

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones



Empowering

Empowering Emotion-Focused
Therapy practice in Europe

EFT@EU





e-ISBN: 978-989-53655-9-3



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

ACERCA DE ESTE MANUAL

Esta publicación ha sido desarrollada como parte del proyecto Empowering Emotion-Focused Therapy Practice in Europe conocido como proyecto EmpoweringEFT@EU (referencia del proyecto Erasmus+: 2020-1-PT01-KA202-078724). Agradecemos la financiación proporcionada por el programa Erasmus+ KA2 - Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas, KA202 - Asociaciones estratégicas para la formación profesional. Quisiéramos reconocer la importancia y la experiencia reunida por el equipo del proyecto EmpoweringEFT@EU y los socios asociados, así como por otros expertos mundiales en Terapia Centrada en las Emociones (EFT), que aportaron valiosas ideas para este documento (participando en las entrevistas de EmpoweringEFT@EU a expertos en EFT o proporcionando comentarios o valiosas aportaciones en las diversas ocasiones en que se encontraron con éste u otros resultados del proyecto). Por último, reconocemos las principales contribuciones realizadas por los alumnos de EFT (también a través de su participación en entrevistas o de la evaluación de la formación) que participaron en las iniciativas de formación y difusión de EmpoweringEFT@EU. El valioso feedback recibido de todos estos colegas a lo largo de los tres años de este proyecto, permitió a nuestro equipo desarrollar el presente documento como Resultado Intelectual 4: Guía de Buenas Prácticas para la Formación en Terapia Centrada en las Emociones.

Lista de autores

João Salgado (SPTFE) - Portugal; Carla Cunha (ISMAI/UMAIA) - Portugal; Robert Elliott (Strathclyde University) - Reino Unido; Rafael Jodar-Anchía (Universidad de Comillas) - España; Ladislav Timulak (Trinity College Dublin - Irlanda); Lars Auszra (IEFT) - Alemania; Imke Herrmann (IEFT) - Alemania y el equipo del proyecto EmpoweringEFT@EU.

El equipo del proyecto EmpoweringEFT@EU:

Marina Monteiro (SPTFE - Portugal); Susana Almeida (SPTFE - Portugal); Eunice Silva (SPTFE - Portugal); Pedro Lopes (ISMAI/UMAIA - Portugal); Daragh Keogh (Trinity College Dublin - Irlanda); Anna Robinson (Strathclyde University) - Reino Unido; Lorna Carrick (Strathclyde University - Reino Unido); Beatriz Viana (ISMAI/UMAIA).

Índice



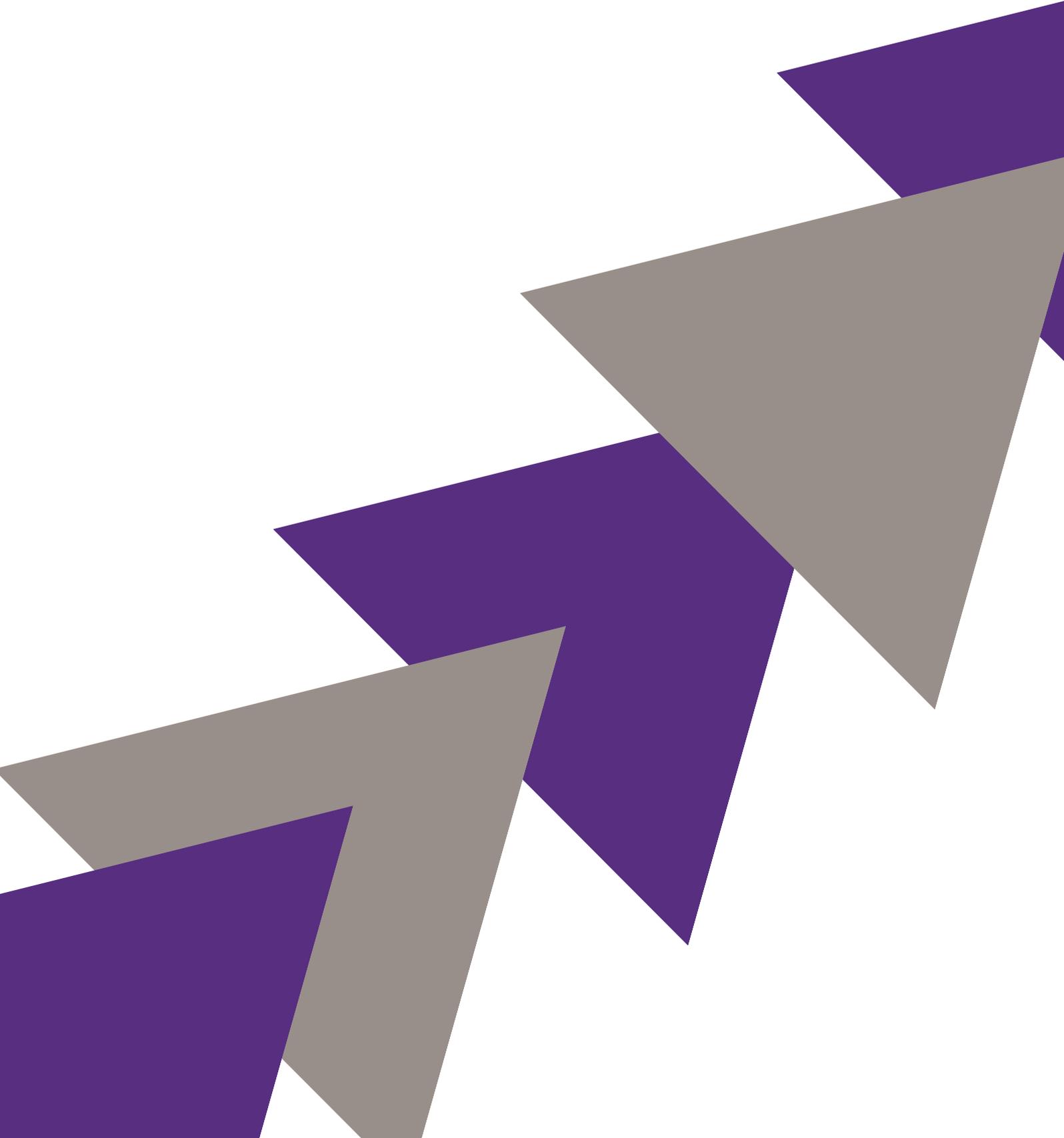
1. Introducción y visión general.....	7
2. Síntesis del marco para la formación en eft.....	9
3. De los expertos a los aprendices en eft: completando la gestalt.....	15
4. Recomendaciones para la formación en eft: creación de un entorno de aprendizaje humanístico.....	20
5. Formación de formadores de eft: conclusiones de un taller piloto.....	43
6. Material complementario: una propuesta de formación básica en EFT.....	47
7. Agradecimientos.....	67
8. Referencias.....	69

Nota: Si desea hacer referencia a este documento, utilice la siguiente referencia:

Salgado, J., Cunha, C., Elliott, R., Jodar-Anchía, R., Timulak, L., Auszra, L., Herrmann, I., & the EmpoweringEFT@EU project team (2023). Good Practice Guide for Emotion-Focused Therapy Training (versión en español). Maia. Ed. UMAIA. eISBN: @

Disponible en: <https://emotionfocusedtherapy.eu/project-outputs/> Recuperado en: [inserte la fecha en que lo descargó].

1. Introducción y visión general



Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

Este manual pretende proporcionar al usuario una valiosa orientación sobre cómo planificar, preparar, llevar a cabo y mantener la formación en EFT (Terapia Centrada en las Emociones). Parte de la idea general de que la mejor estructura para la formación en Terapia Focalizada en las Emociones (EFT) dependerá de las metas y objetivos específicos de la formación, su contexto/establecimiento, el nivel de experiencia de los participantes (por ejemplo, los alumnos) y los contenidos específicos que se impartan. Por lo tanto, este manual se ha diseñado como una herramienta que puede adaptarse fácilmente a las distintas circunstancias específicas de la formación.

Se basa en un documento previo, con el título "A Framework of Competencies for Emotion-Focused Therapy Training", desarrollado como primer Intellectual Output (IO1) dentro del proyecto EmpoweringEFT@EU [Empowering Emotion-Focused Therapy Practice in Europe, an Erasmus+ Project with reference N.º 2020-1-PT01-KA202-078724]. En ese documento (IO1), los fundamentos básicos y las competencias formativas necesarias para llevar a cabo un programa de formación eficaz en EFT fueron expuestos por Elliott et al. (2022b). En el presente manual/guía de buenas prácticas (IO4 del proyecto EmpoweringEFT@EU), el objetivo es proporcionar un enfoque más práctico que apoye el desarrollo de programas y sesiones de formación eficaces y atractivos que tengan como objetivo desarrollar las mejores competencias para la práctica de EFT. Así, este documento también se articula con otros documentos (Intellectual Outputs) producidos por el equipo del proyecto EmpoweringEFT@EU, a saber: las Competencias del Terapeuta para la Práctica de la Terapia Centrada en las Emociones (un Apéndice que se desarrolló como base para todos los documentos posteriores de este proyecto; Elliott et al., 2021), un Marco de Competencias para la Formación en Terapia Centrada en las Emociones (IO1; Elliott et al., 2022b), el Marco de Competencias del Supervisor EFT (IO2; Elliott et al., 2022a) y una Guía de Buenas Prácticas para la Supervisión EFT (IO5; Jodar-Anchia, et al., 2023), todos ellos disponibles gratuitamente a través de la página web del proyecto (www.emotionfocusedtherapy.eu).

Después de esta Introducción y visión general, ofrecemos una síntesis del marco para la formación en EFT (IO1, en la sección 2), y presentamos un resumen de los principios y competencias que guían la formación en psicoterapia en la modalidad de EFT. A continuación, contrastamos las perspectivas de los expertos en EFT y la perspectiva de los aprendices de EFT, y revisamos las principales motivaciones, experiencias positivas y desafíos reportados en el camino del aprendizaje de EFT (sección 3). La sección 4 desarrolla un conjunto de recomendaciones y buenas prácticas para llevar a cabo una formación eficaz en EFT en persona y en línea y para hacer crecer comunidades positivas de aprendizaje y práctica en esta modalidad. La última sección de esta guía (sección 5) reflexiona sobre un taller piloto para formar a formadores y facilitadores de EFT y los "secretos de formación" compartidos durante esa experiencia. Finalmente, cerramos la presente contribución con una ilustración de un currículo de formación para la formación fundacional en EFT, basado en la experiencia proporcionada por el instituto portugués de EFT (SPTFE - Sociedade Portuguesa de Terapia Focada nas Emoções) en 2022/2023, siguiendo el modelo de formación del Instituto Escocés de EFT (ver material suplementario).

Esperamos que este documento pueda ser una contribución para avanzar en la discusión sobre las prácticas de formación de EFT, para que esta modalidad de psicoterapia y su comunidad mundial sigan mostrando la vitalidad, el rigor y la capacidad de crecimiento e innovación que ha caracterizado su historia hasta hoy.

Good Practices Guide on EFT Training [IO4] - EmpoweringEFT@EU project



2. Síntesis del marco para a Formación en EFT



Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

La presente sección es un resumen del Marco de Competencias para la Formación en Terapia Centrada en las Emociones (propuesto por Elliott et al., 2022b), desarrollado como IO1 del proyecto EmpoweringEFT@EU, y sigue sus secciones principales. El IO1 se basó en el conocimiento compartido por varios expertos de este equipo y otros formadores expertos que fueron entrevistados durante este proyecto. Comenzamos situando la formación EFT y las características generales de los formadores EFT. A continuación, nos centramos en la organización de la parte didáctica de la formación, los segmentos de práctica de habilidades como la mejor oportunidad para involucrar a los alumnos en el aprendizaje experimental que es el sello distintivo de la formación EFT y finalizamos con algunas consideraciones relativas a la evaluación de la formación EFT. También destacamos la importancia de las reuniones informales de la red (entre otras iniciativas de formación o difusión), como una forma de mantener a las comunidades locales de aprendices y terapeutas de EFT comprometidos entre sí y nutridos en su interés por EFT.

2.0. Situar la formación en EFT

La formación en EFT tiene lugar en diversos contextos, como institutos de EFT, entornos académicos, profesionales y de investigación. No sólo varía el contexto, sino también los objetivos de la formación, su formato específico y los antecedentes de los alumnos. Todos estos elementos deberían marcar la diferencia a la hora de planificar e impartir la formación.

A pesar de esta variedad, existen algunas características comunes de la formación en EFT. Las características clave incluyen la comprensión de la teoría y los principios de la práctica de EFT, así como la visualización de ejemplos de buenas prácticas grabados en vídeo. Hay muchos recursos disponibles, como la serie de vídeos de la APA sobre psicoterapia, para ayudar en este proceso. La formación también implica experimentar EFT como terapeuta y como cliente, a través de la práctica de habilidades con otros alumnos en un entorno seguro (es decir, participar tanto en el papel/posición de cliente, trabajando con las propias experiencias en la práctica de habilidades y estando en el papel/posición de terapeuta, para adquirir maestría en la entrega de EFT). Además, la formación en EFT valora el crecimiento y el desarrollo personal del alumno, ya que se basa en un enfoque experiencial y humanista.

La modalidad más típica de formación para convertirse en terapeuta de EFT se basa en talleres de perfeccionamiento progresivo. No obstante, la formación en EFT puede utilizar todo tipo de modalidades, incluyendo lecturas/autoestudio, práctica/supervisión, trabajo personal, investigación y reuniones informales en red.

La formación puede adoptar múltiples formas, que pueden organizarse según un itinerario de desarrollo de competencia y certificación en EFT (como terapeuta, supervisor o formador). Existen formas de formación más sencillas y breves, como catas, conferencias y talleres breves. A continuación, tenemos la formación básica, que corresponde a lo que se ha denominado talleres de Nivel 1 y Nivel 2 o formas analógicas de formación (Masterclasses o clases integradas en la Universidad). Estos talleres o clases combinan los siguientes elementos (a) presentaciones didácticas; (b) ejemplos/vídeos (incrustados en las presentaciones didácticas); (c) ejercicios experienciales/práctica de habilidades; (d) oportunidades para el debate en grupo/auto-reflexión/integración del aprendizaje.

Tras la formación básica, el alumno puede pasar a la práctica terapéutica y a la supervisión,

hasta completar la acreditación como terapeuta certificado de EFT (nivel C según los estándares de la ISEFT, disponibles en www.iseft.org). Las etapas finales de la formación en EFT incluyen la formación y acreditación como supervisor de EFT (nivel D) y como formador de EFT (nivel E). Pueden aplicarse normas de formación adicionales, especialmente en los países que han adoptado las normas de formación prescritas por organizaciones globales que regulan la práctica de la psicoterapia (más información al respecto más adelante).

La formación en EFT debe organizarse en torno a entornos de aprendizaje humanistas, lo que implica seguridad y confianza para experimentar y exponer las propias vulnerabilidades; fomentar el compromiso y las oportunidades de aprender y crecer; desarrollar un sentido de la responsabilidad y establecer límites adecuados y buenos; establecer recursos y competencias adecuados a todos los niveles, garantizando una estructura de apoyo genuina.

2.1. Características generales de los formadores EFT

Existen diferentes tipos de entrenadores. Los principales son los siguientes: Formadores de EFT acreditados; formadores en formación; facilitadores que ayudan con la parte experiencial de la formación. Un formador de EFT debe tener una amplia práctica previa como terapeuta y supervisor de EFT, lo que implica necesariamente el dominio de la teoría y la práctica de EFT. También son muy útiles la experiencia en la enseñanza y evaluación de postgrado y la experiencia en la investigación de la terapia EFT.

