

CONFERENCIA

Terapia Focalizada en las Emociones: Un modelo de intervención con parejas basado en el Apego Adulto

Impartida por Lola Fatás García
Psicóloga y Terapeuta certificada en TFE
Para el Instituto Cultura y Sociedad – Universidad de Navarra
25 Septiembre 2019

Sobre la ponente:

Lola Fatás es psicóloga sanitaria y dirige el Gabinete de Terapia de Pareja de Zaragoza. Es terapeuta, docente y supervisora de Terapia Familiar acreditada por FEAP y FEATF, preside la Asociación Aragonesa de Terapia Familiar. Participa como profesora y supervisora en el *Máster en Intervención Familiar Sistémica* de la Universidad de Zaragoza y en otras formaciones de Post-grado. Está certificada como terapeuta TFE por ICEEFT (*International Centre for Excellence in EFT*) y coordina la formación oficial TFE de ICEEFT en España.

Resumen

La Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) es un modelo de intervención con parejas que aplica la teoría del apego al amor adulto. La TFE fue desarrollada por S. Johnson para ayudar a parejas en conflicto o emocionalmente distanciadas que no responden a intervenciones convencionales de terapia de pareja.

Desde la perspectiva de la TFE, las reacciones negativas de cada miembro de la pareja, como el enfado o el distanciamiento emocional son formas de regular el estrés en la relación y un intento de preservar el vínculo cuando éste se ve amenazado. La TFE combina: a) técnicas experienciales, para ayudar a la pareja a procesar y expresar sus emociones y necesidades de apego, y b) técnicas sistémicas, para re-estructurar las interacciones negativas de la pareja. Con TFE podemos entender cómo se producen los momentos de conexión y desconexión en la pareja y adaptar nuestras intervenciones al estilo emocional y de apego de cada cliente.

El modelo fue desarrollado a partir de la revisión de sesiones reales de parejas en terapia y ha sido validado empíricamente. Los ensayos clínicos muestran una tasa de éxito del 75%, con una mejora significativa de cerca del 90%. La TFE re-estructura eficazmente el vínculo de la pareja, ayudándoles a cambiar su forma de responderse en momentos de inseguridad y aumentando la sintonía emocional y el apego seguro.

Contenidos

Durante la presentación, explicaré las bases de la TFE, los principios de apego, inter-dependencia y co-regulación emocional que explican el conflicto en la relación de pareja, las dinámicas de interacción negativa (ciclos negativos) más frecuentes, las principales técnicas terapéuticas de TFE (Sintonía empática y validación, Rastreo del ciclo negativo y Re-encuadre de apego), los tres eventos de cambio del proceso terapéutico y posibles contraindicaciones para el uso del modelo.