daño: 024. Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 Rasgo, patrón y trastorno

Lo que separa una forma de ser de un problema

2 Los dieciocho esquemas

Agrupados en cinco dominios

3 Los cuatro modos

Desde dónde respondes cuando se activa

4 El mapa de los diez patrones

Y las dos confusiones más frecuentes

5 El registro de activaciones

Qué anotar y cómo leerlo

6 Dos casos

Y cómo usarlo durante el tratamiento

CAPÍTULO UNO

Rasgo, patrón y trastorno

Tres niveles que se confunden constantemente.

Hay personas que repiten el mismo tipo de relación, el mismo conflicto o la misma reacción ante lo mismo. No es mala suerte ni falta de voluntad: es un molde. Pero conviene no llamar trastorno a lo que no lo es.

Nivel	Qué es	¿Se trata?
Rasgo	Una tendencia estable: más reservado, más ordenado, más emocional.	No. Es forma de ser.
Patrón	Una respuesta que se repite en situaciones distintas y a veces sale cara.	Sí, y responde bien.
Trastorno	Patrón rígido, general, antiguo y con malestar o deterioro importantes.	Sí, y lo valora un profesional.

La diferencia no está en lo llamativo del rasgo, sino en **la rigidez y el coste**. Alguien muy metódico puede ser excelente en su trabajo; otra persona, con el mismo rasgo, puede no entregar nada por miedo a que no esté perfecto.

CAPÍTULO DOS

Los dieciocho esquemas

Creencias profundas sobre uno mismo y sobre los demás, formadas pronto, que filtran lo que viene después.

Desconexión y rechazo

- Abandono: espero que la gente importante acabe marchándose.
- Desconfianza y abuso: doy por hecho que buscarán aprovecharse.
- Privación emocional: nadie llega a entender lo que necesito.
- Imperfección y vergüenza: si me conocieran del todo, se alejarían.
- Aislamiento social: no encajo en ningún grupo.

Autonomía deteriorada

- Dependencia: sin ayuda no me veo capaz.
- Vulnerabilidad al daño: espero que ocurra algo malo.
- Apego no desarrollado: me cuesta sentirme una persona separada.
- Fracaso: valgo menos que los demás en lo que hago.

Límites deficientes

- Grandiosidad: me cuesta aceptar límites o esperar turno.
- Autocontrol insuficiente: no tolero la frustración ni aplazo.

Dirigido por los demás

- Subyugación: cedo para evitar enfados.
- Autosacrificio: atiendo a los demás hasta quedarme sin nada.
- Búsqueda de aprobación: mi valor depende de la imagen que doy.

Sobrevigilancia e inhibición

- Negatividad y pesimismo: veo antes lo que puede salir mal.
- Inhibición emocional: me contengo por miedo a perder el control.
- Metas inalcanzables: nunca es suficiente.
- Castigo: los errores merecen castigo, empezando por los míos.

Cómo se responde el cuestionario

Pensando en cómo te sientes **la mayor parte del tiempo**, no en un mal día. Si se responde en pleno malestar, casi todo resuena y el perfil pierde utilidad. Es una versión breve y orientativa, no el YSQ ni ningún instrumento validado.

CAPÍTULO TRES

Los cuatro modos

Un esquema no está encendido siempre. Cuando se activa, respondes desde uno de estos estados.

Modo	Cómo se reconoce	Qué necesita
El niño vulnerable	Miedo, tristeza o soledad con una intensidad que no encaja con la situación de hoy.	Que alguien lo calme: primero el terapeuta, después uno mismo.
El crítico interno	La voz que exige, reprocha o humilla por dentro, casi siempre con palabras prestadas.	Que se le identifique y se le conteste, no que se le obedezca.
El protector desapegado	Desconectar, no sentir, distraerse, trabajar sin parar.	Reducirlo poco a poco: protege del dolor y deja fuera lo bueno.
El adulto sano	La parte que mira lo que pasa, reconoce el esquema y decide.	Entrenamiento. No nace grande.

El objetivo del tratamiento no es que los esquemas desaparezcan —eso no ocurre—, sino que **el adulto sano llegue antes**: que la activación dure minutos en lugar de días.

