

DIPLOMA DE EXPERTO EN MEDIACIÓN FAMILIAR

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TERAPIA
FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES EN PAREJA**

Dra. Cristina Velasco Vega
cristina.velascovega@ceu.es
<https://cristinavelasco.es/>

Índice de la sesión 30 de enero 2026

Prof. Cristina
Velasco

Inteligencia emocional

- Intrapersonal: reconocimiento y gestión de las emociones
- Interpersonal: empatía y escucha activa

Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones

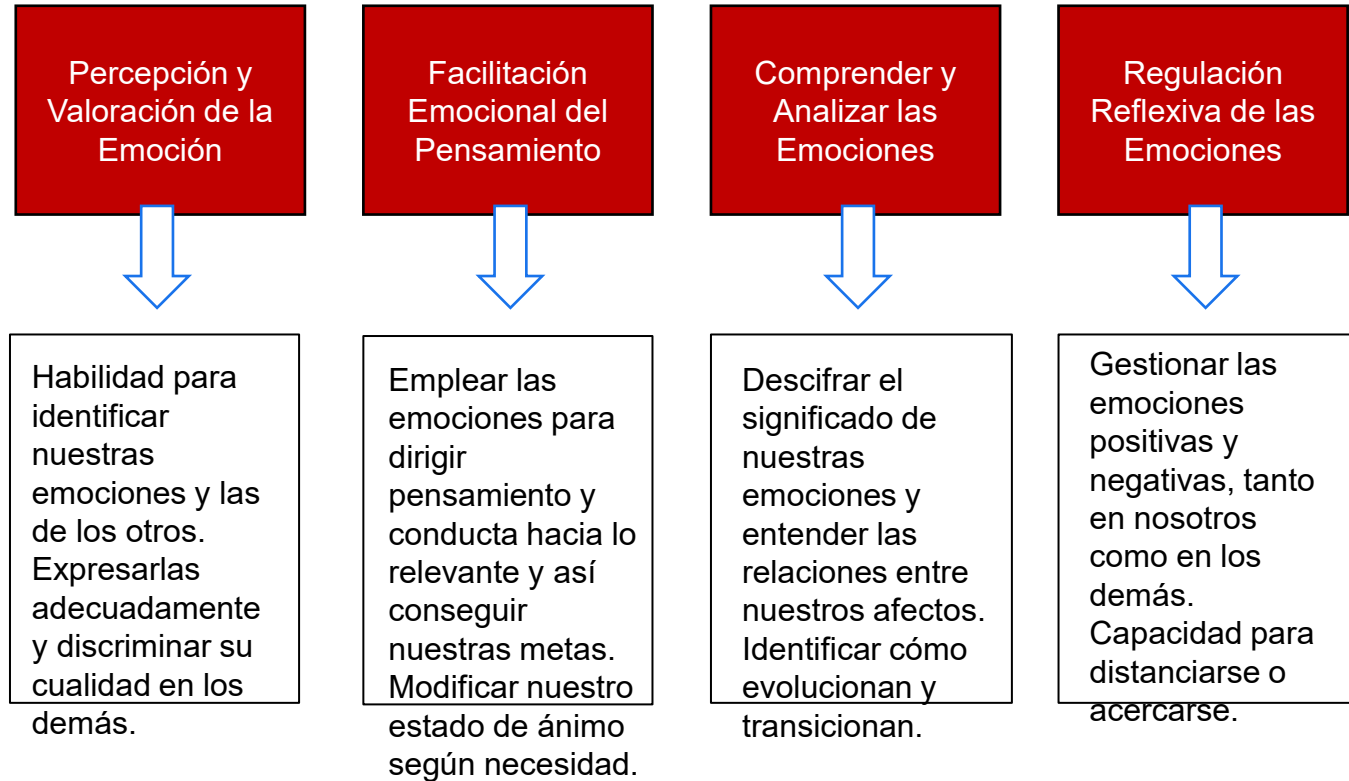
- Fundamentos de esta terapia: Apego –vínculo seguro
 - Cambio de los patrones de interacción
 - Habilidades básicas en esta intervención:
 - Reflejo, validación, respuestas evocadoras, autorrevelación
 - Reencuadre de las interacciones
-

¿Qué es la
inteligencia
emocional?



Modelos de Inteligencia Emocional:

Habilidades (cuatro ramas)



Peter Salovey, 1990

John Mayer, 1990



Modelos de Inteligencia Emocional: mixto competencias-rasgos

DIMENSIONES EMOCIONALES

AUTOCONOCIMIENTO

1. Conciencia emocional.
2. Correcta autovaloración.
3. Autoconfianza.

AUTORREGULACIÓN

1. Autocontrol.
2. Confiabilidad.
3. Conciencia.
4. Adaptabilidad.
5. Innovación

AUTOMOTIVACIÓN

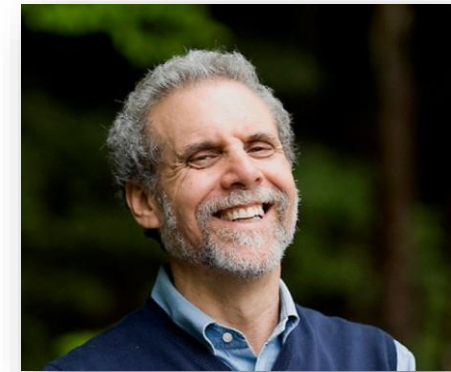
1. Impulso de logro.
2. Compromiso.
3. Iniciativa.
4. Optimismo.

