



Sandra C. Paivio
Antonio Pascual-Leone

TERAPIA
FOCALIZADA
EN LAS EMOCIONES
PARA EL TRAUMA
COMPLEJO

Un enfoque integrador



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

**TERAPIA FOCALIZADA
EN LAS EMOCIONES
PARA EL TRAUMA COMPLEJO**

Un enfoque integrador

SANDRA C. PAIVIO
ANTONIO PASCUAL-LEONE

**TERAPIA FOCALIZADA
EN LAS EMOCIONES
PARA EL TRAUMA COMPLEJO**

Un enfoque integrador

Edición actualizada

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

EMOTION-FOCUSED THERAPY FOR COMPLEX TRAUMA
An Integrative Approach. (Second Edition)

This Work was originally published in English under the title of: **Emotion-Focused Therapy for Complex Trauma (2nd Edition)** as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2022 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Spanish language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Traducción: Fernando Montesinos Pons
Supervisión técnica: Pedro Sanz Correcher

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edescee.com
info@edescee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3296-6
Depósito Legal: BI-00076-2025
Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Agradecimientos	13
Introducción a la terapia focalizada en las emociones para el trauma: Desarrollo, rasgos definitorios, puntos fuertes y contribuciones	15

Primera parte

Teoría

1. El trauma y sus efectos	31
Definición de trauma	32
Tipos de acontecimientos traumáticos	32
Prevalencia y factores de riesgo	35
Efectos del trauma	40
Consecuencias para el tratamiento	56
2. El modelo de tratamiento de la TFET	59
Fundamentos teóricos	62
Rasgos distintivos de la TFET	66
Distinciones entre la TFET y el modelo general de la terapia focalizada en las emociones	73
El modelo de tratamiento	76

3. Trabajar con la emoción	93
Revisión de la teoría de la emoción subyacente a la TFET . .	94
Procesos de cambio: procesamiento emocional en la TFET	105
Modelo de cambio y fases de la TFET.	118

Segunda parte

Práctica

Fase inicial de la terapia

4. Cultivar la alianza	127
Principios de intervención para desarrollar una alianza productiva	128
Objetivos de la formación de alianzas en la fase 1 de la TFET.	136
Dirigir las tres primeras sesiones	150
Dificultades de la alianza.	157
5. Promover la experimentación	163
Características de la experimentación	164
La TFET en comparación con otras perspectivas sobre la experimentación	166
La experimentación en comparación con otros constructos	168
Medición de la experimentación	169
Investigaciones sobre la experimentación en la terapia. . . .	171
El proceso de profundización de la experimentación paso a paso	173
Directrices para el procedimiento de <i>focusing</i> estructurado	179
Dificultades con la experimentación.	188
6. El procedimiento de confrontación imaginaria.	195
Confrontación imaginaria de los agresores	196
Principios de intervención	203
El proceso de compromiso en la confrontación imaginaria	205
Pasos del procedimiento de confrontación imaginaria y operaciones correspondientes del terapeuta	214
Desarrollo de la relación en la confrontación imaginaria inicial.	223

La exploración evocadora como alternativa a la confrontación imaginaria	225
Dificultades del cliente con la confrontación imaginaria inicial.	232
Fase intermedia de la terapia	
7. El trabajo con la memoria en la TFET	237
Teoría.	238
Diferentes enfoques del trabajo con la memoria	242
Objetivos y procesos del trabajo con la memoria en la TFET	244
Directrices prácticas para el trabajo con la memoria de la TFET.	248
El trabajo con la memoria cuando los recuerdos son superficiales	253
Los recuerdos se mantienen alejados	262
Recuerdos de que el <i>self</i> es defectuoso o está dañado	267
Resumen, consideraciones y precauciones.	273
8. Reducir el miedo, la ansiedad y la evitación de la experiencia interna.	277
Perspectivas sobre el miedo, la ansiedad y la evitación: la TFET en comparación con otros enfoques.	278
Diagnóstico del proceso: distinguir los diferentes tipos de miedo y ansiedad.	280
Procesos de cambio y objetivos	284
Intervenciones para manejar la ansiedad y el miedo.	289
Ayudar a los clientes a permitir la experiencia emocional primaria	294
9. Transformar el remordimiento, la vergüenza y la autoculpabilización.	313
Perspectivas sobre el remordimiento y la vergüenza: la TFET en comparación con otros enfoques.	314
Diagnóstico del proceso: distinguir los diferentes tipos de experiencia de vergüenza	317
Procesos de cambio y objetivos	321

Principios de intervención relevantes para la vergüenza. . . .	322
Intervenciones para reducir la vergüenza secundaria.	325
Intervenciones para la vergüenza primaria desadaptativa por violar los estándares personales.	327
Intervención para transformar la vergüenza primaria desadaptativa	330
Autotranquilización compasiva.	340
Dificultades al trabajar con el miedo y la vergüenza	348

Fase final de la terapia

10. Resolución del trauma interpersonal mediante la ira adaptativa.	353
Revisión de la teoría y las investigaciones sobre la resolución del trauma interpersonal.	354
Ira y trauma a través de las perspectivas teóricas	358
Diagnóstico de procesos: distinguir los diferentes tipos de ira	361
Principios de intervención	365
Intervenciones para cambiar la ira desadaptativa.	369
Intervención para promover la ira primaria adaptativa	372
11. Resolución del trauma interpersonal a través de la tristeza y del duelo	385
El duelo traumático a través de las perspectivas teóricas. . .	386
Diagnóstico del proceso: distinguir los diferentes tipos de tristeza	390
Procesos de cambio y objetivos.	395
Principios de intervención para promover la tristeza adaptativa	398
Intervenciones para promover la tristeza y el duelo por las pérdidas.	401
Intervención para otros tipos de tristeza	409
12. Terminación.	415
Finalización y consolidación de los cambios	416
Conciencia y aceptación del cambio limitado	424
Compartir feedback mutuo	427

