

Noticia Contemporánea

**Jornada sobre Emociones y Psicoterapia.
Retos y aplicaciones**

**Organizadas por el Departamento de Psicología
de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
de la Universidad Pontificia Comillas**

Rafa Jódar Anchía y Ana García-Mina Freire
Psicólogos, España

El 15 de marzo de 2017 se celebró en Madrid la Jornada sobre “*Emociones y Psicoterapia. Retos y Aplicaciones*”, organizada por el Departamento de Psicología de la Universidad P. Comillas. El propósito de esta jornada fue analizar y debatir sobre el papel que las emociones juegan en el trabajo terapéutico, dando un especial protagonismo al modelo desarrollado por el Dr. Leslie Greenberg “La Terapia Focalizada en la Emoción”.

Tras unas palabras de bienvenida a cargo del Rector de la Universidad y el Director de Departamento de Psicología, L. Greenberg presentó los principios y técnicas más relevantes de este nuevo modelo terapéutico basado en la focalización de la emoción.

La Terapia Focalizada en la Emoción (TFE), expuso Greenberg, es una terapia basada en la evidencia, cuyo propósito es ayudar a las personas a aceptar, expresar, regular, generar significado y transformar emo-

ciones. Está fundamentada en las teorías en torno a la emoción, el apego y el crecimiento y busca de forma práctica ayudar a las personas a identificar qué emociones son fiables como guía en la vida diaria y qué emociones son en cambio residuos de memorias dolorosas, que dificultan el fluir diario de la persona en su entorno y por tanto necesitan ser transformadas. Con la ayuda de la sintonización empática y el uso de técnicas experienciales, el paciente aprende a contactar con sus emociones, memorias, pensamientos, sensaciones físicas que han sido ignoradas o evitadas, cambiando sus emociones desadaptativas por emociones adaptativas.



Greenberg planteó una serie de retos y discrepancias respecto de otros paradigmas terapéuticos que fueron abordados en la mesa redonda que tuvo lugar a continuación. Fiel a la tradición interdisciplinar y holística inherente en la Psicología en Comillas, la mesa redonda estuvo formada por diferentes representantes de diversas aproximaciones terapéuticas. Begoña Olabarría, presidenta de la Asociación Española para el estudio sistémico de la familia y otros sistemas humanos analizó *las emociones desde una perspectiva relacional*; M^a Dolores Avía, Catedrática de Personalidad de la Universidad Complutense de Madrid expuso *la importancia de las emociones en el modelo cognitivo-conductual* y Teodoro Herranz, Director de la Escuela de Psicoterapia y Psicodrama, nos presentó *el psicodrama como una terapia apasionada*.

La tarde estuvo dedicada a trabajar las emociones desde la práctica. Para ello se ofrecieron 14 talleres que desde diferentes perspectivas y escuelas terapéuticas permitieron experimentar a los participantes las emociones en el trabajo clínico.

La conferencia que clausuró la jornada estuvo a cargo del profesor Dr. Jesús García de la Universidad de Sevilla. En esta, pudimos analizar las emociones desde una mirada narrativa. Los seres humanos estamos profundamente motivados a generar historias llenas de significado sobre lo que sentimos y deseamos. Las historias que el ser humano genera, en diálogo con la cultura, nutren, cambian y significan las experiencias emocionales. Conocerlas, analizarlas, transformarlas será esencial en nuestro quehacer clínico.