Para impartir eficazmente una formación de EFT, uno debe poseer una serie de habilidades. La primera habilidad es la capacidad de invitar, dar la bienvenida e intrigar a los participantes, haciendo que se entusiasmen y motiven para aprender EFT. En segundo lugar, el formador debe tener la capacidad de instruir y comunicar la teoría y la práctica con claridad y concisión, asegurándose de que los participantes entienden el material. En tercer lugar, el formador debe ser capaz de modelar y ejemplificar EFT en su impartición de la formación, proporcionando un ejemplo claro y práctico para que los participantes lo sigan, así como en la práctica experimental en la que el formador tiene que demostrar una habilidad experta como terapeuta de EFT. En cuarto lugar, el formador debe ser capaz de entretener, implicar, inspirar y mantener el interés de los participantes utilizando clips, chistes y actividades interactivas. En quinto lugar, el formador debe ser capaz de sostener, apoyar, animar y empatizar con los participantes, creando un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo. Por último, el formador debe ser receptivo, creativo, flexible y culturalmente sensible para adaptarse a las necesidades específicas de los participantes y los entornos de formación.

2.2. Formación didáctica

Un formador de EFT debe ser competente en diferentes dimensiones de la didáctica de la formación, a saber, competencia en los contenidos, en la forma de impartir dichos contenidos, en el fomento de la motivación y el interés de los alumnos y en la gestión de la dinámica de grupo.

Dominio de los contenidos. Un primer objetivo de cualquier formación es ofrecer información relevante de forma clara y eficaz para que los alumnos la entiendan. Así, los formadores de EFT necesitan dominar información teórica y práctica en áreas como: el campo de la psicoterapia, y las terapias humanístico-experienciales; la teoría de EFT (incluyendo sus

herramientas conceptuales y aplicaciones clínicas); la provisión de EFT (incluyendo habilidades perceptivas/conceptuales, habilidades relacionales y habilidades de intervención); y la formulación/conceptualización de casos de EFT.

Competencia en el proceso de formación: Impartición, motivación y dinámica de grupo. A la hora de impartir la formación, el formador debe ser sistemático, exhaustivo y coherente, sin perder flexibilidad y capacidad de respuesta a las necesidades de los alumnos, prestando atención a los distintos niveles de conocimientos previos. Los contenidos deben ejemplificarse en varios formatos, incluido el vídeo; y las habilidades de intervención deben modelarse (el formador debe demostrar una habilidad experta como terapeuta de EFT). Los formadores también deben ser capaces de promover la agencia de los alumnos y mantener su motivación. El formador también debe ser competente a la hora de facilitar la dinámica de grupo de los alumnos y manejar las dificultades más comunes del grupo y de los alumnos durante la práctica de habilidades experienciales, de modo que se favorezca el aprendizaje de los alumnos (más información sobre este tema más adelante).

2.3. Organización y facilitación de ejercicios de experiencia/prácticas de destrezas

Una característica distintiva de la formación en EFT es el peso que atribuye a los ejercicios experienciales y a la práctica de habilidades que los alumnos necesitan realizar, como terapeutas en formación, pero también como seres humanos. Los ejercicios experienciales requieren que los alumnos trabajen a un nivel adecuado en sus problemas personales y experiencias emocionales, a modo de autorreflexión o asumiendo el papel/posición de un cliente. Esto ocurre principalmente utilizando sus propias experiencias para pasar por un proceso de aprendizaje/cambio experiencial que encarna el proceso de cambio de los clientes de EFT, a veces denominado práctica de habilidades de "juego real" (para contrastar con los ejercicios de juego de roles, que implican situaciones ficticias o clientes ficticios). Así, esta sección complementa la anterior detallando aspectos clave de la implementación de esas formas de práctica.

Formatos de ejercicios: Una taxonomía de ejercicios experienciales. Los ejercicios experienciales pueden clasificarse en cinco tipos: (1) ejercicios de desarrollo personal, que se centran en la autoconciencia, el autoconocimiento, el crecimiento personal, la empatía y la superación de los bloqueos del terapeuta; (2) ejercicios de presencia terapéutica, que se centran en la presencia general y la autodivulgación; (3) ejercicios de creación de alianzas terapéuticas; (4) ejercicios de empatía; y (5) ejercicios de facilitación de tareas.

Comprobación de los recursos para los ejercicios vivenciales El formador debe crear las condiciones adecuadas para los ejercicios vivenciales o la práctica de destrezas evaluando su idoneidad para el contexto de formación, teniendo en cuenta el tamaño del grupo, la disponibilidad de instalaciones apropiadas, como el número de salas, el número de (co)facilitadores, la duración y los tipos de ejercicios, y definiendo los tiempos adecuados para cada aspecto del ejercicio, incluidas las instrucciones, el inicio del ejercicio, el cierre, el debriefing y la discusión en grupo.

Promover un entorno colaborativo y seguro para el trabajo experimental. Para garantizar un entorno colaborativo y seguro para el trabajo experiencial, los formadores deben trabajar activamente para crearlo, fomentando un nivel adecuado de motivación y compromiso,

proporcionando retos apropiados dentro de la zona de desarrollo próximo de los alumnos, estando atentos y respondiendo a cuestiones delicadas como las relaciones duales en el grupo o las vulnerabilidades sacadas a la superficie durante el trabajo personal, facilitando debates de grupo productivos para que los alumnos formulen sus propias observaciones y logros, y participando en la formación de grupos teniendo en cuenta diferentes cuestiones como el género, la cultura y el nivel de experiencia.

Proporcionar instrucciones claras. A la hora de llevar a cabo ejercicios vivenciales, el formador debe exponer claramente los objetivos específicos, proporcionar una justificación, abordar cualquier preocupación de los alumnos, proporcionar instrucciones claras y establecer las funciones de cada miembro. Durante esta fase del proceso, los formadores deben estar plenamente presentes, utilizar la autodivulgación como modelo para la actitud y la franqueza de los alumnos, y apoyar el trabajo de los cofacilitadores y el proceso de aprendizaje de los formadores en formación (por ejemplo, los observadores y los facilitadores).

Facilitar el trabajo experiencial. Después de establecer los ejercicios de "juego real" en un grupo pequeño (donde un alumno compartirá un problema o dificultad personal real y otro alumno ocupará el papel de terapeuta, mientras que otros alumnos serán observadores o "ayudantes"/terapeutas sustitutos), el formador debe estar orientado en gran medida, pero no exclusivamente, al alumno en el papel de cliente. Sin embargo, el formador también debe tener en cuenta las necesidades de los alumnos en el papel de terapeuta, que incluyen facilitar el desarrollo de competencias clínicas dentro de su zona de desarrollo próximo. Debe tenerse en cuenta la distinción entre el propósito didáctico del ejercicio (más centrado en que el alumno asuma el papel de terapeuta) y la tarea terapéutica (centrada en la experiencia de los alumnos en el papel de cliente), decidiendo cuándo ceñirse a la tarea prevista y cuándo sugerir nuevas tareas/procesos. El formador también debe mantener el equilibrio adecuado entre apoyar y dirigir, proporcionar retroalimentación y modelar (el modelado debe demostrar un nivel experto de habilidad del terapeuta). Hay que tener en cuenta la dinámica del grupo para que el formador pueda abordar las dificultades que puedan surgir, incluidos los procesos disruptivos como la confrontación o las rupturas por retraimiento y los conflictos entre los miembros del grupo. Cuando se produzcan, el formador debe intentar informar a los grupos pequeños de ejercicios y facilitar el aprendizaje en el grupo grande de formación vinculando el aprendizaje experimental con el contenido didáctico.

2.4. Evaluación en la formación EFT

En la formación de EFT, la evaluación apoya el objetivo general de co-crear un camino de desarrollo para los alumnos que mejore sus cualidades y habilidades como terapeutas de EFT y, finalmente, proporcione evidencia de su dominio de las competencias para la práctica de EFT. Idealmente, los resultados del aprendizaje deberían enmarcarse en términos de competencias del alumno/terapeuta que deberían alcanzarse (por ejemplo, Al final de esta formación, cada alumno debería ser capaz de...). A continuación, el objetivo final de la evaluación sumativa de la formación y la supervisión es contrastar las competencias de los terapeutas (véase el Apéndice Marco de Competencias del Terapeuta EFT y el Marco de Competencias del Supervisor EFT - IO2).

Filosofía de la evaluación en la formación EFT. Al realizar la evaluación de los alumnos de EFT,

el formador debe seguir una postura neohumanista, proporcionando un feedback sensible pero genuino sobre el rendimiento del alumno, promoviendo la autoconciencia y las habilidades del alumno, siendo fiel a las limitaciones impuestas por las características de EFT y por las directrices generales de la buena práctica clínica.

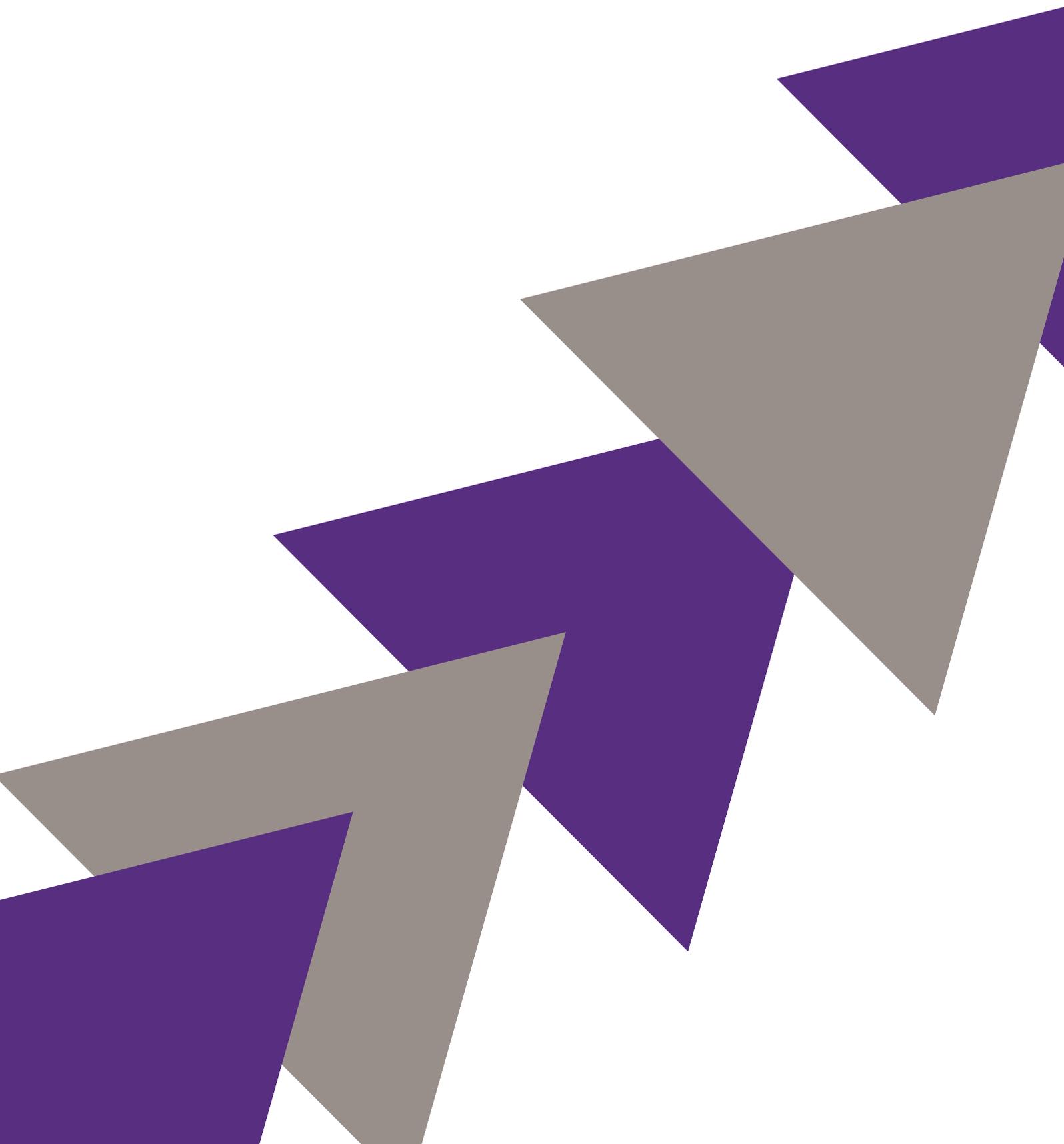
Formas y ámbitos de evaluación. El formador evaluará a los alumnos de diversas maneras, desde modos de evaluación más informales a otros más formales. Estas últimas también pueden ser formativas o sumativas. El formador debe cubrir diferentes dominios de las competencias del alumno, incluyendo el conocimiento conceptual sobre aspectos específicos de EFT, y la actuación, incluyendo la presencia aquí y ahora, del alumno en el rol de terapeuta.

Sensibilidad del formador a los contextos de formación y competencia en diferentes formas de evaluación. El formador debe adaptar los procedimientos de evaluación a los objetivos de formación específicos, el nivel de formación, el contexto de formación y los requisitos de las organizaciones implicadas. El formador debe mantener un equilibrio entre la facilitación y la evaluación, respetando siempre los valores humanísticos y las normas profesionales. Para evaluar los conocimientos conceptuales y perceptivos, el formador debe ser competente en el uso de diversos métodos, incluida la capacidad de aplicar estos conocimientos a casos del mundo real. Esto puede incluir experiencia en el uso de diferentes formas de evaluación, como preguntas de opción múltiple o cerradas para contenido objetivo, preguntas abiertas para evaluación reflexiva, ejercicios aplicados basados en vídeos (de sesiones terapéuticas reales) o demostraciones, ensayos reflexivos y redacción clínica/científica, como formulación clínica o estudios de casos. Además, el formador debe ser competente a la hora de evaluar y proporcionar feedback sobre las habilidades de formulación clínica de los alumnos, las habilidades relacionales durante la práctica de habilidades o las sesiones de terapia, y el desarrollo personal a través de tareas experienciales y la reflexión sobre experiencias personales. El formador también debe ser capaz de combinar estas diferentes formas de evaluación para crear evaluaciones completas y complejas.

2.5. Reuniones informales de la Red

Las Reuniones de la Red EFT son oportunidades de formación informal que proporcionan apoyo a las comunidades EFT locales. Suelen estar patrocinadas por un instituto local de EFT y suelen ser gratuitas o de bajo coste, ya se celebren en persona o en línea. Su duración varía de 2 a 5 horas, se celebran de forma mensual a trimestral y se programan los fines de semana o por las tardes. Los elementos útiles para las Reuniones de la Red EFT incluyen estudios de libros, intervisión/supervisión entre pares, ver videos de EFT (¡siempre populares!), práctica de habilidades entre pares, creación de redes informales, noticias/características de EFT y presentaciones formales sobre elementos de la práctica o teoría de EFT. La logística incluye encontrar un espacio físico o una plataforma en línea, gestionar la membresía y proporcionar recursos como dinero y tiempo/energía para organizar y promover el evento. Las Reuniones de la Red del Instituto EFT de Escocia sirven como ejemplo de este tipo de evento (http://www.eft-scotland.org/?page_id=45)

3. De los expertos a los aprendices en EFT: completar la gestalt



Hemos estado revisando los aspectos ideales de la formación en EFT propuestos por los expertos y los miembros del equipo de EmpoweringEFT@EU. En esta sección, sin embargo, nos centramos ahora en el recorrido de los alumnos de EFT. Por lo tanto, comenzamos revisando los principales resultados de las entrevistas de EmpoweringEFT@EU a expertos en EFT y, a continuación, nos centramos en los alumnos de EFT. Destacamos los estudios cualitativos realizados por miembros del equipo de EmpoweringEFT@EU, que se centraron y exploraron las experiencias y perspectivas de los formadores en relación con su proceso de aprendizaje de EFT, incluidas sus principales motivaciones, experiencias positivas y retos.