EMPATÍA

1. Comprensión de los otros.
2. Desarrollo de otros.
3. Servicio de orientación.
4. Diversidad.
5. Conciencia Política

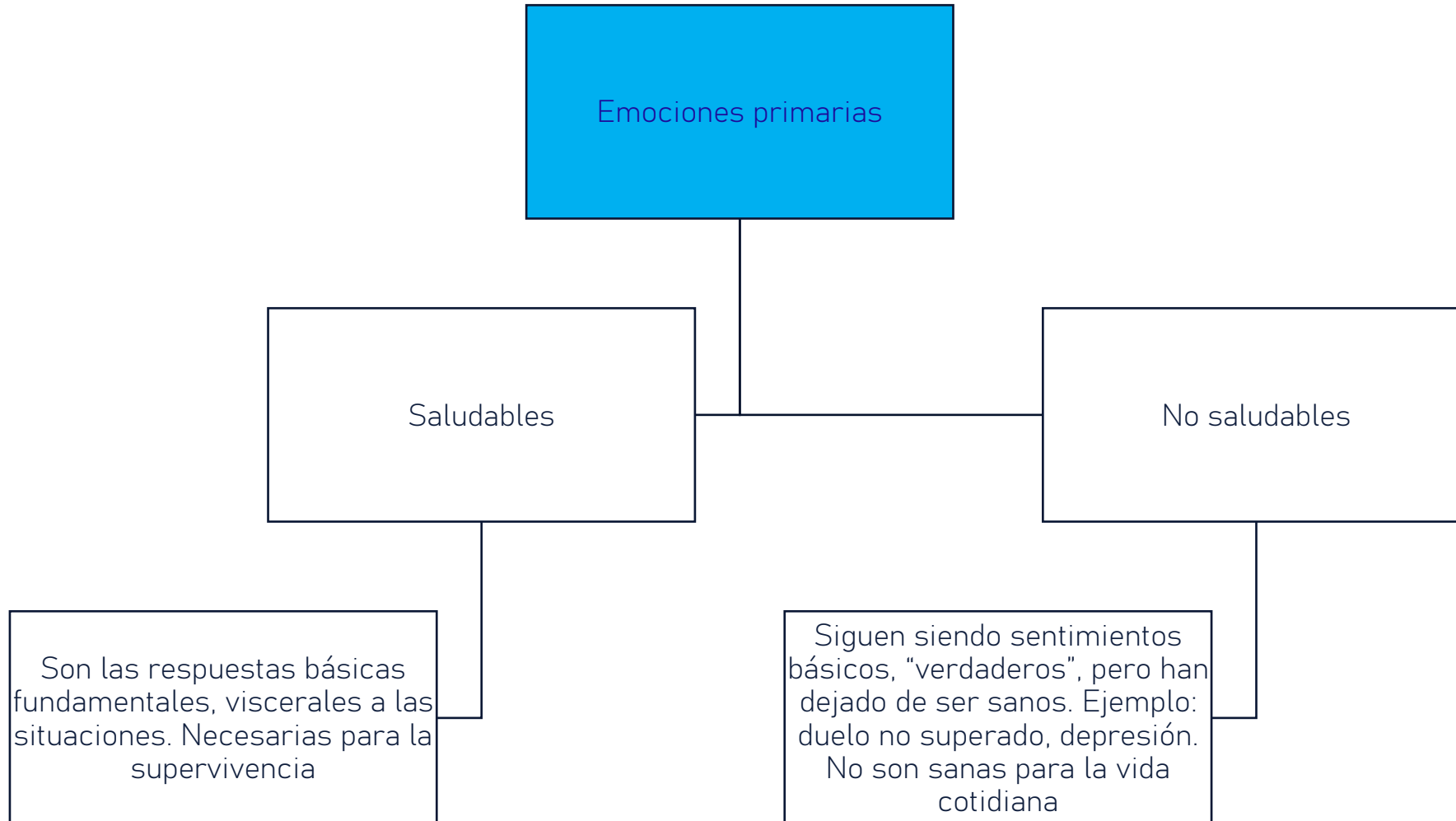
HABILIDADES SOCIALES

1. Influencia.
2. Comunicación.
3. Manejo de conflictos.
4. Liderazgo.
5. Catalizador del cambio.
6. Constructor de lazos.
7. Colaboración y cooperación.
8. Capacidades de equipo.