Dificultades con la resolución	430
Dificultades con la terminación de la terapia.	433
Tender un puente hacia el futuro	436
Epílogo.	439
Apéndice A: Forma abreviada de la Escala de Experimentación del Cliente	445
Apéndice B: Forma abreviada del Inventario de Alianza de Trabajo	447
Apéndice C: La Escala del Grado de Resolución (forma abreviada).	449
Apéndice D: Terapia de yoga como complemento de la TFET: Integrar las intervenciones basadas en el cuerpo	451
Referencias	493
Índice terminológico y onomástico.	513
Sobre los autores.	529

Agradecimientos

Queremos reconocer la valentía y la sinceridad de docenas de clientes que se prestaron a compartir sus historias en terapia y que nos dieron permiso para que sus sesiones se grabaran en vídeo y se utilizaran en futuras investigaciones y comunicaciones profesionales. Este acceso a sesiones de terapia reales tiene un valor inestimable para la investigación y la formación de los profesionales de la salud mental, que, a su vez, han podido ayudar a cientos de clientes y a sus familias a afrontar los devastadores efectos del trauma del abuso infantil.

También queremos expresar nuestro reconocimiento a los muchos profesionales y estudiantes en prácticas que participaron como terapeutas en estas sesiones de terapia y cuyas investigaciones sobre la terapia focalizada en las emociones para el trauma hemos citado en este libro. Su dedicación y sus capacidades han contribuido de manera valiosa al desarrollo y perfeccionamiento de este modelo de tratamiento. Por último, queremos expresar nuestro reconocimiento a los numerosos directores de institutos de terapia focalizada en las emociones que forman parte de la International Society for Emotion Focused Therapy en todo el mundo. Su compromiso y su duro trabajo han sido fundamentales para divulgar el conocimiento y la formación en este enfoque de tratamiento.

Introducción a la terapia focalizada en las emociones para el trauma

Desarrollo, rasgos definitorios, puntos fuertes y contribuciones

Por lo general, el trauma implica experiencias emocionalmente abrumadoras que pueden tener efectos psicológicos, físicos y sociales devastadores. El trauma complejo, en concreto, implica la exposición repetida a la violencia y a traiciones de la confianza, con frecuencia en las relaciones con las figuras de apego. El abuso y el descuido negligente por parte de cuidadores y seres queridos a cualquier edad pueden resultar devastadores, pero cuando estas experiencias se producen en la infancia, pueden tener efectos perjudiciales en el desarrollo y dar lugar a una constelación de efectos a largo plazo. Entre las secuelas documentadas se incluyen el trastorno de estrés postraumático (TEPT) crónico, trastornos de ansiedad, depresión, dependencia de sustancias, comportamientos autolesivos, patologías de la personalidad y trastornos del neurodesarrollo duraderos (p. ej., desregulación del sistema nervioso, alexitimia). Quizá lo más devastador sean los efectos negativos que estas experiencias tienen sobre el desarrollo y la competencia emocional, sobre el sentido del *self* de la persona y sobre su capacidad de relación interpersonal. Aunque las experiencias de abuso y descuido negligente pueden implicar sentimientos de impotencia y terror, el TEPT no es necesariamente un rasgo definitorio de las dificultades que pueden derivarse. Muchas emociones dolorosas y amenazadoras, además del miedo, son fuentes considerables de angustia para las personas con antecedentes de abusos. Entre ellas se encuentran el remordimiento, la vergüenza y la autoculpabilización por la victimización; la ira ante

la infracción y el maltrato; y la tristeza por las muchas pérdidas asociadas al trauma, especialmente al trauma perpetrado por seres queridos.

El maltrato infantil es inquietantemente frecuente, tanto en la población general como aún más en las muestras clínicas. Un historial de maltrato infantil es un factor de riesgo asociado a prácticamente todas las formas de psicopatología en adultos (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013; Ingram & Price, 2010). Además, dado que el trauma del abuso infantil es un factor de riesgo significativo para la victimización repetida, la mayoría de estas personas se han visto expuestas a múltiples tipos de abuso y descuido negligente, a menudo a manos de múltiples agresores. En pocas palabras, la mayoría de los clínicos trabajarán con clientes que tienen antecedentes de trauma complejo, de modo que es necesario formarlos en enfoques de tratamiento eficaces.

Este libro presenta un tratamiento manualizado que, por un lado, es lo suficientemente específico y riguroso como para ser utilizado en la investigación y que, por otro, es lo suficientemente flexible como para ser utilizado por los clínicos en su práctica diaria. El texto también puede usarse en programas de formación de posgrado y se ajusta a las recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés, American Psychological Association) de proporcionar formación en enfoques basados en las evidencias. En última instancia, el objetivo de este libro es presentar los aspectos teóricos y prácticos de la terapia focalizada en las emociones para el trauma (TFET), así como las investigaciones que la respaldan, con suficiente especificidad como para que los clínicos de distintas perspectivas teóricas puedan aplicar el paquete completo o integrar aspectos del modelo en su práctica actual. El modelo puede modificarse manteniendo los principios clave de la intervención para satisfacer las necesidades de los distintos clientes en cuanto al tipo y la gravedad del trauma, el perfil y la gravedad de los síntomas y la duración del tratamiento.

¿Qué es la TFET?

Los procedimientos basados en la exposición están considerados como un enfoque fundamental para ayudar a las personas a trabajar con el trauma. Sin embargo, se trata de experiencias difíciles y aversivas para los clientes, por lo que las tasas de incumplimiento