3.1. Escuchar a los expertos en formación EFT: Aportaciones de las entrevistas de EmpoweringEFT@EU

Durante el transcurso del proyecto EmpoweringEFT@EU, el equipo decidió realizar entrevistas diseñadas específicamente para recopilar conocimientos de expertos en EFT sobre formación y supervisión (denominadas entrevistas EmpoweringEFT@EU). A continuación, entrevistamos en línea a varios expertos en EFT de todo el mundo, como una oportunidad para recopilar sus puntos de vista y conocimientos sobre la formación en EFT, así como sus perspectivas sobre su trayectoria y las prácticas más eficaces y los retos experimentados en la formación de varias generaciones de terapeutas de EFT en todo el mundo. Hemos entrevistado a los originadores y co-desarrolladores de EFT, que denominamos la primera generación de formadores expertos en EFT (con base en Norteamérica), y también hemos entrevistado a otros formadores de EFT (formados por los primeros) que trabajan para difundir, formar e investigar en EFT en diferentes países y culturas (geográficamente repartidos por otras partes del mundo).

Aunque ya hemos entrevistado a más de veinte expertos en EFT (y pretendemos seguir haciéndolo incluso después de que finalice este proyecto), remitimos a los lectores a las próximas contribuciones para obtener más detalles sobre este (ya que tenemos previsto publicar ese estudio en el futuro). Nos gustaría reconocer, sin embargo, las contribuciones del equipo de EmpoweringEFT@EU y especialmente de varios estudiantes de máster o de doctorado que analizaron una submuestra de estas entrevistas en sus tesis (algunas contribuciones se centraron en las perspectivas de los expertos en la formación de EFT, mientras que otras se centraron en la supervisión de EFT; algunas entrevistas recogieron las perspectivas y experiencias de los formadores de EFT o de los aprendices/supervisados; e.g. Almeida, 2022; Barbosa, 2023; Lima, 2022; Lopes, 2021; Reinho, 2022; Rodrigues et al., 2023).

Sintetizamos los principales resultados de una submuestra de estos expertos en EFT (ocho expertos entrevistados en primer lugar, entre 2021-2022), realizada por Almeida (2022). Los principales resultados de estas entrevistas muestran que una relación empática y segura entre formador (y co-facilitadores) y alumnos es esencial para el buen funcionamiento de la formación y para el acuerdo sobre objetivos y actividades a lo largo de la formación en EFT. Los principales retos a los que se han enfrentado estos expertos a la hora de impartir formación en EFT han sido: 1) Gestionar aprendices con diferentes niveles de desarrollo y experiencia dentro de EFT, 2) Equilibrar el feedback positivo y al mismo tiempo señalar áreas

de crecimiento según las dificultades de los aprendices, y 3) Abordar los bloqueos de los aprendices (por ejemplo, expresar la empatía del terapeuta en forma de sintonía empática, abordar las dificultades para cambiar de perspectiva y adoptar la postura de EFT, en el caso de aprendices que han experimentado formación en otras modalidades de psicoterapia). Estos expertos también reconocen que EFT resulta ser un modelo complejo de aprender, en comparación con otros enfoques, lo que puede crear una dificultad añadida en el proceso de aprendizaje para los nuevos terapeutas. Según estos participantes, la formación en línea (durante los cierres por pandemia de COVID) no reveló desventajas significativas en comparación con la formación presencial, debido a las similitudes en la calidad del aprendizaje entre ambas y a que permite una mayor difusión internacional de EFT.

3.2. Escuchar a los aprendices de EFT: Experiencias positivas y retos en el proceso de aprendizaje hasta alcanzar la acreditación como terapeutas EFT

Aunque los pocos estudios que exploran la perspectiva de los aprendices de psicoterapia aportan pruebas de que aprender una modalidad de psicoterapia suele ser un proceso estresante (Folkes-Skinner, 2010), aprender la modalidad de EFT puede serlo aún más. Los grupos focales iniciales con estudiantes y aprendices de EFT que se llevaron a cabo en la preparación del libro *Learning EFT* (Elliott et al., 2004), mostraron que los aprendices de EFT consideran que EFT es una terapia compleja de aprender y que la formación en esta modalidad es "a veces estresante, presionante y provoca ansiedad" (p. 312). Así pues, dado lo expuesto anteriormente, la complejidad de EFT y de la formación en EFT es una constatación que comparten tanto los formadores como los alumnos de EFT.

Ahora revisamos un estudio cualitativo previo realizado por miembros del equipo de EmpoweringEFT@EU, que se centró y exploró las experiencias y perspectivas de los aprendices de EFT en relación con su proceso de aprendizaje de EFT. Los autores (Qiu et al., 2020) reclutaron a diez terapeutas de EFT individuales: ocho psicólogos consejeros, un psicólogo clínico y un psicoterapeuta (cinco hombres y cinco mujeres, con una media de edad de 43 años; todos ellos practicantes acreditados en Irlanda antes de recibir la formación de EFT y progresar hacia la certificación como terapeutas de EFT). Todos ellos fueron entrevistados para explorar sus experiencias de aprendizaje de EFT, concretamente a través de una combinación de formación didáctica, ejercicios experienciales, supervisión y otros métodos (por ejemplo, autoestudio y participación en investigaciones). La entrevista también abordó sus principales motivaciones, experiencias positivas y retos.

Motivaciones. Qiu et al. (2020) encontraron varias razones aducidas por estos terapeutas en formación para buscar mayores oportunidades de aprender EFT, a saber: i) informaron de una exposición previa a EFT, como evidenciaron la mayoría de los participantes; ii) percibieron ventajas y beneficios para su trabajo clínico a través del uso de EFT (como una forma eficaz de ayudar a los clientes a procesar las emociones a un nivel más profundo o como un enfoque flexible para trabajar eficazmente con clientes con presentaciones complejas); iii) el enfoque se experimentó como congruente con su comprensión del trabajo clínico; y iv) la formación y cualificación en esta modalidad, recibida al participar en la investigación de EFT, se experimentó como una oportunidad de crecimiento y desarrollo profesional.

Experiencias positivas. Además de los retos y dificultades, estos autores (Qiu et al., 2020) también exploraron las experiencias positivas relacionadas con el aprendizaje de EFT, resumidas en la Tabla 1.

Tabla 1. Aspectos positivos del aprendizaje de EFT (Qiu et al., 2020, p. 317-318)

Aprendizaje didáctico
Ver vídeos es una parte útil del aprendizaje didáctico. La formación didáctica proporciona razonamientos, diagramas o modelos que desarrollan una mejor comprensión de EFT. El estilo de formación personal del formador facilita la implicación de los alumnos en el aprendizaje. La combinación de teorías, vídeos y espacio para preguntas proporciona una formación equilibrada e interactiva. El material didáctico escrito aumenta la comprensión de los terapeutas.
Ejercicios vivenciales
Los terapeutas adquieren confianza para desarrollar su estilo personal de EFT observando a diferentes formadores/facilitadores. Las experiencias positivas aparecen al estar en el papel de cliente en el juego real, al estar en el papel de terapeuta en el juego real y al hacer que un formador/facilitador asuma el papel de terapeuta en el juego real. Los terapeutas se sintieron emocionalmente seguros durante el juego real. Los terapeutas reconocen el poder y la eficacia de EFT al observar el crecimiento emocional de otros terapeutas durante el juego real.
Supervisión
Los terapeutas aprendieron mucho llevando las grabaciones de sus sesiones a la supervisión. Los terapeutas adquirieron más confianza en la realización de EFT mediante el desarrollo de competencias y el propio dominio de EFT durante la supervisión. Las competencias del supervisor para proporcionar feedback constructivo contribuyeron al aprendizaje de los terapeutas durante la supervisión. Los terapeutas se sintieron apoyados al disponer de un espacio para debatir los retos y recibir orientación sobre el trabajo clínico.
Investigación, autoestudio y otros métodos
Los terapeutas tuvieron la oportunidad de aprender más sobre EFT y asistir a supervisión participando en proyectos de investigación. Los terapeutas tuvieron la oportunidad de mantenerse en contacto con EFT y adquirieron una mayor habilidad para llevar a cabo EFT puro con los clientes. Los terapeutas ganaron más confianza en el aprendizaje y la práctica de EFT al ver la investigación en curso sobre EFT. El autoestudio ayudó a los terapeutas a aprender EFT. Los terapeutas obtuvieron resultados positivos tras la formación. Los terapeutas se sentían cada vez más motivados y entusiasmados por aprender más sobre EFT. La combinación de diferentes partes de la formación ayudó a aprender EFT de forma eficaz.

Desafíos. Según el análisis realizado por Qiu et al. (2020), estos terapeutas certificados en EFT también experimentaron retos o dificultades específicos mientras aprendían esta modalidad, a saber:

- Retos relacionados con el aprendizaje didáctico: Algunos de los terapeutas consideraron que EFT era demasiado complicado y técnico para comprenderlo inicialmente; además, cuando habían recibido formación previa como terapeutas centrados en la persona, les resultó difícil aprender una teoría de enfoque EFT más directiva.
- Dificultades relacionadas con el papel de terapeuta durante los ejercicios experienciales (=práctica de habilidades durante la formación): Casi todos los terapeutas experimentaron algunas dificultades relacionadas con estar en un rol de terapeuta, a saber:
 - Dificultades para sintonizar con las emociones del cliente mientras se mantiene el seguimiento y la concentración en la tarea de EFT;
 - Miedo a ser juzgado como incompetente por otros terapeutas/aprendices más cualificados;
 - Los ejercicios vivenciales provocan ansiedad.
 - EFT requiere un cambio conceptual desde una postura interpersonal más interpretativa hacia un enfoque en los procesos emocionales de los clientes.
- Dificultades relacionadas con estar en un rol de cliente durante los ejercicios experienciales: La mayoría de los terapeutas experimentaron una dificultad específica

relacionada con estar en un rol de cliente, entre las siguientes:

- Dificultades relacionadas con mostrar los problemas y vulnerabilidades de la vida real de uno mismo en una pequeña comunidad profesional con personas que se conocen entre sí;
- Los hombres pueden sentirse presionados a mostrar más expresión emocional de la que les resulta cómoda;
- Los terapeutas pueden sentir miedo de entrar en contacto con y/o encontrar difícil dejar de procesar emociones dolorosas;
- Los terapeutas que han tenido experiencias previas de juego real pueden sentir miedo de entrar en el papel de cliente con terapeutas que no dominan EFT.
- Dificultades en relación con los formadores/facilitadores durante los ejercicios vivenciales: Algunos terapeutas experimentaron dificultades específicas en relación con los formadores/facilitadores de EFT, a saber:
 - Duda de sí mismo al compararse con formadores/facilitadores de EFT experimentados;
 - Los terapeutas sintieron una experiencia negativa en los momentos de expectativas poco claras o desafíos tácitos;
 - Los comentarios correctivos del equipo de formación pueden resultar hirientes.
- Dificultades en relación con la supervisión: Varios terapeutas afirmaron experimentar dificultades específicas en relación con la supervisión, tales como:
 - Los terapeutas pueden sentirse incompetentes en la supervisión cuando muestran sus sesiones grabadas;
 - Los terapeutas pueden sentir que el acceso a la supervisión es difícil, debido al pequeño tamaño de la comunidad de EFT y/o los costes financieros o el tiempo necesario para acceder a la supervisión.
- Dificultades en relación con el autoaprendizaje y otros métodos de aprendizaje: La mayoría de los terapeutas experimentaron dificultades mientras aprendían EFT, debido a que este modelo es emocional y académicamente desafiante. Algunos de los terapeutas también descubrieron que sus entornos de trabajo no eran adecuados para una práctica "pura" de EFT, lo que también puede suponer una presión añadida cuando se participa en la investigación de EFT.

4. Recomendaciones para la formación en EFT: construir un entorno de aprendizaje humanista



Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

La sección 4 presenta un conjunto de recomendaciones y buenas prácticas para llevar a cabo una formación presencial y online efectiva en EFT y hacer crecer comunidades positivas de aprendizaje y práctica en esta modalidad. Estas recomendaciones están orientadas a ayudar a formadores, equipos de formación (de formadores en formación y facilitadores) o incluso comunidades interesadas en desarrollar formación en EFT pero que aún carecen de algunos recursos para hacerlo de forma totalmente autónoma. No obstante, también se pretende contribuir al desarrollo de directrices más claras para una formación coherente en múltiples países y comunidades, fomentando experiencias intercambiables y facilitando la acreditación internacional.

4.1. Planificación: Antes de la formación

El proceso de decisión sobre el tipo de formación en EFT que se va a desarrollar y ofrecer puede ser complejo, y depende de varios factores, como las metas y los objetivos de la formación, el nivel de experiencia de los participantes, los recursos disponibles y los contenidos y habilidades específicos que se van a formar. En el cuadro 2 presentamos una visión sintética de cuatro tipos de formación. No pretende ser una lista exhaustiva de tipos de formación, sino más bien ayudar a las comunidades de EFT de todo el mundo a reflexionar sobre las posibles formas de actividad que pueden desarrollarse.

Un buen punto de partida para decidir el tipo de formación es determinar las metas y objetivos que puede tener una comunidad determinada. Aquí distinguimos 4 tipos básicos de formación: dar una breve introducción a EFT (un "Taster"); dar una visión global de EFT; entrenar habilidades o conceptos específicos; o dar una formación fundacional. Este último tipo de formación es más adecuado para personas que ya están interesadas en convertirse en terapeutas acreditados de EFT, o al menos están considerando esa posibilidad; los otros tipos son más adecuados para difundir EFT a otros públicos.

Tabla 2. Objetivos, formatos, destinatarios y contenidos de la formación en EFT: Una visión general básica			
Objetivos	Formatos y duración	Audiencia: Tipo y nivel de experiencia	Contenido
Dar una breve introducción a EFT ("Tasters")	<ul style="list-style-type: none"> Breves conversaciones Conferencias (corto) 	Poca experiencia en EFT, incluyendo: -Público en general-Participes relevantes para las políticas de salud mental, como gestores de organizaciones mentales o políticos dedicados a la sanidad o el bienestar social.-Estudiantes (de grado o posgrado)- Profesionales de la salud mental- Psicoterapeutas de otras orientaciones	Principales características de EFT, como fuentes, conceptos, tareas, apoyo empírico, etc.
Para dar una visión general básica de EFT	Curso básico sobre EFT	<ul style="list-style-type: none"> -Poca experiencia en EFT, incluyendo: - Estudiantes (universitarios o graduados)- Profesionales de la salud mental- Psicoterapeutas de otras orientaciones 	Una visión general incluirá probablemente: Orígenes/Principales influencias de EFT; Teoría de EFT sobre las emociones (tipos, esquemas de emociones); Principios básicos de intervención (Seguir/ Guiar); Principales marcadores y principales tareas.

Tabla 2. Objetivos, formatos, destinatarios y contenidos de la formación en EFT: Una visión general básica			
Objetivos	Formatos y duración	Audiencia: Tipo y nivel de experiencia	Contenido
Dar una breve introducción a EFT ("Tasters")	Breves conversaciones y Conferencias (corto)	Poca experiencia en EFT, incluyendo: -Público en general-Partícipes relevantes para las políticas de salud mental, como gestores de organizaciones mentales o políticos dedicados a la sanidad o el bienestar social.-Estudiantes (de grado o posgrado)- Profesionales de la salud mental- Psicoterapeutas de otras orientaciones	Principales características de EFT, como fuentes, conceptos, tareas, apoyo empírico, etc.