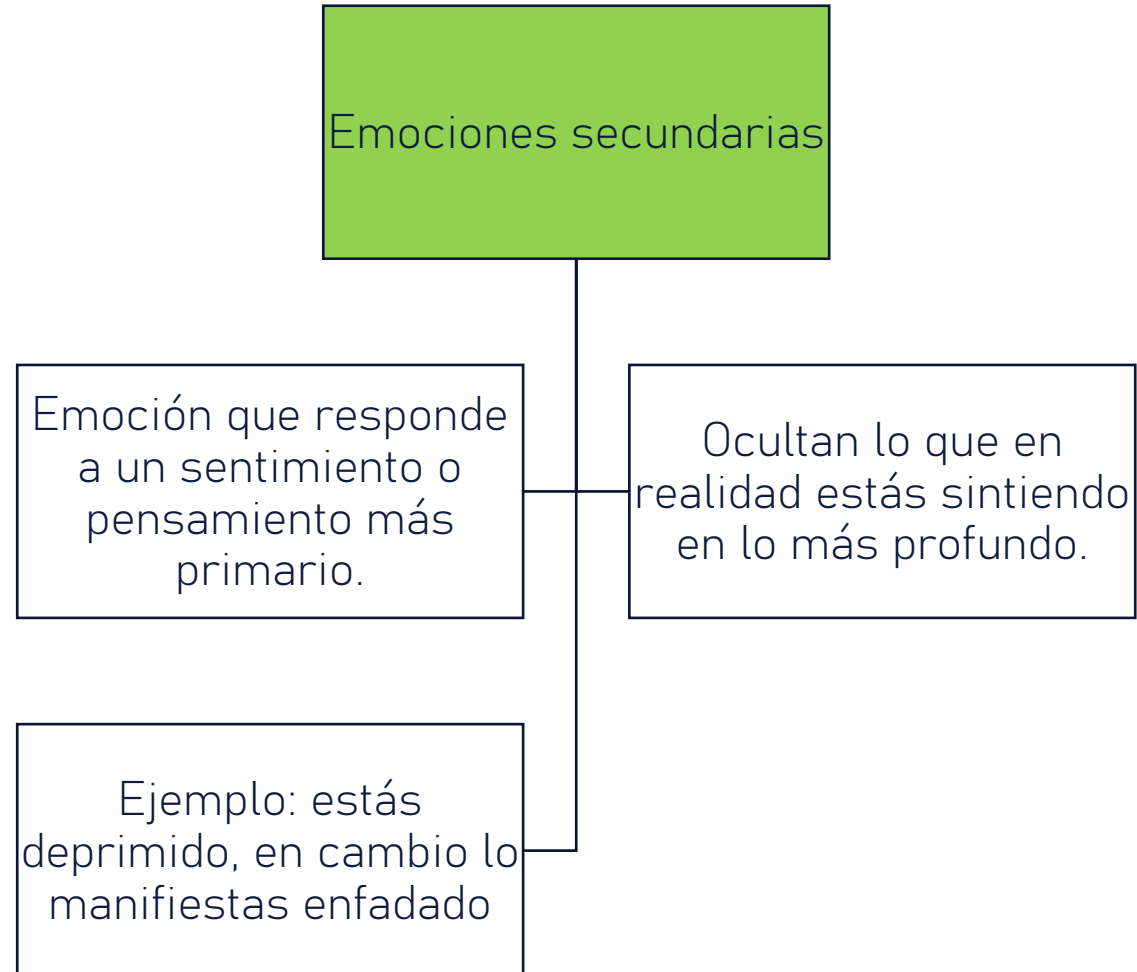


Daniel Goleman,
1995

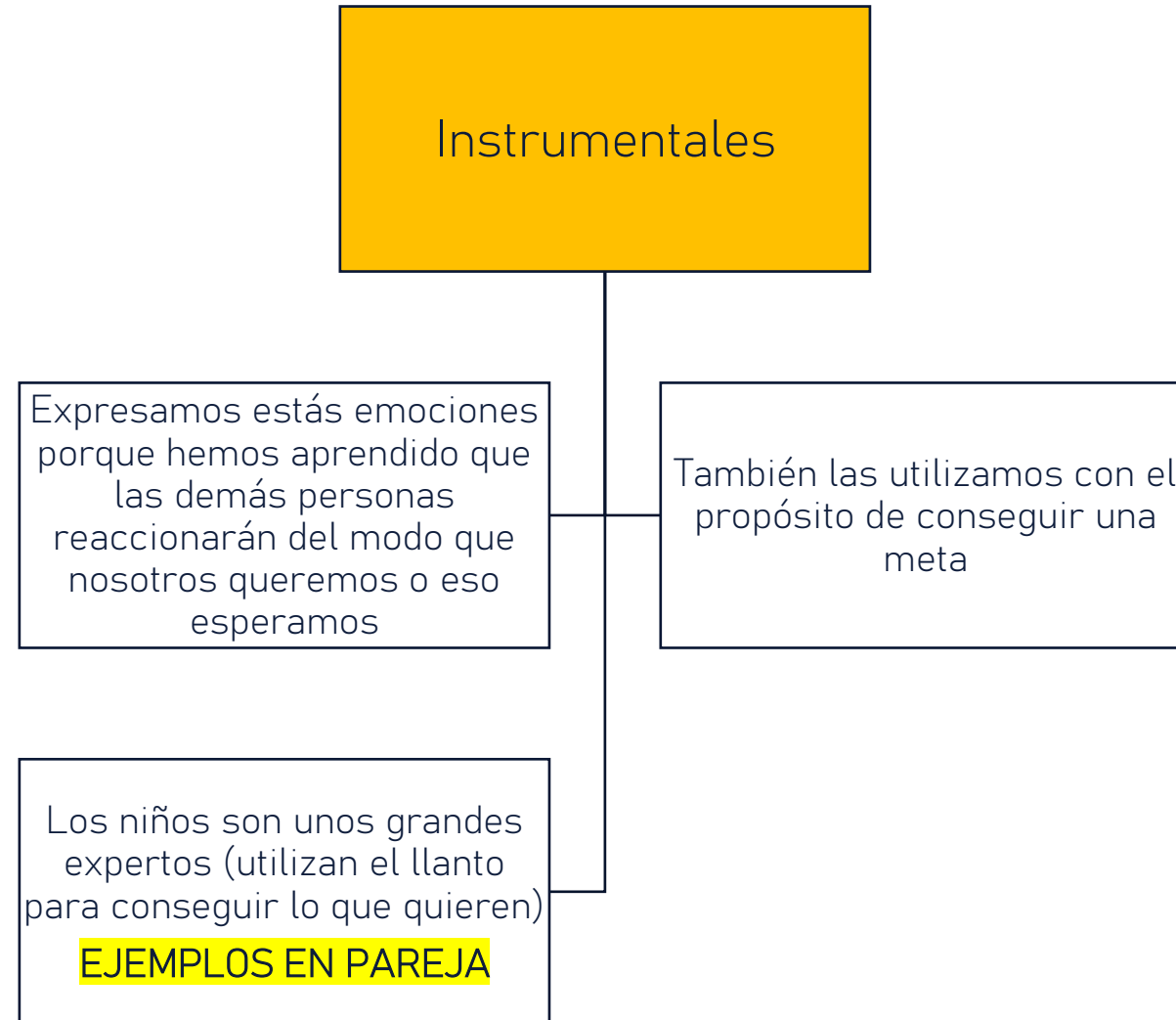
EMOCIONES MODELO GREENBERG → PRIMARIAS, SECUNDARIAS E INSTRUMENTALES

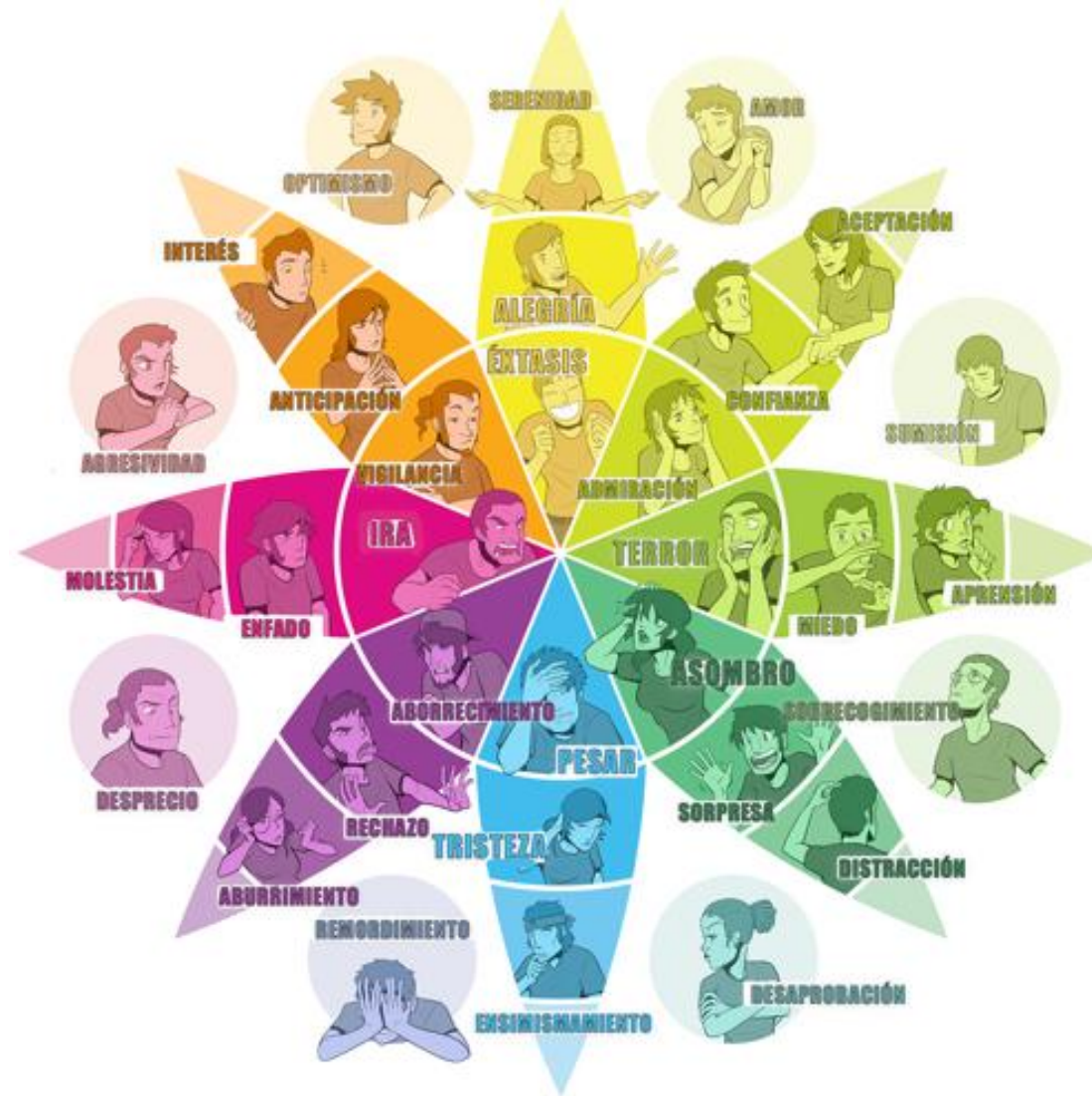


EMOCIONES MODELO GREENBERG → PRIMARIAS, SECUNDARIAS E INSTRUMENTALES



EMOCIONES MODELO GREENBERG → PRIMARIAS, SECUNDARIAS E INSTRUMENTALES





De las emociones básicas derivan todas las demás...

Emociones básicas: alegría

- Son emociones de agrado → nos proporcionan bienestar.
- ALGO NOS HA SIDO DADO
- Estado de ánimo que se produce cuando obtenemos algo que es importante para nosotros. -**Felicidad como forma global en que se evalúa la vida, en base a los aspectos más significativos como la familia o el trabajo.**
- La felicidad provoca un aumento de la autoestima y autoconfianza, además de preparar a la persona para afrontar cualquier tipo de situación.
- Es una emoción que generalmente impulsa a actuar.



Emociones básicas: tristeza

- Es la emoción que aparece cuando perdemos algo/alguien
 - → a emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos
- Manifestaciones físicas: llanto, retardo psicomotor, rostro abatido, falta de apetito, problemas de sueño...
- Cognitivas: problemas para concentrarse, para pensar otra cosa, para entender que hay esperanza, pensamientos intrusivos.
- Conductual: no quieres hacer nada, falta de iniciativa social, etc.