CAPÍTULO CUATRO

El mapa de los diez patrones

Y las dos confusiones que más se repiten en consulta.

Bloque	Patrones
A · lo extraño o excéntrico	Paranoide, esquizoide y esquizotípico.
B · lo intenso e inestable	Antisocial, límite, histriónico y narcisista.
C · lo ansioso y temeroso	Evitativo, dependiente y obsesivo-compulsivo de la personalidad.

Límite y narcisista: lo que los separa

	Límite	Narcisista
La creencia de fondo	Que me van a abandonar.	Que si no soy especial, no valgo nada.
Qué se siente	Miedo al abandono, vergüenza, autocrítica feroz.	Herida en la autoestima, más rabia que tristeza.
Qué se hace	Esfuerzos frenéticos por evitar la separación.	Desprecio, distancia, exigencia de reconocimiento.
Qué suele ayudar	DBT y terapia de esquemas, con cambio demostrado.	Trabajo largo sobre la vergüenza de debajo.

La otra confusión: el obsesivo de la personalidad y el TOC

No son lo mismo. En el TOC hay obsesiones que la persona vive como intrusas y rituales para calmarlas. En el patrón obsesivo de la personalidad hay perfeccionismo, control y rigidez vividos como una forma de ser correcta, no como algo que sobra.

CAPÍTULO CINCO

El registro de activaciones

Aquí está el trabajo, y es de todo el tratamiento.

Qué se anota	Por qué
Qué esquema se ha activado	Para ver cuál manda de verdad, que casi nunca es el que uno cree.
Intensidad de 0 a 10	Es lo primero que baja con el tratamiento, antes que la frecuencia.
Qué pasó justo antes	Los disparadores se repiten más de lo que parece.
Desde qué modo respondiste	Es la medida del avance: cuántas veces llega el adulto sano.
Qué hiciste y qué habría hecho el adulto sano	La pregunta que más rinde en consulta.

Ejemplos de lo que devuelve el recurso

«El esquema de abandono aparece en 18 de tus 24 activaciones.»

«Cuando respondes desde el adulto sano, la intensidad media es 5,2, frente a 6,8 desde los otros modos.»

«Respondes desde el adulto sano 5 de las diez últimas veces, frente a 1 de las diez primeras.»

CAPÍTULO SEIS

Dos casos

Ficticios y compuestos, para ver cómo se usa.

Ana, 34 años. Esquema de abandono

Llega tras una ruptura, con la sensación de repetir siempre la misma historia. En el cuestionario destacan abandono e imperfección. En el registro, el 70 % de las activaciones aparecen ante silencios: un mensaje sin responder, un tono raro. La intensidad inicial ronda el 8.

A los tres meses la intensidad media baja a 5 y aparece algo nuevo: en cuatro de las diez últimas activaciones responde desde el adulto sano, esperando en lugar de escribir cinco veces seguidas. El esquema sigue ahí; lo que ha cambiado es cuánto dura.

Luis, 46 años. Crítico interno

Consulta por bloqueo en el trabajo. Sus esquemas altos son metas inalcanzables y castigo. Casi todas sus activaciones ocurren al revisar algo suyo, y el modo dominante es el crítico. El registro le sirve para algo que no esperaba: ver por escrito las palabras exactas de esa voz, y reconocer de quién son.

Cómo usarlo durante el tratamiento

- 1 La primera semana**, solo el cuestionario y leer los modos.
- 2 Después**, registrar cada activación, aunque sea en dos líneas. No hace falta esperar a que sea grande.
- 3 Cada sesión**, enviar el informe desde Mi espacio o llevarlo impreso.
- 4 Cada mes**, mirar la curva entera y no la última semana.

Una advertencia final

Esto no sirve para etiquetar a nadie, ni a uno mismo ni a la pareja, la madre o el jefe. Lo que se lee de esa manera acaba usándose como arma y deja de servir para entender nada.

024 · Ideas de hacerte daño. **112** · Riesgo inmediato. **601 082 966** · Clínica Pérez-Vieco.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026