Estos diferentes objetivos y formatos de formación requieren diferentes recursos y también producirán diferentes tipos de resultados. Así, los "catadores", por ejemplo, pueden ser una buena idea para suscitar la atención de un público más amplio, al tiempo que no requieren mucho más personal formado en EFT aparte del formador. Al mismo tiempo, la formación básica parece vital para iniciar una comunidad de EFT reconocida internacionalmente, pero eso conllevará la necesidad de, al menos, dos miembros en el personal de formación (el formador y al menos un facilitador más para los ejercicios de práctica de habilidades en grupos pequeños). Al mismo tiempo, la introducción de cursos sobre EFT en entornos académicos es muy recomendable, ya que es importante garantizar la presencia de EFT en los currículos académicos para mantener su viabilidad y preservar sus enseñanzas.

4.1.1. Adaptar la formación en EFT a las normas europeas generales relativas a la formación en psicoterapia.

Dado que el proyecto EmpoweringEFT@EU se desarrolla en un contexto europeo, nos gustaría reconocer las recomendaciones de varias organizaciones europeas globales que regulan la práctica de la psicoterapia. Nos centraremos en dos organizaciones: la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos (EFPA) y la Asociación Europea de Psicoterapia (EAP). Ambas organizaciones establecen requisitos generales para la formación de profesionales certificados para la práctica de la psicoterapia. Cuando estas normas son adoptadas por organizaciones nacionales (como las organizaciones nacionales de psicólogos, las organizaciones de consejeros o las organizaciones de psicoterapeutas, en su caso) pueden influir en el desarrollo de los planes de formación en EFT en los institutos afiliados y en la acreditación profesional en regiones específicas.

La EFPA se convirtió en un estándar para la formación de psicólogos (especialmente tras el Proceso de Bolonia), concretamente en el acceso a la formación de postgrado en psicoterapia. Entre otros requisitos para la formación de psicólogos (es decir, los requisitos mínimos de formación para poder acceder al Certificado EuroPsy; Lunt, 2011), para los interesados en acceder al Certificado EuroPsy de Especialista en Psicoterapia, la formación debe cumplir

requisitos adicionales, que han sido adoptados por muchas organizaciones nacionales/locales de psicólogos (concretamente en Portugal y España, entre otros países europeos). Estos requisitos suelen incluir (como mínimo) 90 ECTS de estudios complementarios en modelos de psicoterapia, de los cuales 400 horas deben dedicarse a la teoría; 150 horas de supervisión (una media de 50 al año); tres años de prácticas de postgrado (posteriores a la elegibilidad para los requisitos mínimos de formación para acceder al Certificado EuroPsy), de las cuales 500 horas son de prácticas supervisadas (véase el Anexo 1 de las Normas EuroPsy; EFPA, 2023). Además, las Normas de Formación de la EFPA establecen explícitamente que un Formador en Psicoterapia debe ser un experto reconocido en su campo a nivel de doctorado o un especialista de nivel comparable. Asimismo, según la EFPA, tanto los Formadores en Psicoterapia como los Supervisores en Psicoterapia en un modelo psicoterapéutico determinado (como EFT) deben ser psicólogos especializados con un mínimo de 3 años de experiencia profesional post-cualificación en psicoterapia.

La EAP (Asociación Europea de Psicoterapia) es otra organización para el desarrollo y la regulación de las normas de psicoterapia en los países europeos y la Unión Europea, que cuenta con normas de formación adoptadas por varios países en relación con la práctica de la psicoterapia (por ejemplo, en Bélgica y Dinamarca, entre otros países europeos), a veces regulada como profesión independiente. El marco de la EAP prescribe que la duración total de la educación y formación de un psicoterapeuta profesional no debe ser inferior a 3200 horas (repartidas en cinco a siete años, dependiendo de si la formación se realiza únicamente a través de una universidad o mediante una combinación de formación académica y formación profesional llevada a cabo por un instituto de formación no académico; Ginger, 2009). Si estos programas de formación más largos cumplen las normas de la EAP, los alumnos pueden solicitar un Certificado Europeo de Psicoterapia.

Según ambas organizaciones, para lograr una acreditación completa o una especialización avanzada como psicoterapeuta, la formación de cada profesional debe incluir una combinación de: conocimientos teóricos y prácticos, supervisión y práctica supervisada, y formación/desarrollo personal (por ejemplo, formación personal o terapia de aprendizaje u otras alternativas para fomentar el crecimiento/desarrollo de los terapeutas y garantizar que los alumnos sean conscientes y puedan gestionar adecuadamente su implicación personal en los procesos de psicoterapia en los que participan y su contribución a los mismos). La duración de la formación puede variar si el objetivo de los planes de estudios de formación en EFT es proporcionar una acreditación completa, no sólo de acuerdo con las normas de la ISEFT, sino especialmente si las organizaciones nacionales/regionales adoptan las normas de formación recomendadas por estas organizaciones globales. Por ejemplo, en el Reino Unido hay dos conjuntos de normas, uno para los consejeros y otro para los psicoterapeutas, cada uno con sus propios criterios y requisitos. Esto puede implicar el desarrollo de planes de formación que amplíen el alcance de la formación más allá de EFT, normalmente integrada en una formación más larga de terapia centrada en la persona/experiencial, por ejemplo. En resumen, la formación en EFT puede tener que adaptarse a cada conjunto de normas profesionales y de formación nacionales/locales.

4.2. Desarrollar una comunidad EFT

Otro aspecto vital antes de establecer una formación específica podría ser reflexionar sobre los objetivos concretos que tiene en mente una persona específica - digamos, un pionero - en una región específica interesada en desarrollar una formación de EFT. Si el objetivo es sólo promover el contacto con EFT y no hay formadores acreditados en esa región específica, tal vez este pionero esté interesado en desarrollar un Taster con un terapeuta reconocido en EFT. En consecuencia, este pionero puede invitar a un formador internacional para organizar este evento. Normalmente, esto varía de un taller de 1 a 2 días, a veces complementado con una masterclass general para un público más amplio. Esta fue la forma en la que EFT comenzó su introducción en diferentes países - por ejemplo, en Portugal, donde Leslie S. Greenberg y Robert Elliott fueron invitados en diferentes momentos a impartir este tipo de talleres y/o masterclasses.

Si el pionero está interesado en desarrollar una comunidad de EFT y establecer programas de capacitación que conduzcan a la acreditación, puede ser beneficioso comenzar por identificar a los líderes locales que se encuentran entre los profesionales de EFT más competentes de la región. Estos líderes pueden servir de enlace vital entre los formadores internacionales y la comunidad local. Asumirían la responsabilidad de organizar lo que denominamos "formación fundacional", que incluye los niveles 1, 2 y 3. Para sostener el desarrollo de la comunidad, resulta crucial apoyar y facilitar el progreso y la acreditación de estos líderes locales. Este enfoque fomenta una comunidad autosuficiente y con recursos, reduciendo gradualmente su dependencia del apoyo externo. Posteriormente, estos líderes locales pueden decidir ofrecer otras formas de formación, como sesiones de prueba o clases magistrales, antes de asumir la plena responsabilidad de organizar su modelo único de formación fundacional.

Otra vía importante para aumentar la visibilidad y popularidad de EFT es sostener su desarrollo dentro del mundo académico, a través de la investigación científica o mediante la introducción de cursos de EFT. La introducción de cursos de EFT en los distintos niveles de los programas universitarios, desde la licenciatura hasta el posgrado, y su integración con los conocimientos sobre otras formas de terapia y también con la investigación psicoterapéutica ayuda a allanar el camino para futuros terapeutas de EFT bien formados. Por lo tanto, proponer cursos completos sobre EFT a nivel de máster sería un buen punto de partida - y su profundidad variará de un programa a otro. Por ejemplo, en la Universidad de Comillas, los estudiantes pueden matricularse en un máster de EFT que ofrece un curso completo de formación en psicoterapia de 12 meses de duración. Los participantes realizan prácticas supervisadas con clientes, adquiriendo una experiencia práctica integral para su desarrollo. El plan de estudios profundiza en un espectro de contenidos cruciales, como la sintonización empática, las habilidades terapéuticas dirigidas a cultivar y reparar alianzas terapéuticas, la formulación de casos en EFT y las tareas de la Terapia Centrada en las Emociones. A nivel de doctorado, si es posible, la formación puede ser muy similar a la formación fundacional. Por ejemplo, en la Universidad de Maia, Portugal, actualmente, los estudiantes matriculados en el Doctorado en Psicología Clínica, que tienen un Máster previo en Psicología y están habilitados para el ejercicio profesional, tienen 3 cursos obligatorios relacionados con EFT, con una carga total de 132 horas de clases, en grupos reducidos. Esto les proporciona un amplio contacto con el modelo EFT en términos de teoría, investigación y práctica. Por otro lado, en Escocia, donde la formación a nivel de máster en asesoramiento centrado en la persona está bien

tienden a estar menos preparados académicamente y con menos interés en la investigación y la psicología en general.

Los entornos académicos suelen crear condiciones óptimas para mejorar las habilidades de EFT al ofrecer oportunidades para llevar a cabo una investigación psicoterapéutica intensiva. Estas habilidades generales apoyan el desarrollo de diversas habilidades clínicas de EFT, que dependerán del estudio de investigación específico que se esté desarrollando. Una forma excelente de entrenamiento en investigación con relevancia clínica, incluso para el entrenamiento de habilidades conceptuales y perceptivas, se deriva de la aplicación rigurosa de medidas observacionales. La investigación en EFT hace uso de diferentes tipos de medidas observacionales, como la Escala de Experiencias (Klein, Mathieu-Coughlan, & Kiesler, 1986) o la CAMS (Pascual-Leone & Greenberg, 2005) para evaluar el procesamiento emocional; el CEAS-III para evaluar la excitación emocional (Warwar & Greenberg, 1999; el ECCS para evaluar los tipos de emociones (Herrmann, Greenberg, & Auszra, 2007); el CEPS - R para evaluar la productividad emocional (Auszra, Greenberg & Herrmann, 2010); O-MAR para evaluar la regulación emocional (Watson & Prosser, 2006); el MEE para evaluar la empatía (Watson, 1999), y el PCEPS-EFT-9 para evaluar la integridad del tratamiento en EFT (Elliott, Westwell & Monteiro, 2022). Por ejemplo, si alguien está utilizando una escala como PCEPS o PCEPS-EFT-9 para evaluar la integridad de una sesión de EFT (adherencia y competencia en EFT), esto implicará un estudio previo en profundidad y entrenamiento en la aplicación de la escala para convertirse en un codificador fiable, y la aplicación de la escala de forma intensiva. Por lo tanto, más allá de fomentar la adquisición de conocimientos, también desarrolla habilidades perceptivas muy específicas de EFT.

Por lo tanto, si alguien está dispuesto a incrementar EFT en una región específica a través de actividades de formación, será un buen punto de partida para reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

4.2.1. Crear una visión

¿Qué es lo que quiere? Pregúntate a ti mismo: ¿Cuáles son mis aspiraciones a largo plazo para construir una comunidad de EFT en mi región? Sueña en grande, ya que EFT se alinea con los valores neohumanistas, fomentando una comunidad fuerte y solidaria, construyendo una comunidad más fuerte y segura que pone en primer plano el bienestar y el cuidado de los demás. ¿Por qué no?

4.2.2. Evalúe sus recursos

Identifique los recursos a su disposición, tanto los relacionados con EFT (por ejemplo, terapeutas formados, supervisores, formadores) como los no relacionados con EFT (por ejemplo, financiación de proyectos, instalaciones, redes profesionales). Para la planificación es fundamental conocer claramente los recursos disponibles.

4.2.3. Identifique las necesidades de su entorno

Considere por qué el desarrollo de una comunidad de formación en EFT es esencial para su región. Determine las necesidades y deseos de las personas y profesionales de su entorno que hacen que EFT sea relevante para ellos. Por qué sería importante para ellos desarrollar una comunidad de formación de EFT?

4.2.4. Crear un plan

Una vez que tenga una visión clara de lo que quiere y conozca las motivaciones y los recursos

locales, podrá empezar a definir sus primeros pasos. Esto podría implicar formar un equipo para diseñar un programa de formación adaptado a su público específico, incorporando objetivos a corto y largo plazo.

4.2.2. Evalúe sus recursos

Identifique los recursos a su disposición, tanto los relacionados con EFT (por ejemplo, terapeutas formados, supervisores, formadores) como los no relacionados con EFT (por ejemplo, financiación de proyectos, instalaciones, redes profesionales). Para la planificación es fundamental conocer claramente los recursos disponibles.

4.2.3. Identifique las necesidades de su entorno

Considere por qué el desarrollo de una comunidad de formación en EFT es esencial para su región. Determine las necesidades y deseos de las personas y profesionales de su entorno que hacen que EFT sea relevante para ellos. Por qué sería importante para ellos desarrollar una comunidad de formación de EFT?

4.2.4. Crear un plan

Una vez que tenga una visión clara de lo que quiere y conozca las motivaciones y los recursos locales, podrá empezar a definir sus primeros pasos. Esto podría implicar formar un equipo para diseñar un programa de formación adaptado a su público específico, incorporando objetivos a corto y largo plazo.

4.2.5. Tomar medidas

Ha llegado el momento de pasar a la acción. Pon tu plan en marcha y utiliza las siguientes secciones como guía para ayudarte en el camino.

las siguientes secciones como guía para ayudarte en el camino.

4.3. Preparación y realización de la formación

Una vez decidida la formación que se va a impartir, hay que seguir algunos pasos frecuentes para prepararla e impartirla con eficacia. El punto de partida debe ser un plan de formación detallado, que incluya un calendario de temas y actividades, y una lista de lecturas y otros materiales necesarios. Esto implicará desarrollar una descripción de objetivos de aprendizaje claros y de los contenidos que se tratarán, así como describir los distintos tipos de métodos que se utilizarán. Los objetivos de aprendizaje concretos que deben desarrollarse dependerán, por supuesto, de la formación específica de que se trate. Pueden formularse de forma muy genérica, pero siempre será una buena idea que el formador sea capaz de discriminar los objetivos en los siguientes ámbitos:

- herramientas conceptuales que deben desarrollarse (por ejemplo, al final, el alumno será capaz de comprender...)
- aplicación clínica de esas herramientas conceptuales (por ejemplo, al final, el alumno será capaz de aplicar estos nuevos conceptos a ...)
- objetivos relacionados con las habilidades específicas que deben desarrollarse (habilidades perceptivas, habilidades relacionales habilidades de intervención; habilidades de formulación/conceptualización) (por ejemplo, al final, el alumno será capaz de utilizar las siguientes habilidades...)

Si la formación está orientada a la práctica, la mayoría de las veces probablemente hará uso de ejercicios vivenciales. Si ese es el caso, será muy recomendable obtener un consentimiento

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

informado previo de los alumnos como requisito para inscribirse en la formación. En Portugal, se creó un formulario que los alumnos rellenan para inscribirse en la formación de nivel 1 o 2. A continuación encontrará una versión perfeccionada de dicho documento:

Table 3. Agreement Statement Regarding the Emotional Aspects of Training and Privacy

I, _____, hereby acknowledge and fully understand the nature of the [name of the event], scheduled [dates] organized by the [institute].