- Es una emoción que generalmente impulsa a aislarnos dentro de nosotros mismos.
- Emoción muy dolorosa
- Ayuda a conectar con la tristeza decir adiós (tirar cosas, hacer limpieza...)



Emociones básicas: miedo

- Percepción de peligro real o imaginado → situación de alerta / Son aprendidos
- La falta de compromiso, de rechazo de evitación, pues el miedoso siente que aquello a lo que tiene miedo no debe hacerlo
- Emoción protectora → es raro no tener miedo a nada
- Sensación de no poder controlar la situación.
- Es una emoción que nos lleva a → Bloqueo, inmovilizarse, amenazar o atacar, retirarse, huir...



¿Cómo afrontar el miedo?

Identificar- concretar el miedo y aceptar que está ahí

Compartir el miedo con otros, hablar de él

Buscar toda la información que pueda necesitar

Conectar con éxitos o logros del pasado. Cualidades que te ayudaron y que pueden estar ahí

Contactar físicamente con alguien

Anticipar positivamente: visualizarte logrando eso que te da miedo

Visualizar la trayectoria, el camino, el salto...

Emociones básicas: enfado

- Es una de las emociones más movilizadoras
- Situaciones:
 - Necesidad de protección ante un daño sufrido
 - Amenaza/ violación de límites
 - Te sientes limitado
 - Algo obstaculiza la meta
 - Algo te impide el crecimiento
 - Falta de libertad de expresión u acción
 - Enfado con uno mismo



Expresión del enfado

1. Busca el lugar, el momento, la luz y la música adecuadas.
Valorar si el otro está preparado
2. Comunicar con mensajes "YO"
3. Aceptar el sentimiento que le provoca al otro tu expresión



Emociones básicas: asco

- El rechazo
- Aprendizaje e innato
- Atención a la comunicación no verbal

- **Síntomas físicos.** náuseas o arcadas, se nos activa el sistema nervioso parasimpático, se produce tensión muscular, aumento de la respiración, etc.
- **Síntomas psicológicos.** ansiedad, necesidad de escapar o de huir, repugnancia, etc.



Identificación emocional

- Enfado → te dice que tus límites han sido violados o que no te están dando lo que pides.
- Tristeza → has perdido algo importante o que tu necesidad de afecto y amor no está atendida.
- Miedo → estás en peligro o que no estás seguro.
- Sorpresa → hay algo nuevo, que merece la pena investigar.
- Asco/repugnancia → experimentando es malo para ti.
- Alegría → alcanzado una meta/ obtenido un bien

Emociones
secundarias



Emoción defensiva que oscurece tu sentimiento central o primario. A menudo ocultan lo que estás sintiendo en lo más profundo.

Identificación emocional



¿Qué sientes?

Dónde
Intensidad y frecuencia



¿Qué valoración
haces de esto que te
está pasando?

Creencias
Pienso que...
Atribuciones causales



¿Qué hago con esto
que me pasa?

Lo expreso
Me bloqueo
No duermo, me da por
comer demasiado...