I recognize that this training involves experiential learning activities, which involve experiential exercises. These are characterized mainly by "real play" exercises, in which I and my fellow trainees will be invited to play the role of client or therapist, and where the client is supposed to share real personal experiences, most of them involving emotionally difficult content. Thus, I am aware that I will be sharing, exploring, and processing personal emotional experiences. These activities are an integral part of the EFT training's pedagogical approach, aimed at enhancing therapeutic skills and fostering a profound understanding of Emotion-Focused Therapy principles. The overall purpose is to give the trainees a good emotional experience of how to work with emotions to change emotions.

I further acknowledge that as I engage in those experiential exercises, it is possible that I may encounter a range of emotional reactions. These may include, but are not limited to, feelings of vulnerability, or discomfort, with varying degrees of intensity. Even if the instructions are to work with manageable personal experiences, I understand that these reactions are a natural part of the learning process, and they will be handled with the utmost care and respect for my well-being. Even if infrequent or exceptional, if needed, the staff responsible for the training (the trainer and/or facilitators) will provide further assistance, and guide the trainees to appropriate, proper and more extensive care.

I am fully aware that all experiential work conducted during this training will be done under conditions of strict confidentiality and with unwavering adherence to professional ethical standards. The privacy and personal boundaries of all participants, including fellow trainees, will be always respected. I understand that I am obligated to treat the personal experiences shared by my fellow trainees that will share with me their personal experiences with the same respect, empathy, and confidentiality as if they were clients in a therapeutic setting.

By signing this agreement, I affirm my commitment to actively participate in the training, including the exploration of personal content, and I am prepared to engage in these emotional aspects of the learning experience with an open mind and a dedication to professional growth, all while respecting the privacy and boundaries of my fellow trainees.

[Trainee's Signature]

[Date]

¿Cuántos participantes puede admitir una actividad de formación? Esto dependerá del objetivo de la actividad de formación. Para la formación destinada a un público más amplio, dedicada principalmente a presentar la teoría y la práctica de EFT y a ilustrarlas con vídeos, no hay un límite claro. Cientos de personas pueden asistir a este tipo de eventos. Por supuesto, cuanto más amplio sea el público, menor será la posibilidad de interacción con los asistentes, lo que hace que estos eventos sean más unidireccionales. Sin embargo, si un acto está más orientado a la práctica, se aconseja un número más reducido de asistentes. El número

concreto variará, pero normalmente el límite se sitúa en torno a los 30 participantes, lo que también dependerá del número de (co)facilitadores que ayuden al formador en los ejercicios prácticos.

De hecho, el uso de ejercicios experienciales también exige una consideración previa de la proporción entre el personal de formación (formador+facilitadores) y los alumnos. Normalmente, el formador puede ser ayudado en la supervisión de estos grupos por facilitadores que están en proceso de formación para convertirse en formadores (formadores en formación) o por los propios supervisores. Juntos, constituirán el personal de formación que será vital para gestionar los ejercicios experienciales. No existe una regla estricta en cuanto a la proporción entre el personal de formación y el número de alumnos. En Portugal, una comunidad de EFT en desarrollo, empezamos a utilizar la proporción de 1 miembro del personal de formación por cada 2 grupos, y más recientemente, con más personal formado, 1 miembro del personal de formación por cada 1 grupo. Esta proporción permite una consideración cuidadosa de lo que cada grupo necesita y para atender a la dinámica de grupo más adecuadamente en los grupos de práctica de habilidades.

Otra cuestión que requiere una preparación previa es la decisión sobre el lugar en el que se impartirá la formación. Lo ideal es disponer de una sala que pueda acoger cómodamente a todos los participantes en la formación. Esta sala debe estar equipada con dispositivos de audio y vídeo adecuados, que permitan dar conferencias, debates y proyecciones de vídeo apropiados. Además, si se realizan ejercicios vivenciales, será necesario disponer de suficientes salas de descanso, que permitan realizar ejercicios vivenciales con las condiciones necesarias, y crear una sensación de privacidad y seguridad en cada grupo (por ejemplo, disponer de pañuelos de papel; pantallas para delimitar el entorno y proporcionar más privacidad a los grupos).

La didáctica específica de la formación variará mucho. Como ya se ha señalado, la formación puede tener objetivos, destinatarios y formatos muy diferentes. No obstante, existe una secuencia muy frecuente en la formación de EFT:

- i. Disertación: introducir y detallar un tema específico en una complejidad gradualmente creciente (que también dependerá de la formación previa de la audiencia);
- ii. Modelado basado en vídeos: al introducir habilidades o tareas de intervención, modelarlas mostrando y explicando secuencias de sesiones grabadas en vídeo;
- iii. Práctica experimental (juego real), siempre que sea posible o apropiado, seguida de un debate adecuado y seguro tanto en los grupos de práctica de habilidades como en el grupo de formación más amplio.

En la actualidad, la mayoría de los cursos de nivel 1 y 2 se basan en este tipo de estructura secuencial. Sin embargo, nos gustaría destacar que en diversas formas de formación se pueden utilizar otros bloques didácticos. En concreto, también es posible utilizar otros ejercicios con el fin de aplicar los conceptos y habilidades de una forma más elaborada, haciendo que los alumnos sean más activos en su proceso de aprendizaje. Por ello, incluiremos una cuarta sección sobre "otros ejercicios prácticos" que pueden utilizarse de diversas formas.

Volviendo a los tres primeros elementos de una formación antes mencionados, la secuencia más típica es la progresión desde la conferencia, pasando por la ilustración en vídeo y el

formador presenta una tarea específica (p. ej, el trabajo con la silla vacía), se suele suponer que la formación comenzará con una conferencia en la que se detallará la tarea (sus orígenes conceptuales y de investigación, los marcadores, los distintos pasos de la tarea y sus distintas variantes de resolución); a continuación, se procederá con un vídeo, en el que se demostrará la tarea; y, por último, se invitará a los participantes a encontrar marcadores específicos del marcador (asuntos pendientes, en este caso) y a participar en ejercicios de "juego real" de esta tarea, desempeñando uno de los siguientes papeles: cliente, facilitador/terapeuta u observador coadyuvante.

4.3.1. Creación de una conferencia EFT excelente

Podemos preguntarnos entonces, ¿cuáles son las características esenciales de una excelente conferencia de EFT? Las características globales de dar una conferencia EFT eficiente no serán diferentes de desarrollar una conferencia eficiente sobre cualquier otro tema. Sin ánimo de ser exhaustivos, he aquí algunos puntos útiles que conviene recordar al preparar una conferencia:

- Claridad de la comunicación: Una buena conferencia debe ser clara, concisa y fácil de entender. El lenguaje debe ser adecuado para la audiencia, y cualquier jerga de EFT de vocabulario especializado o concepto debe ser aclarado.
- Organización: Una buena conferencia debe estructurarse de manera lógica, ajustándose a las limitaciones específicas de tiempo. Puede ser útil pensar en desarrollar una introducción, un cuerpo y una conclusión claros. El conferenciante también debe utilizar señales para ayudar a la audiencia a seguir la conferencia. Por ejemplo, un conferenciante puede decir: "Ahora pasemos al siguiente punto", o "Como he dicho antes". Estas señales ayudan al público a seguir la conferencia y a entender cómo se relacionan entre sí las distintas partes de la misma. También pueden incluir ayudas visuales como diagramas o diapositivas que muestren la estructura de la conferencia o resalten los puntos clave. En general, una conferencia más organizada y coherente facilita al público el seguimiento y la comprensión del contenido.
- Compromiso: Una buena conferencia debe captar la atención del público. La atención del público puede captarse de diversas maneras. Por ejemplo, creando una trama narrativa en la conferencia, o utilizando el humor, la narración de cuentos, ayudas visuales y elementos interactivos. También pueden utilizarse anécdotas clínicas personales para ilustrar los contenidos.
- Pertinencia: Una buena conferencia debe ser relevante para el público, lo que significa que debe estar relacionada con sus intereses, necesidades u objetivos. El conferenciante también debe demostrar la relevancia del tema para situaciones del mundo real o acontecimientos actuales. En el caso de la formación en EFT, esto implica tender un puente hacia ejemplos prácticos de la práctica clínica.
- Profundidad de conocimientos: Una buena conferencia debe transmitir un profundo conocimiento del tema y basarse en investigaciones creíbles o fuentes acreditadas.
- Claridad y pertinencia de los elementos visuales: Si se utilizan elementos visuales, deben ser claros y pertinentes. No utilice gráficos, fotos o dibujos que distraigan del contenido de la conferencia.
- Gestión del tiempo: Una buena conferencia debe impartirse dentro del tiempo asignado y con el ritmo adecuado. En caso de que el tiempo se convierta en un problema (por

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

ejemplo, debido a la participación y las preguntas del público), un formador experimentado sabe qué información debe omitir o cubrir más rápido, de modo que se transmitan la estructura y los contenidos esenciales y se cumplan los objetivos de aprendizaje (distinguir lo esencial de lo accesorio es un aspecto importante).

- Apertura y accesibilidad: El conferenciante debe ser accesible y estar abierto a interactuar con el público, fomentando el debate cuando proceda y estando atento a las necesidades del público.

Los temas específicos de las conferencias variarán. Un programa de formación completo incluiría la mayoría de los contenidos de la tabla 4 (véase también el Material complementario al final de este documento, con una ilustración de un programa de formación para la formación básica en EFT).

Tabla 4. Contenidos de EFT a tratar en un programa de formación integral	
El devenir histórico de la Terapia Centrada en las Emociones	
<ul style="list-style-type: none"> • Teoría del funcionamiento en la terapia centrada en las emociones • El marco global: El constructivismo dialéctico • Teoría de la emoción • Esquemas emocionales Emoción, narrativas y autofuncionamiento • Emoción y necesidades • Disfunción emocional 	
Teoría del funcionamiento en la terapia centrada en las emociones	
<ul style="list-style-type: none"> • El marco global: El constructivismo dialéctico • Teoría de la emoción Esquemas emocionales • Emoción, narrativas y autofuncionamiento • Emoción y necesidades • Disfunción emocional 	
Principios básicos del cambio emocional en EFT	
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir y guiar • A continuación: Principios de relación • Orientación: Trabajo orientado a las tareas • Intervención: Marcadores y tareas en EFT • Presentación global de los marcadores de dificultades y las respectivas tareas terapéuticas: • Concepto de tarea terapéutica en EFT; • Elementos de una tarea terapéutica; tareas basadas en la empatía y la relación terapéutica, experiencing, reprocessing y enactment. • Fases del tratamiento Empatía y receptividad terapéutica en EFT • Modalidades de respuesta empática: • Comprensión empática, exploración empática y guía. • La tarea de exploración empática para la exploración de situaciones relevantes en terapia. 	

Tabla 4. Contenidos de EFT a tratar en un programa de formación integral
<ul style="list-style-type: none"> • El devenir histórico de la Terapia Centrada en las Emociones
<p>Teoría del funcionamiento en la terapia centrada en las emociones El marco global: El constructivismo dialéctico Teoría de la emoción Esquemas emocionales Emoción, narrativas y autofuncionamiento Emoción y necesidades Disfunción emocional</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Teoría del funcionamiento en la terapia centrada en las emociones
<p>El marco global: El constructivismo dialéctico Teoría de la emoción Esquemas emocionales Emoción, narrativas y autofuncionamiento Emoción y necesidades Disfunción emocional</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Principios básicos del cambio emocional en EFT
<p>Seguir y guiar A continuación: Principios de relación Orientación: Trabajo orientado a las tareas Intervención: Marcadores y tareas en EFT Presentación global de los marcadores de dificultades y las respectivas tareas terapéuticas: Concepto de tarea terapéutica en EFT; Elementos de una tarea terapéutica; tareas basadas en la empatía y la relación terapéutica, experiencin, reprocessing y enactment. Fases del tratamiento Empatía y receptividad terapéutica en EFT Modalidades de respuesta empática: Comprensión empática, exploración empática y guía. La tarea de exploración empática para la exploración de situaciones relevantes en terapia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tareas centradas en la empatía, la experimentación y el reprocesamiento
<p>No está claro Marcador de sensación Crear un espacio para los marcadores de dificultades de concentración atencional Desdoblamiento Evocativo Sistemático para el marcador de Reacciones Problemáticas</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tareas centradas en la promulgación y la presidencia

4.3.2. Modelización basada en vídeos EFT

EFT es un modelo que pone un énfasis central en los elementos procedimentales de la terapia. El terapeuta no sólo necesita dominar el modelo desde el punto de vista cognitivo, sino que también necesita dominar los procedimientos, maniobras y modos de compromiso específicos con el cliente. En otras palabras, el "cómo" es al menos tan importante como el "qué" hacer, y el "qué" puede no ser eficaz si no se aplica adecuadamente. Esta es una de las razones por las que ver vídeos ocupa un lugar tan central en la formación y supervisión de EFT: el aprendizaje adecuado de los conceptos sólo se consigue viendo exactamente cómo es la exploración empática de los problemas del cliente y cómo el terapeuta guía al cliente hacia y a través de tareas específicas.

Así, las ilustraciones de vídeo ocupan un papel central al crear buenos modelos de cómo realizar distintos tipos de habilidades y técnicas. El uso de vídeos requiere prestar atención a cuestiones específicas, por lo que el formador debe preparar su uso con antelación. En relación con estos vídeos demostrativos de EFT, recomendamos a los formadores que hagan uso, siempre que sea posible, de los siguientes consejos:

- Seleccione vídeos relevantes: Ni que decir tiene que, en el mejor de los casos, el vídeo debe ser una ilustración de los contenidos anteriores y, por tanto, pertinente para ese momento concreto de la formación. Por ejemplo, si el tema es el trabajo en silla vacía, el vídeo debe ilustrar esta tarea.
- Seleccione vídeos de alta calidad: Seleccione vídeos específicos de alta calidad y extractos que sean relevantes para el contenido. Las series APA son excelentes ejemplos, ya que

- proporcionan excelentes ilustraciones de sesiones de terapia EFT muy hábiles.
- Sensibilidad cultural: Más allá de los vídeos de la APA, los ejemplos pueden estar disponibles localmente. Esto es extremadamente importante y es necesario desarrollar más y más vídeos en diferentes idiomas y culturas para compartir ejemplos apropiados y sensibles a la cultura.
- Contextualizar: Antes de mostrar el vídeo, contextualiza a la audiencia sobre el problema que presenta el cliente y los objetivos y técnicas terapéuticas que se están utilizando.
- Justifique la presentación de este vídeo: Especifica los objetivos que tienes al mostrar este vídeo.
- Seleccione pasajes concretos: En muchas situaciones, bastará con mostrar sólo pequeñas partes del vídeo, previamente seleccionadas. Así pues, seleccione de antemano esos fragmentos y muestre sólo las partes relevantes (puede crear marcadores de vídeo para presentaciones de PowerPoint).
- La regla de los 3 minutos: No muestres el vídeo durante más de 3 minutos sin alguna explicación o debate sobre ese periodo. Lo ideal es detener el vídeo y comentarlo cada 90 segundos (aproximadamente). Estos comentarios y discusiones suelen ayudar a la gente a mantenerse concentrada y, al mismo tiempo, a articular mejor el vídeo con los elementos clave de la teoría.
- Conecte lo que ve con los objetivos de aprendizaje: Lo ideal es que el debate señale la conexión entre lo que los alumnos están viendo en el vídeo y las explicaciones pertinentes de esos acontecimientos. Por ejemplo, si se muestra el inicio de una tarea, será bueno señalar las maniobras terapéuticas, como la confirmación del marcador, la preparación de la tarea, o incluso ofrecer microfórmulas clínicas del proceso del cliente. Las explicaciones o comentarios deben asociarse al contenido relevante que se va a ilustrar, y utilizar el vídeo para discriminar mejor aspectos concretos de la práctica.
- Ética: Antes de utilizar cualquier vídeo de sesiones, asegúrese de haber obtenido el consentimiento apropiado de los clientes que aparecen en los vídeos mostrados a los alumnos de EFT.

4.3.3. Práctica experimental (juego real)

Los ejercicios vivenciales desempeñan un papel crucial en la formación de EFT orientada a la práctica. En este tipo de formación, después de dar una conferencia sobre una tarea o técnica específica y ver uno o varios vídeos sobre ella, normalmente se invita a los alumnos a aplicar esa tarea a experiencias personales compartidas por otros alumnos que se ofrecen voluntarios para trabajar en ellas.

En estos escenarios de "juego real", los alumnos se dividen en grupos pequeños, normalmente de 3 o 4 personas por grupo. Un miembro asume el papel de "terapeuta", otro el de "cliente" y otros miembros del grupo actúan como "observadores" y "ayudantes". Estos ejercicios son supervisados in situ por un facilitador o formador experimentado.

Estos ejercicios ofrecen a los alumnos la oportunidad de practicar las técnicas de EFT, desarrollar habilidades terapéuticas y obtener una comprensión más profunda del proceso terapéutico, no sólo desde el punto de vista del terapeuta, sino especialmente desde el punto de vista del cliente. De hecho, con frecuencia hay una tensión entre estos dos propósitos: por un lado, el objetivo es dar al aprendiz la oportunidad de practicar como terapeuta con un

terapeuta designado pida ayuda), pedir orientación o tener preguntas. A veces, un formador puede ocupar ambos papeles al mismo tiempo.

Supervisión en persona: Un facilitador o formador experimentado puede estar presente para supervisar a los grupos pequeños en tiempo real. Pueden ofrecer orientación, comentarios y apoyo según sea necesario. Si es necesario, pedirán amablemente al terapeuta que dé un paso atrás, y entonces asumirán el papel de terapeuta y mostrarán/modelarán el trabajo de un terapeuta de EFT. El objetivo más central es garantizar que la persona en el papel de cliente tenga una buena experiencia con este ejercicio.

4.3.3.3. Informe y reflexión:

Reflexión individual: Al final del ejercicio, los participantes deben reflexionar individualmente. Pueden considerar sus experiencias, los retos afrontados y las lecciones aprendidas durante la sesión.

Rotación de roles: Los alumnos deben tener la oportunidad de rotar por diferentes papeles en ejercicios posteriores. Una sesión de práctica de habilidades puede tener varias rondas, lo que permite este tipo de rotación. Esto permite a los alumnos experimentar tanto la perspectiva del terapeuta como la del cliente y aprender de la observación y la participación activa. Además, el formador y los facilitadores también pueden rotar, para que los alumnos experimenten u observen diferentes estilos personales de supervisión y/o intervención.

Comentarios del grupo: Después de cada sesión práctica, el formador debe dirigir un debate entre todos los grupos. Los alumnos pueden compartir sus observaciones, percepciones y preguntas, mientras que el facilitador/formador puede aportar comentarios constructivos y aclarar los principios de EFT. Este debate es una parte esencial del proceso de aprendizaje y permite a los alumnos consolidar su aprendizaje, al tiempo que crea un sentimiento de pertenencia y aprendizaje mutuo.

Los ejercicios vivenciales en la formación de EFT proporcionan una forma dinámica y eficaz para que los alumnos desarrollen sus habilidades terapéuticas. Al estar basados en formas de estar con el cliente y en procedimientos específicos, no se centran sólo en qué hacer, sino en cómo hacerlo. Por lo tanto, es una oportunidad para que los alumnos adquieran una valiosa experiencia práctica, aprendan de la retroalimentación y adquieran confianza en la aplicación de las técnicas o tareas de EFT a situaciones reales. Además, estos ejercicios pueden introducirse en una secuencia de complejidad progresiva: a medida que avanza la formación, los ejercicios pueden hacerse más complejos, incorporando situaciones más desafiantes, creando oportunidades para que los alumnos adquieran gradualmente competencia en el manejo de casos diferentes y variados.

4.4. Otros tipos de ejercicios de práctica de destrezas

4.4.1. Ejercicios prácticos sobre capacidades conceptuales y perceptivas

Durante la formación, también es una buena idea crear algunos ejercicios prácticos en torno a las habilidades conceptuales y perceptivas. Se trata de una parte muy importante de cualquier proceso de aprendizaje, ya que permite a los alumnos aplicar las habilidades, en las que están siendo formados, a situaciones prácticas, con el fin de comprobar su desarrollo y obtener feedback sobre su proceso de aprendizaje. Al mismo tiempo, hace que la formación sea más

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

dinámica e interactiva, haciendo que los contenidos de aprendizaje cobren más vida.

Esto puede adoptar muchas formas, desde la creación de cuestionarios tradicionales sobre los contenidos del aprendizaje hasta la discusión y elaboración de formulaciones clínicas completas de casos reales. A continuación, damos algunos ejemplos potenciales de este formato de ejercicios prácticos.

- Ver y discutir vídeos que ilustren diferentes tipos de emociones. Es posible ilustrarlas con breves clips de vídeos de los diferentes tipos de respuesta emocional, especialmente para audiencias que no estén familiarizadas con EFT. Un ejemplo sería, por ejemplo, utilizar algunos videoclips de la película "Good Will Hunting" (Van Sant, et al., 1997), que está disponible gratuitamente en Internet. Esta sugerencia de utilizar videoclips de películas puede ser especialmente adecuada para clases introductorias de EFT en la universidad (por ejemplo, a nivel de máster), dado que este tipo de material puede ser bastante atractivo para los aprendices más jóvenes (véase también García, 2017, para un uso más detallado de esto en términos de formulación de casos en EFT).
- Pedir ejemplos de esquemas emocionales de diferentes clientes atendidos por los alumnos.
- Pedir ejemplos personales o de clientes de distintos tipos de marcadores.
- En cuanto a las habilidades perceptivas, ejercicios prácticos de búsqueda de marcadores o técnicas específicas (por ejemplo, distinguir distintos formatos de respuestas empáticas) mientras se ven sesiones grabadas en vídeo.
- Elaboración de formulaciones clínicas de casos, basadas en vídeos o casos reales vistos por los alumnos.
- Aplicación de escalas de observación específicas a diferentes procesos emocionales e interpersonales. Normalmente, no son fáciles de utilizar en los niveles 1 y 2 típicos, ya que están orientados principalmente a la investigación y necesitan una formación específica. Sin embargo, en entornos universitarios, por ejemplo, en los que la formación clínica va de la mano de la investigación, puede ser muy útil utilizar estas medidas como formas de enseñar habilidades conceptuales y perceptivas a los alumnos. La comunidad de investigación de EFT ha sido bastante prolífica en el desarrollo de este tipo de escalas, proporcionando un rico conjunto de diferentes medidas. A continuación detallamos algunas de estas medidas disponibles:
- Estados de significación afectiva: Clasificación de Estados de Significado Afectivo (CAMS; Pascual-Leone & Greenberg, 2005).
- Regulación del afecto: Medida de Regulación Afectiva Valorada por el Observador (O-MAR; Watson & Prosser, 2006).
- Excitación emocional: - Escala de Excitación Emocional Expresada por el Cliente III-Revisada (CEAS-III-R; Warwar & Greenberg, 1999).
- Productividad emocional: Escala de Productividad Emocional del Cliente-Revisada (CEPS-R; Auszra, Greenberg, & Herrmann, 2010).
- Empatía: Medida de Empatía Expresada (MEE; Watson, 1999).
- Escala de experiencias (Klein, Mathieu-Coughlan y Kiesler, 1986).
- Integridad del tratamiento: Escala de Psicoterapia Centrada en la Persona y Experiencial: Emotion-Focused Therapy Version (PCEPS-EFT-9; Elliott, Westwell & Monteiro, 2022).
- Tipos de emoción: Sistema de Codificación de Categorías de Emoción (ECCS; Herrmann, Greenberg, & Auszra, 2007).

La investigación en EFT hace uso de diferentes tipos de medidas observacionales, como el ECCS para evaluar los tipos de emociones (Herrmann, Greenberg, & Auszra, 2007); el CEPS-R para evaluar la productividad emocional (Auszra, Greenberg & Herrmann, 2010); O-MAR para evaluar la regulación emocional (Watson & Prosser, 2006); el MEE para evaluar la empatía (Watson, 1999), y el PCEPS-EFT-9 para evaluar la integridad del tratamiento (Elliott, Westwell & Monteiro, 2022).

4.4.2. Práctica deliberada

Una nueva forma de entrenamiento que ha surgido recientemente en la formación de EFT es la práctica deliberada. Este formato de formación pretende complementar la formación habitual con ejercicios más sistemáticos; por lo tanto, no sustituye a otras formas más tradicionales de formación en EFT. La práctica deliberada puede ser particularmente útil durante las fases iniciales del entrenamiento, ya que una dificultad común reportada por los aprendices de EFT (en común con los aprendices de otros modelos de terapia) es que el conocimiento que tienen sobre EFT no se traduce inmediatamente en un desempeño adecuado de EFT. Por lo tanto, con frecuencia se atascan, se congelan y carecen de confianza (véase Goldman, Vaz, & Rousmaniere, 2021, para vívidos autoinformes sobre este tipo de experiencia).

Esta brecha entre el conocimiento (conocimiento declarativo) y el rendimiento (conocimiento procedimental) se da en todo tipo de ámbitos, desde las artes hasta los deportes, pasando por los procedimientos médicos, etc. En realidad, se da en todos los ámbitos que requieren un rendimiento altamente especializado. La práctica deliberada ha surgido de otros campos como posible respuesta a esta laguna. Su origen fue un estudio seminal de Ericson et al. (1993) con el rendimiento y el entrenamiento de músicos de alto nivel. Más recientemente, se ha introducido en la formación psicoterapéutica como método para mejorar el rendimiento mediante un enfoque muy estructurado.

Por lo general, la práctica deliberada consiste en descomponer habilidades complejas en distintos componentes más pequeños y, a continuación, practicarlos sistemáticamente mientras se obtiene retroalimentación y se repite cada uno de ellos con el fin de lograr una actuación automatizada, pero altamente eficiente. Normalmente, el entrenamiento distingue distintos niveles de complejidad y empieza por aquellos con los que el alumno se siente más cómodo, antes de pasar a habilidades más complejas.

Recientemente, Goldman, Vaz y Rosmaniere (2021) publicaron un manual de entrenamiento para la práctica deliberada de EFT que puede utilizarse para entrenar diferentes habilidades. Se compone de 14 ejercicios, organizados como habilidades principiantes, intermedias y avanzadas.

Los 4 primeros ejercicios están dedicados a las "habilidades de principiante", a saber:

1. Autoconciencia del terapeuta;
2. Comprensión empática;
3. Afirmación y validación empáticas;
4. Preguntas exploratorias.

A continuación, pasa a las "competencias intermedias", a saber:

5. Proporcionar fundamentos de tratamiento para la terapia centrada en la emoción;
6. Exploraciones empáticas;
7. Evocaciones empáticas;
8. Conjeturas empáticas.

Los 4 ejercicios siguientes están dedicados a las siguientes "habilidades avanzadas":

9. Mantener el contacto frente a un afecto intenso;
10. Auto divulgación;
11. Reconocimiento de marcadores y configuración de tareas de trabajo en silla;
12. Abordar las rupturas y facilitar la reparación.

Después de esto, hay dos ejercicios finales, que son más completos y tienen como objetivo integrar todas las habilidades anteriores en escenarios clínicos más elaborados.

13. Transcripción comentada de la sesión práctica de terapia centrada en las emociones;
14. Sesiones simuladas de terapia centrada en las emociones.

A continuación, estos ejercicios se estructuran como un curso potencial de 15 semanas de formación y práctica en EFT. Sin embargo, cada ejercicio puede ser utilizado por sí mismo, por lo que puede ser adecuado para ser utilizado en otros formatos de formación también (como en grupos de práctica deliberada, como un tipo adjunto de entrenamiento de habilidades que puede complementar la supervisión en curso o convertido en un grupo de pares-intervisión, útil para profundizar en el aprendizaje y el compromiso con EFT entre los niveles 1 y 2 de formación).

4.5 Formación en línea

La pandemia de covirus supuso una drástica innovación en los formatos tradicionales de formación, transformando el proceso de impartición de formación en EFT de formación presencial a formación en línea (y la formación en línea se ha mantenido en la actual era pospandémica). Si la formación se imparte en línea, debe atender a los siguientes aspectos (la mayoría de ellos incluidos previamente en el formulario de consentimiento informado entregado a los alumnos y firmado por ellos en el momento de la inscripción):

- Uso de un sistema de videoconferencia adecuado, optando por paquetes de software que cumplan la GDPR y/o la HIPPA (dependiendo de los países implicados);
- Adaptación del consentimiento informado para ejercicios experimentales a fin de tener en cuenta las posibles violaciones de la intimidad como consecuencia de la piratería informática o el pirateo;
- Exigir a los participantes que garanticen de antemano que están solos y con las condiciones adecuadas de privacidad cuando realicen ejercicios vivenciales. El formador debe recordárselo periódicamente a los alumnos como condición obligatoria;
- Exigir a los alumnos que lleven la cámara encendida, especialmente durante los ejercicios prácticos;
- Permitir la grabación de las sesiones de formación en línea, pero sólo si han sido previamente consentidas por todos los participantes (formadores, personal, alumnos). Nótese, sin embargo, que se recomienda encarecidamente no grabar los ejercicios vivenciales. Los alumnos deben ser conscientes de que el incumplimiento de estas condiciones constituirá una violación de sus obligaciones, y que puede tener consecuencias legales, incluida su expulsión de la formación.

Además, el formador debe tener en cuenta y prever las siguientes cuestiones, para crear la mejor experiencia para los alumnos:

- Estrategias de compromiso: La formación en línea puede ser muy exigente, por lo que será bueno utilizar métodos de enseñanza atractivos. Planificar actividades interactivas con antelación suele facilitar las cosas, como encuestas interactivas, concursos, debates o incluso algunos eventos o vídeos divertidos; este tipo de actividades facilitará mantener la atención y la participación de los alumnos.