Ejercicio autorreflexión emocional

- Si yo no sé identificar mis propias emociones no puedo ayudar a otros a hacerlo
- Conectamos con la NECESIDAD



MIEDO



CULPA



TRISTEZA



ENFADO



POR GRUPOS... RESPONDER

- ¿Es una emoción primaria?
- ¿Cuándo la experimentamos?
- ¿De qué modo me doy cuenta de que siento esta emoción? ¿Cómo percibo que otros la experimentan? (GESTOS – PALABRAS...)
- ¿De qué necesidad emocional nos habla esta emoción?
- ¿Qué nos ayuda cuando sentimos esta emoción?



Terapia focalizada en las emociones (TFE)

-
- Surge como un instrumento más humanista
 - Emoción – comunicación – patrones de interacción
 - Vínculos seguros adultos
 - Integradora porque mira al interior de la persona
 - Terapeuta: colaborador: empatía y validación emocional
 - Basado en el momento presente



El apego. El amor adulto

JONH BOWLY





— El apego

- Ofrece un refugio esencial
 - Necesitamos los vínculos con los demás, especialmente con aquellos que nos quieren
 - Antídoto natural contra la ansiedad
 - Me siento en la posibilidad de avanzar en mi vida
 - Accesibilidad emocional y capacidad de respuesta
 - ¿Identificamos formas inseguras de compromiso?
- EJEMPLOS
- ADULTO: MENTAL, SEXUAL Y MAYOR GRADO DE RECIPROCIDAD

¿Qué haremos como mediadores desde este enfoque?

- Experiencia emocional de cada una de las partes (adaptada, nosotros somos el reflejo de esas emociones)
- Validar y aceptar la experiencia. Empatía con interacciones específicas
- Conducir al cliente a que preste atención a la comunicación problemática
- Fomentar un nuevo modo de contacto en las sesiones y después en casa
- Experiencia intrapsíquica e interacción → equilibrio
- Fundamental la alianza terapéutica / acceder, recopilar y expandir respuestas emocionales.

- Terapeuta: Entonces, ¿qué te pasa cuando él intenta entrar en contacto contigo, se inclina hacia ti y te dice que te necesita? (Ella aprieta las manos con fuerza y mira al suelo). ¿Te resulta difícil de asimilar? Estás agarrándote las manos.
- Mujer: Sí, quiero apretarlas fuerte. No le creo; responderé y entonces... (ella suelta sus manos y las deja caer).
- Terapeuta: Entonces, si te dices permiso para tener esperanza y confianza, si te arriesgases a ello, ¿podría ocurrir que, de repente, él no estuvieses ahí y la caída fuese terrible, insoportable? (Ella asiente de manera empática)
- Mujer: (Dirigiéndose al terapeuta) Si tú no estuvieses aquí saldría corriendo de la habitación ahora mismo.
- Terapeuta: ¡Ajá! Gracias a mí esto te resulta más seguro, ¿no es así? (Ella asiente) ¿Puedes decirle?': "Tengo mucho miedo de esperar, de ponerme en tus manos"? ¿Puedes hacerlo?
- Marido: (Dirigiéndose al terapeuta) No correrá el riesgo.
- Terapeuta: Es difícil para ella. ¿Puedes ayudarla? ¿Puedes inclinarte hacia delante y mirarla, de modo que ella vea que estás acercándote? ¿Puedes ayudarla con su miedo? Recuerdo que ya lo hiciste en la última sesión



Habilidades básicas: el reflejo

- Objetivo: comprender la experiencia del cliente. El TERAPEUTA ES MI ALIADO
- Ayuda para poner palabras, por ejemplo, si está bloqueado
- Le pide una mayor descripción de la experiencia
- TRAER EXPERIENCIA HACIA LA LUZ (bajo y abstracto de la experiencia interna)
 - “Ayúdame a comprenderlo, Elena. Lo que le estás diciendo a...” Tú pones las palabras

Habilidades básicas: validación

01

A los dos
miembros de la
pareja

02

Uno puede sentirse
odiado, pero el otro
no se siente odioso

03

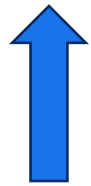
No culpar, no
avergonzar, no
extrañarse...

04

Seguridad y
aceptación vs.
CLIMA DE
DESCALIFICACIÓN
O ANGUSTIA

Terapeuta: *Creo que lo entiendo. Es como si él te dijera lo deprimido que estaba y tú te sintieras abrumada y un poco asustada. Sentiste que esa carga pesada descendía sobre ti y te quitaba el aliento. Es lógico que después de un tiempo te quieras descargar de ese peso, para así poder respirar, y también lo es que te enfades con tu marido por no haber encontrado una solución; en cuyo caso, te replegarías o le dirías que se recuperara. ¿Estoy en lo cierto?*

Johnson, S. (2000) p, 154



¿Dónde detectas la validación?