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

- Iluminación: Asegúrese de que la iluminación sea adecuada para que la cara del formador esté bien iluminada y sea visible para los participantes. La luz natural suele ser la mejor opción, pero el formador también puede utilizar iluminación artificial suave y difusa si es necesario. Evite las sombras y los efectos de contraluz.
- Calidad de la webcam: Invierta en una cámara web de buena calidad para obtener una mayor claridad de vídeo. Una webcam HD puede mejorar considerablemente la experiencia de vídeo de los participantes.
- Contacto visual: Cuando se utilice la videoconferencia, la cámara de vídeo debe colocarse a la altura de los ojos, para que las personas a distancia tengan la sensación de que la otra persona les está mirando. Anime a los participantes a hablar a la cámara y a hacer lo mismo con su equipo. Si se van a utilizar ejercicios vivenciales, será una buena práctica compartir estos consejos sobre el contacto visual, el vídeo y el audio, junto con las condiciones necesarias de privacidad que hay que establecer (estar solo, utilizar un auricular)
- Sonido: El formador puede utilizar una opción óptima, como micrófonos profesionales, pero la mayoría de las veces bastará con unos auriculares de buena calidad con micrófono. Es útil probar el equipo de antemano. Para los alumnos, se aconsejan auriculares sencillos sin conexión Bluetooth, sobre todo cuando se hacen ejercicios vivenciales; así se evitan ecos innecesarios, se transmite al otro una mayor sensación de privacidad y es más seguro no utilizar Bluetooth (ya que la señal puede ser detectada fácilmente por otros equipos).
- Evite los objetos o movimientos ruidosos: Los sonidos casi indetectables para la persona -si son captados por un micrófono- pueden llegar a ser realmente problemáticos y distraerla. Oídos, collares, rascarse la ropa, viento, todos ellos son ejemplos de sonidos que el formador debe evitar. (Tenga en cuenta que las versiones actuales de Zoom y Discord utilizan sofisticadas tecnologías de supresión de sonidos).
- Ropa: Evita colores, dibujos o formas que creen efectos visuales extraños.
- Fondos: Prefiera fondos neutros (una pared azul claro sería una opción óptima) y evite objetos que distraigan la atención (libros, cuadernos, armarios abiertos, etc.).
- Conexión a Internet adecuada: Utiliza una conexión a internet fiable y pruébala con antelación.
- Crear pausas y momentos de debate más frecuentes. A los alumnos les resulta más difícil mantener la concentración cuando están en línea.
- Utilice bloques didácticos más pequeños. Por ejemplo, una jornada completa de formación suele ser muy agotadora, por lo que será preferible dividirla en 2 medias jornadas, por ejemplo.
- Pantalla compartida: Familiarízate con las opciones de pantalla compartida de tu plataforma de videoconferencia (por ejemplo, las disposiciones para compartir el sonido de tu ordenador). Esto es crucial para compartir eficazmente presentaciones, vídeos u otros materiales de formación.
- Salas de descanso: Practica el uso de las salas de reuniones para debates en grupos reducidos y ejercicios prácticos.
- Asistencia técnica: Disponga de un plan de asistencia técnica en caso de que los participantes tengan problemas con la conexión a Internet, los micrófonos o las cámaras durante la sesión de formación.

- Consideraciones sobre el ancho de banda: Se debe animar a los alumnos a cerrar las aplicaciones y dispositivos innecesarios que puedan consumir ancho de banda durante la sesión de formación para garantizar una conexión estable.
- Accesibilidad: Asegúrese de que los materiales de formación, incluidas las presentaciones y los folletos, sean accesibles para todos los participantes, incluidos los discapacitados. Utilice formatos accesibles y considere la posibilidad de transcribir los vídeos o el contenido de audio.
- Consideraciones sobre el huso horario: Si los participantes proceden de zonas horarias diferentes, procure programar las sesiones a horas razonablemente convenientes para todos. Otra posibilidad es grabar las sesiones para quienes no puedan asistir en directo.
- Ambiente de apoyo: Cree un entorno de aprendizaje en línea seguro y de apoyo en el que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos, experiencias y preguntas.
- Internet de reserva: Lo ideal es que el formador disponga de una conexión a Internet de reserva o un hotspot por si falla su conexión principal.
- Pruebas de funcionamiento: Realice pruebas de toda la configuración de la formación en línea, incluido el software de videoconferencia, los micrófonos y la cámara, para gestionar cualquier problema técnico antes de la formación real.

Además de todos estos aspectos relativos a la formación online, si se van a utilizar ejercicios vivenciales basados en experiencias de "juego real", habrá que tener en cuenta todo tipo de cuestiones que plantean las sesiones de terapia online. Algunas son las mismas que las mencionadas anteriormente, como la iluminación, la colocación de la cámara a la altura de los ojos, etc.; pero habrá algunas otras. Por ejemplo, si la formación incluye trabajo en silla, será una buena práctica aconsejar previamente a los alumnos que preparen su escenario con dos sillas que puedan ser vistas por el "terapeuta" y los "observadores/ayudantes". Sin embargo, si hay limitaciones físicas, se pueden hacer algunas adaptaciones, como utilizar sólo el movimiento del cuerpo en una silla (por ejemplo, moverse de un lado a otro del sofá o la silla). Dado que está más allá del alcance de este documento guía dar consejos extensos sobre cómo adaptar las sesiones de EFT a formatos en línea, nos referiremos a las siguientes fuentes valiosas:

- Para una formación general sobre teleterapia, existe un curso de formación en línea de la APA ("Telepsychology Best Practices 101") impartido por Marlene M. Maheu: <https://www.apa.org/career-development/telepsychology>.
- Para adaptaciones específicas en EFT, véanse las siguientes publicaciones: Foroughe y Thambipillai (2022), un capítulo titulado Adapting Emotion Focused Therapies for Online Delivery; y Pugh, Bell y Dixon (2021), un artículo titulado Delivering tele-chairwork: A qualitative survey of expert therapists.

4.6. Después de la formación ("¿Y ahora qué?")

Después de completar una formación específica de EFT, ¿qué se puede hacer? Normalmente, ésta es una inquietud poco desarrollada, y a veces no se planifica adecuadamente. A veces, después de un excelente programa de 4 días sobre EFT, lleno de intensas experiencias y aprendizaje, los alumnos se quedan con esta sensación de "¿y ahora qué?". Los momentos

clave en el proceso de formación son los intervalos entre el nivel 1 y el 2; y entre el nivel 2 y el nivel 3/supervisión. Al final de cada uno de estos niveles, el alumno suele preguntarse cuáles son los siguientes pasos. En general, las directrices creadas por el isEFT sobre los pasos sucesivos para convertirse en terapeuta, supervisor y formador acreditado por el isEFT son un recurso excelente, pero luego hay especificaciones locales que dependerán del instituto de formación, la región o el país.

Normalmente, el formador reserva algunos momentos al final para hablar de esto con los alumnos, pero la trayectoria potencial del alumno a partir de entonces dependerá también de varios factores. Es práctica planificar esos futuros pasos. Por esta razón, ofrecemos aquí algunas sugerencias que pueden ayudar a los formadores y a los institutos a hacer esos planes.

4.6.1. Información sobre la formación continua

Siempre es una buena práctica poner a disposición de los asistentes información sobre posibles formas de obtener formación complementaria. Por lo tanto, al final de cualquier tipo de evento de formación, se debe distribuir información sobre formación adicional. Esto será útil para mantener los esfuerzos para construir una comunidad de EFT, pero también será importante para que los asistentes sientan que tienen nuevas oportunidades para seguir desarrollándose. Por ejemplo, las personas que han asistido a una "degustación" pueden estar interesadas en recibir más formación básica. Así pues, lo ideal sería que las catas de EFT o las clases magistrales introductorias se complementaran con información sobre cómo obtener una formación básica (nivel 1, nivel 2, nivel 3).

El sitio web de isEFT ofrece información sobre formación en todo el mundo, mientras que el instituto local suele tener información actualizada sobre la formación continua que ofrece.

También puede ser útil proporcionar información sobre Universidades en las que EFT desempeña un papel central. Por ejemplo, la Universidad de Maia en Portugal tiene un Programa de Doctorado basado en el modelo científico-practicante en el que EFT forma parte de la formación clínica y la supervisión. En España, la Universidad de Comillas tiene un Programa de Máster completo dedicado a EFT. Otras universidades, como el Trinity College de Dublín o la Universidad de Strathclyde, también ofrecen excelentes oportunidades de formación e investigación sobre EFT.

4.6.2. Evaluar las competencias de los alumnos y ofrecerles un itinerario de formación adecuado.

Aunque no se suele hacer, sería excelente que el instituto local pudiera ofrecer asesoramiento específico sobre las mejores oportunidades para mantener el desarrollo de habilidades de EFT, basándose en una evaluación precisa de las competencias actuales de los alumnos. Esto podría hacerse pidiendo al alumno que realice una autoevaluación en diferentes habilidades de EFT (por ejemplo, autoevaluando el nivel de competencia en las habilidades descritas en el Apéndice A - Competencias del Terapeuta para la práctica de la Terapia Centrada en las Emociones - Elliott et al., 2021; o en las 12 habilidades descritas por Goldman, Vaz, y Rosminiére, 2021). Por ejemplo, esto podría proporcionarse mediante la evaluación de las habilidades del alumno en base a una sesión grabada en vídeo evaluada utilizando el PCEPS-EFT-9 (Elliott, Westwell y Monteiro, 2022).

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

Tras esbozar los distintos aspectos que necesitan más formación y perfeccionamiento, podría establecerse un plan personalizado para desarrollar esas habilidades para cada alumno. Esto podría incluir: la repetición de módulos de formación anteriores (por ejemplo, repetir el nivel 1), cursos de práctica deliberada, supervisión entre compañeros, supervisión de habilidades específicas, etc. A continuación abordaremos varias de estas posibilidades.

4.7. Supervisión

Lo ideal sería que el instituto local proporcionara supervisión continua a los aprendices de EFT, ya que la supervisión será crucial para ayudar a los aprendices a integrar la formación de EFT en su práctica clínica. Las sesiones regulares de supervisión con supervisores de EFT experimentados pueden proporcionar un espacio seguro para discutir casos, recibir feedback, fomentar la implicación progresiva con EFT y profundizar en su comprensión de los principios de EFT. Esto puede hacerse inmediatamente después del nivel 1, si el aprendiz se siente lo suficientemente seguro como para empezar a utilizar EFT, pero será un componente clave después del nivel 2. Remitimos a los lectores a la Guía de Buenas Prácticas para la Supervisión de EFT (IO5 - Jodar-Anchía, et al., 202) para ayudar a los institutos locales en la estructuración de los ciclos de supervisión en EFT (véase también IO2 - Emotion Focused Therapy Supervisor Competency Framework - Elliott et al., 2022a, así como otros resultados intelectuales disponibles en el sitio web de EmpoweringEFT@EU).

4.7.1. Grupos de supervisión entre iguales

El instituto local puede animar a los alumnos a participar en grupos de supervisión inter pares en los que puedan debatir casos, intercambiar ideas y apoyarse mutuamente. La supervisión entre iguales puede complementar la supervisión formal y fomentar un sentimiento de comunidad entre los alumnos. Además, estos grupos también pueden animar otras actividades, como clubes de lectura (para presentar y debatir materiales de lectura específicos), clubes de vídeo (para ver y debatir vídeos específicos) e incluso clubes de práctica deliberada (véase también el apartado 2.5. Reuniones informales de la red).

4.8. Talleres de formación/Clases magistrales

Además de la formación básica, siempre es posible organizar talleres y seminarios de EFT que profundicen en áreas más especializadas de EFT, como el trabajo con traumas, trastornos específicos o poblaciones concretas. Estos talleres, a menudo denominados Masterclass, pueden ayudar a los alumnos a ampliar sus conocimientos y abordar los retos específicos que puedan encontrar.

4.9. Formación profesional continua

El instituto local puede promover el aprendizaje continuo facilitando el acceso a recursos, artículos, libros y seminarios web relacionados con EFT y enfoques terapéuticos afines. Esto también animará a los alumnos a mantenerse al día de los últimos avances en este campo.

4.10. Investigación y publicaciones

Animar a los alumnos a que participen en investigaciones relacionadas con EFT y contribuyan al creciente conjunto de pruebas que respaldan la eficacia del enfoque es también una forma

Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)
excelente de desarrollar las habilidades de los alumnos. Esto es más fácil en entornos académicos, pero también se necesita investigación sobre la práctica rutinaria, y los institutos locales pueden ayudar a tender puentes con centros de investigación de todo el mundo.

4.11. Redes de pares

Los institutos locales desempeñan un papel fundamental en la difusión de información sobre eventos de EFT y otras oportunidades de aprendizaje, como conferencias, que ayudarán a los alumnos a conectar con otros profesionales, investigadores y expertos de EFT. La creación de una red profesional puede conducir a la colaboración y a oportunidades de crecimiento.

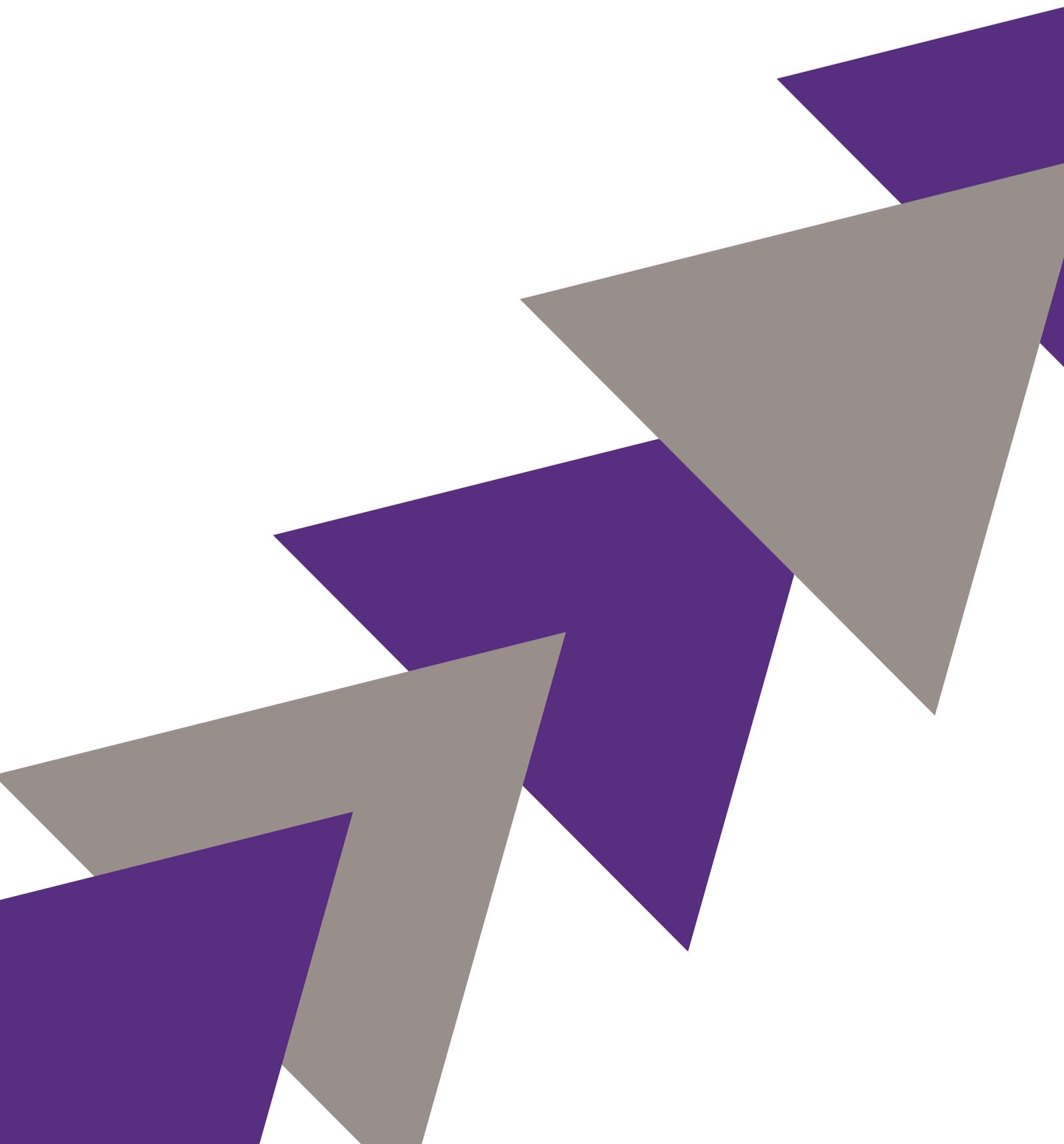
4.12. Certificación avanzada

Los alumnos deben tener la oportunidad de obtener una certificación avanzada de EFT, como la de terapeuta o supervisor certificado de EFT. Esto requiere que los institutos locales realicen los esfuerzos necesarios con las autoridades locales y nacionales para reconocer EFT y la formación en EFT. Al mismo tiempo, es importante que las formaciones sean reconocidas por la ISEFT. Estas certificaciones demuestran un compromiso con la excelencia y pueden aumentar la credibilidad profesional de las formaciones.