Habilidades básicas: respuestas evocadoras, reflejos y preguntas

- Intentar que no se pierdan en detalles que no son importantes, ir a la comunicación emocional
- Expresas cómo has percibido tú que se comunican
 - Se pueden usar metáforas o imágenes que se nos ocurran.
 - EJ.: "Percibo que cuando dices eso se te entrecorta la voz, ¿como si te doliera expresarlo con palabras? /¿Cuándo escuchas a tu marido tienes la sensación de correr y querer esconderte?"
- ¿Qué te sucede cuando.... ? ¿Cómo te sientes cuando oyes O cuando dices...?
- Expandir la conciencia de la experiencia emocional: trabajar elementos específicos
 - "¿Puedes volver a decir eso otra vez, Mercedes?"
 - Entonces, ¿ahora el miedo te dice no hay esperanza?

“Eres un imbécil” → “estoy muy enfadado contigo”



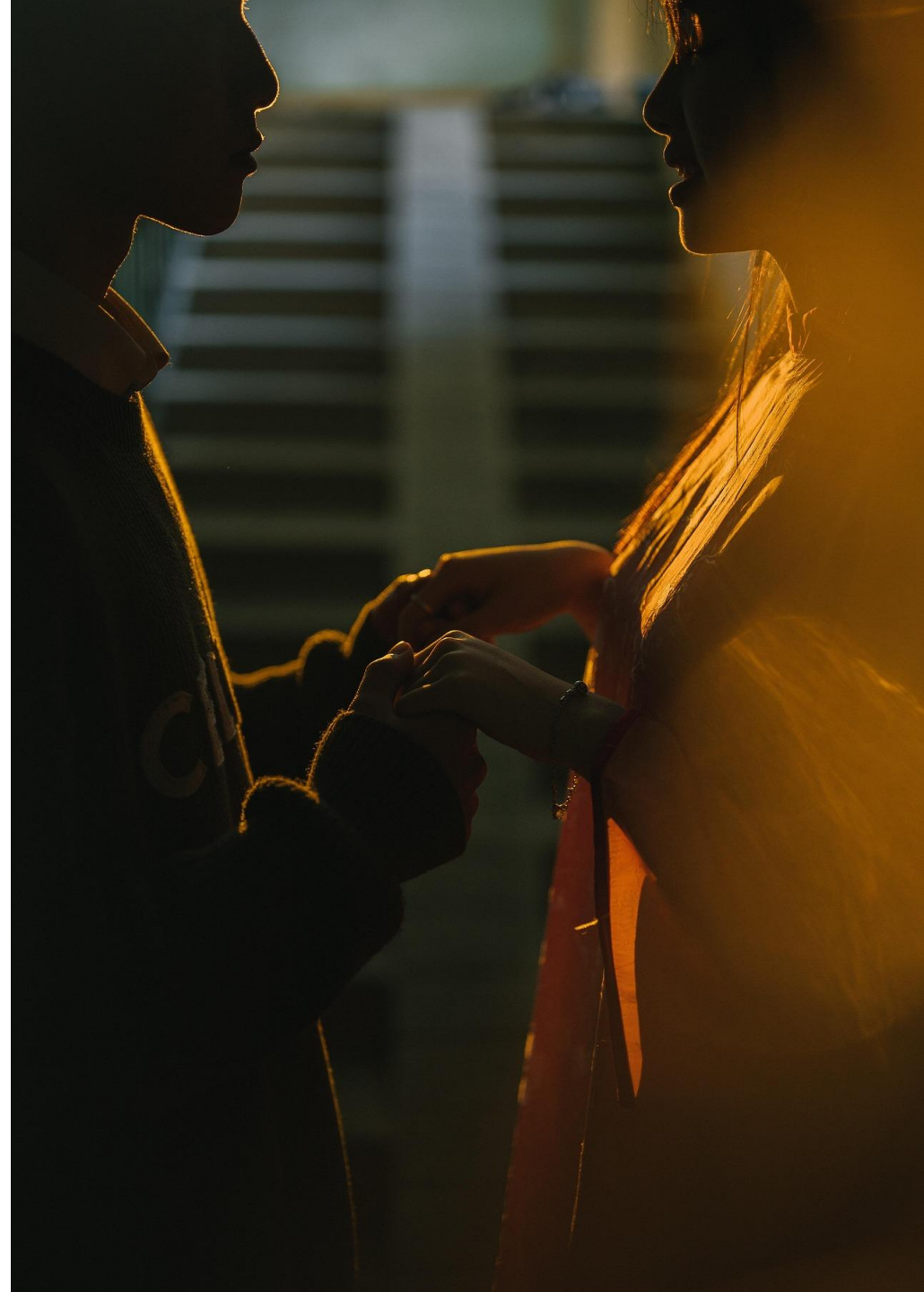


Habilidades básicas: realzar

- Interno e interpersonal
- Podemos nosotros enfatiza algunos aspectos que creemos que mantienen las interacciones destructivas
 - PARA: ¿Qué HA PASADO?
- Repetir una frase
- Inclinar-se hacia uno de ellos, repetir en voz baja o alta (depende de la intensidad emocional).
- Intrapsíquico → mensajes interpersonales
- Bloquear las distracciones

Habilidades básicas: conjetura /interpretación empática

- Estrategias defensivas: me alejo, no hablo...
- Anhelos de apego
- Miedos catastróficos
- “Sembrar semillas de apego”



Terapeuta: (Con voz baja y evocadora, dirigiéndose a una clienta que detecta un miedo a exponerse a su pareja y a pedirle que le responda) Así que nunca podrías dirigirte a él y decirle: "Ven y quédate conmigo. Ven y quédate conmigo porque te necesito y porque en este momento tengo que ser lo primero" (La clienta sacude su cabeza) Nunca podrías hacer eso, nunca. Sería demasiado aterrador. Ni siquiera te lo mereces ¿NO es así?
Clienta: NO puedo hacerlo, no puedo.

Johnson, S. (2000) p, 161

Terapeuta: (dirigiéndose a un cliente que está intentando conectar con su pareja) Así que nunca podrías decirle cómo el "examen constante", como así lo llamas, te derrota y te empuja a replegarte. ¿No le pedirías nunca a ella que corriese el riesgo y te diese la oportunidad de aprender a acercarte a ella?



Necesidades, deseos y compromiso emocional

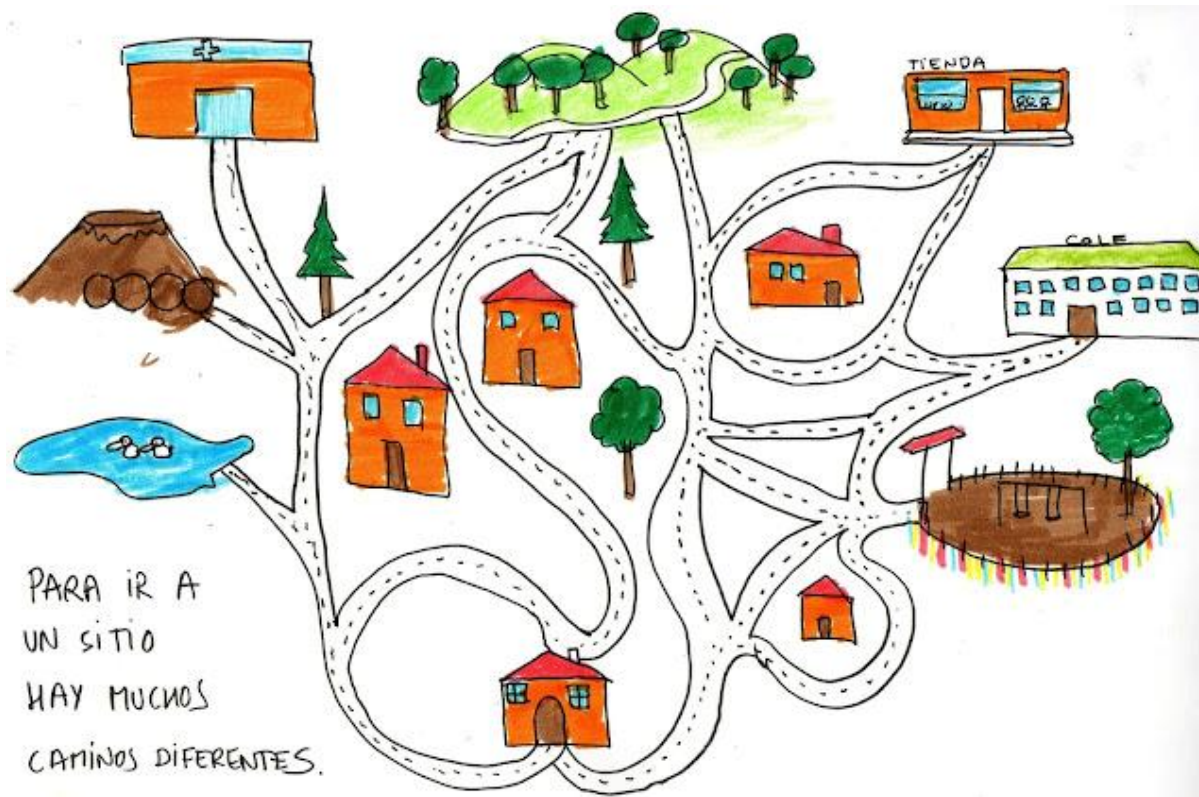
- Nuevos eventos de vinculación
 - Ej.: “Estoy cansando de estar paralizado, quiero sentir que soy especial para ti. Quiero que rechaces las criticas y dejes de amenazarme con irte. Ya no voy a volver a sentirme pequeño en esta relación”
- Defiende la relación por si mismo
- Perseguidores → Bajan sus armas, hacen frente al miedo al abandono
- Apoyo para formular peticiones específicas (capacidad de responder)
- Amor, cuidado y compasión

Caso 4: Pilar y Daniel

- ¿Qué heridas de la infancia / apego detectáis en los miembros de la pareja?
- ¿Qué problema emocional presenta Pilar? ¿Qué problema emocional presenta Daniel?
- ¿Cuáles son sus necesidades afectivas ahora y a lo largo de su matrimonio?
- ¿Qué objetivo primero tendíais con ellos desde la TFE?

Para el próximo día...

Cuestionario AUDIT para la
detección del consumo de
alcohol



DIPLOMA DE EXPERTO EN MEDIACIÓN FAMILIAR

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TERAPIA
FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES EN PAREJA**

Dra. Cristina Velasco Vega
cristina.velascovega@ceu.es
<https://cristinavelasco.es/>