4.13. Supervisión de la supervisión (metasupervisión EFT)

La supervisión que desarrollan los supervisores locales de EFT puede y debe ser supervisada por supervisores de EFT más experimentados. Así, los que aspiran a convertirse ellos mismos en supervisores de EFT, pueden tener una formación especializada en técnicas de supervisión. Esto puede ayudar a desarrollar una nueva generación de supervisores de EFT capacitados.

5. Formación de formadores de EFT: conclusiones de un taller piloto



La última sección (sección 5) de esta guía reflexiona sobre un taller piloto para formar a formadores y facilitadores de EFT y los "secretos de formación" que surgieron de esa experiencia. Este taller piloto tuvo lugar en el Trinity College de Dublín en 2022 y fue organizado por dos experimentados formadores de EFT, Robert Elliott y Ladislav Timulak, que desarrollaron un evento para la formación de formadores (o futuros formadores) de Portugal y España (véase el Marco de Competencias para la Formación en Terapia Centrada en las Emociones - IO1; Elliott et al., 2022b). Durante esta formación de tres días, estos formadores experimentados, en colaboración con los participantes, compartieron y desarrollaron algunos consejos y sugerencias específicos sobre la formación en EFT. Se les denominó "Secretos de la formación de EFT", es decir, consideraciones importantes para la formación de EFT que Elliott y Timulak desearían haber conocido cuando empezaron a impartir la formación de EFT. ¡Ahora es el momento de compartirlos con todo el mundo!

5.1. Entrenamiento EFT Secrets

Secreto de formación nº 1: Nunca seas organizador y formador al mismo tiempo.

El papel de organizar un evento de formación de EFT hace que sea mucho más difícil mantener la concentración necesaria que un formador necesita. Por lo tanto, evita este doble papel.

Secreto de formación nº 2: Nunca olvides cumplir una promesa que hayas hecho como formador.

Es importante cumplir las promesas que hizo a los participantes. Los participantes se sentirán decepcionados si frustras las expectativas que les creaste.

Secreto de formación nº 3: Los formadores en la sombra (es decir, los formadores en formación) pueden proporcionar al formador un útil "espacio de reflexión".

En la formación presencial, invitar a los supervisores/formadores en formación a que acompañen y observen al formador puede ser una valiosa oportunidad para que el formador reflexione en voz alta sobre lo que ha observado en los procesos de formación mientras se desplaza de una sala a otra (por ejemplo, durante la supervisión de la práctica de habilidades). Lamentablemente, esto es mucho más difícil durante la formación en línea).

Secreto de formación nº 4: Cada formador debe desarrollar su versión de las diapositivas estándar de EFT para ser eficaz.

Es importante que se apropie del material y pueda decirlo con sus propias palabras. No basta con pronunciar las palabras, hay que hacerlas personales.

Secreto de formación nº 5: Especialmente si usted, como formador, no pertenece a la comunidad profesional/EFT local, intente conocer de antemano los intereses y sensibilidades de su audiencia y adapte la formación en consecuencia.

Si hay cosas que no debes hacer, infórmate antes de la formación. Por ejemplo, si el público está cansado de ver el mismo vídeo, ¡no lo pongas! También puedes aprovechar el proceso

de destrezas, hágales saber que se reserva la opción de cambiar/reorganizar los grupos. Puede ser una estrategia útil para afrontar situaciones en las que haya problemas en uno o varios grupos. En estas situaciones, es mejor ser discreto y limitarse a decir que has decidido que sería una buena oportunidad para que los participantes adquieran experiencia trabajando con personas diferentes.

Secreto de formación nº 16: Intente que todos los participantes (no sólo el cliente y el terapeuta) participen de diversas formas en la práctica de habilidades, especialmente si los grupos de práctica de habilidades son grandes.

Por ejemplo, puede designar a un terapeuta sustituto, o promover observadores que "sostengan la teoría".

Secreto de formación nº 17: Durante la fase de procesamiento de la práctica de habilidades, recomiende a los observadores que se centren en el comportamiento del terapeuta, más que en el proceso del cliente.

Esto ayudará a evitar que el tratamiento vuelva a abrir la terapia cuando el cliente necesite un cierre.

Secreto de formación nº 18: Siempre que sea posible, muestre vídeos de EFT en los que participen personas de distintos sexos, edades y grupos étnicos.

Esto ayudará a los participantes a identificarse mejor con los clientes y terapeutas en las grabaciones.

Secreto de entrenamiento #19: Desarrolla tu "prueba ética" como formador de EFT desarrollando una biblioteca de clips de tu propia práctica.

Esto puede parecer una molestia o una intimidación, pero contribuirá en gran medida a establecer su credibilidad entre los participantes.

Secreto de formación nº 20 (para formadores y alumnos): Un nuevo entrenamiento o probar algo nuevo con tu cliente nunca es perfecto y a veces se queda muy lejos de cómo esperábamos que fuera.

Esto es de esperar: La formación/terapia EFT es intrínsecamente desafiante, pero mientras no te rindas y sigas intentándolo, ¡estarás invicto! Además, si has sido demasiado ambicioso, siempre puedes reducir tu oferta a la ZPD (zona de desarrollo próximo) apropiada de tus clientes/aprendices.

6. Material complementario: una propuesta de formación básica en EFT



Guía de buenas prácticas para la formación en terapia centrada en las emociones (IO4)

Esta sección pretende ilustrar un ejemplo de currículum de formación en EFT y cómo se puede desarrollar este tipo de formación. Basándonos en la experiencia portuguesa, supervisada por Robert Elliott, presentaremos a continuación una versión ampliada de la formación desarrollada por SPTFE (Sociedade Portuguesa de Terapia Focada nas Emoções, el instituto portugués de EFT) en 2022-2023, como ilustración de currículos de formación sobre EFT (en adelante nos referiremos a ella como la "experiencia portuguesa"). Proporcionamos esto como ilustración de una experiencia exitosa; sin embargo, asumimos que otros currículos de formación pueden ser utilizados y más adecuados para otras audiencias/contextos de formación, ya que adaptaciones locales pueden ser necesarias y fructíferas.

La formación en Portugal se basa en la siguiente estructura:

- Nivel 1, compuesto por 4 días completos de formación
- Nivel 2, dividido en 3 módulos
 - Nivel 2A: 3 días completos, centrados en la formación avanzada en habilidades de empatía
 - Nivel 2B y 2C: centrado en temas y habilidades de EFT más avanzados (6 días completos; si es en línea, cada día completo necesitará 2 medios días de formación).

En esta experiencia portuguesa, el personal de formación ha sido el siguiente:

- Robert Elliott: supervisión global de la formación; y formador del Nivel 1, y de los Módulos B y C del Nivel 2.
- Carla Cunha: formadora (bajo la supervisión de Robert Elliott) del Módulo A del Nivel 2; y facilitadora.
- João Salgado, Eunice Silva, Susana Almeida, Marina Monteiro y Carla Branco como facilitadores para la práctica de habilidades.

El número de participantes se limitó a 30 cursillistas.

La proporción de grupos de práctica de destrezas por facilitador solía ser de 1:1, lo que significa que la mayor parte del tiempo había un facilitador supervisando la práctica de destrezas de cada grupo. Además, esto permitía experiencias de seguimiento: siempre que era posible, y de forma rotatoria, el personal de formación podía seguir a Robert Elliott mientras supervisaba un grupo de práctica de destrezas.

A continuación, presentamos los contenidos y la estructura global de cada jornada de formación.

Terapia centrada en las emociones (EFT), Nivel 1 (4 días completos)

SPTFE, julio de 2022. Portugal

Entrenador: Robert Elliott

Formato: en persona

Idioma: Inglés

Centrarse en la emoción

Día 1

EFT Teoría de la Emoción; EFT Adaptaciones de Focusing

I. ¿Qué es la terapia centrada en las emociones?

- A. Integración de las terapias centrada en la persona y gestalt
- B. ¿Cómo debemos llamarlo?
- C. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí? Cronología de EFT
- D. Características distintivas de EFT
- E. Principios de la Terapia EFT:
 - 1. Principios de relación
 - 2. Principios de la tarea

II. Teoría de la emoción (Teoría, parte 1)

- A. ¿Qué es la emoción?
- B. Emoción: Fundamentalmente adaptativa porque...
 - 1. Las emociones determinan nuestra percepción de la situación
 - 2. Las emociones vinculan cerebro y cultura
 - 3. Las emociones nos conectan con nuestro cuerpo
 - 4. Las emociones determinan la acción
- C. El Modelo Cuatridimensional de la Emoción de EFT
- D. Emociones clave en EFC: Angustiante y Agradable
- E. Ejercicio: Emociones atascadas frente a emociones productivas:

III. Esquemas de emociones

- A. Proporcionar una organización implícita de orden superior para experimentar
- B. Organización de esquemas de emoción:
- C. Elementos del esquema de emociones:
- D. Ejercicio: Elaboración de esquemas de emociones:
- E. Implicaciones clínicas:

IV. Regulación de las emociones:

- A. Dimensión de la intensidad emocional: p. ej., ira

- B. Necesario para el funcionamiento adaptativo
- C. Principios para facilitar la regulación adaptativa de las emociones
- D. Una tarea de regulación emocional: Despejando un Espacio para las Dificultades de Focalización Atencional
 - 1. 1. Cuestiones generales
 - 2. Tipos de marcadores
 - 3. Desarrollar una distancia de trabajo
 - 4. Modelo de resolución y facilitación de tareas
 - 5. Ejercicio 4: Practicar la moderación de las emociones y la atención a las sensaciones corporales
- E. Principios para acceder a la emoción: (sigue el modelo del Esquema de la Emoción)

IV. Tipos de respuesta emocional

- A. Cuarta dimensión de la emoción en EFT
- B. Cuatro formas de respuesta emocional:
 - 1. Respuestas emocionales adaptativas primarias:
 - 2. Respuestas emocionales inadaptadas:
 - 3. Respuestas emocionales reactivas secundarias:
 - 4. Respuestas emocionales instrumentales:
- C. Ejercicio: Tipos de respuesta emocional

- D. Transformación de las emociones: El Modelo de Profundización Emocional en EFT

- V. Ejercicio de EFT para casa: Clasificación de las respuestas emocionales

Día 2

Resumen de la Teoría de la Emoción, Desdoblamiento Evocativo Sistemático, Trabajo de la Silla Vacía

I. Resumen de la Teoría de la Emoción:

- A. Resumen para la Teoría de la Emoción de EFT (para clientes):
 - Por qué son importantes las emociones:
 - Principales formas de estancarse en las emociones
- B. Secuencia Integrativa de Profundización Emocional en EFT (de Elliott & Greenberg, 2021)
 - Trabajo de preprofundización
 - Secuencia principal
 - Trabajo posterior a la profundización
 - Secuencia principal
 - Trabajo posterior a la profundización

II. Tareas terapéuticas y análisis de tareas:

- A. Concepto de tarea terapéutica:

1. Marcador (signo observable del estado experimental de preparación para trabajar en la tarea)
 2. Trabajo terapéutico que facilita el movimiento del cliente
 3. Punto clave del cambio: inicio del cambio hacia la resolución
 4. Pasos del cliente hacia la resolución: Medido por escala de 6 puntos Grado de resolución.
- C. Lista de marcadores actuales de tareas específicas de la FEP (8/2018)

III. Despliegue Evocativo Sistemático (SEU) para Puntos de Reacción Problemáticos (PRP)

- A. Panorama general:
- B. El SEU utiliza la Empatía Evocativa
- C. Marcador: Problemático Punto de Reacción: 3 elementos
- D. Desdoblamiento evocativo sistemático para reacciones problemáticas
- E. Desarrollo Evocativo Sistemático para Reacciones Problemáticas: Modelo de actuación del cliente (Rice, 1984, 1986; revisado, Elliott 2004)
- F. Práctica de habilidades:

IV. Trabajo de la silla vacía para problemas relacionales no resueltos

- A. La sintonización empática es fundamental para las distintas formas de trabajo de la Cátedra
- B. Marcador de asuntos pendientes
- C. Aplicaciones clínicas
- D. Procesos de cambio en el trabajo con sillas vacías:
- E. Alternativas útiles
- F. El trabajo de la Silla Vacía como vía de profundización emocional:
- G. Niveles de resolución
- H. Silla vacía Trabajo para asuntos pendientes

Día 3

Modos de respuesta experiencial, constructivismo dialéctico, trabajo en dos sillas y la evidencia

I. Modos de respuesta EFT del terapeuta (2016)

II. Más teoría: Constructivismo dialéctico

- A. Epistemología: teoría del conocimiento:
- B. El yo:
- C. Proceso dialéctico constructivo
- D. Procesos Dialécticamente Constructivos en EFT:

II. Trabajo a dos bandas para las escisiones conflictivas:

- A. División de conflictos
- B. Tratamiento del Yo: Modelo SASB Introject (L.S. Benjamin: Análisis Estructural del Comportamiento Social)

- C. Escala de resolución de conflictos (1/20)
- D. Práctica de habilidades: Practicar el inicio y la finalización del trabajo en dos sillas
- E. Modelo: Resolución de la autocrítica (NTS = Tratamiento negativo de uno mismo)
- F. Práctica de habilidades: Práctica Etapa 3 Profundización en el trabajo en dos sillas:
- G. Sugerencias prácticas para el trabajo de cátedra
 1. Presentación del trabajo en silla a los clientes
 2. Permitir la creatividad y la flexibilidad:
 3. Alternativa: Trabajo de configuración:
 4. Otras cuestiones clínicas:
- H. Escisiones depresivas: Trabajando con el Experimentador Colapsado dentro de la Etapa 3 del Trabajo de Escisión de Conflicto

III. Práctica de habilidades: Práctica de trabajo con el experimentador colapsado: (hasta 50 min; si hay tiempo/energía)

IV. ¿Eficacia de EFT?: Resumen de la Evidencia Meta-Analítica

- A. Líneas convergentes de pruebas
- B. Resultados de la revisión de 2013: Resumen del cambio general pre-post, tamaños de efecto controlados y comparativos para la investigación de resultados de EFT: 1990 - 2008
- C. Tabla 2: Resultados de 2019: Resumen del cambio general pre-post, tamaños del efecto controlados y comparativos para la investigación de resultados de EFT: 2009 - 2018
- D. Qué pasa con los problemas específicos de los clientes? Resultados de 2013 para los PEM en general
- E. 2019: Tamaños del efecto de EFT por problemas/trastornos seleccionados de los clientes
- F. 2019: Tamaños del efecto de EFT frente a otros PEH por problemas/trastornos seleccionados de los clientes
- G. Revisiones de investigación de resultados publicadas:

Día 4

Revisión de tareas; Cuestiones prácticas; Poblaciones de clientes; ¿Y ahora qué?

I. Revisión de la teoría/tarea

- A. Cuestionario en grupo
- B. Lista de marcadores
- C. Resumiendo: Secuencia Integrativa de Profundización Emocional en EFT
- D. Trabajo con marcador abierto: Naturalista; 2 rondas de 45-60 min

II. Trabajo compasivo en la silla de autoayuda

- A. Dos tipos principales: Trabajo en silla de cierre/de afrontamiento frente a trabajo en silla de autotranquilización transformadora
- B. El autocierre como trabajo de cierre
- C. Marcador de angustia

- D. Postura del terapeuta
- E. Formas de autotranquilización compasiva
- F. Versiones comunes del trabajo compasivo en la silla autocalmante: Combinaciones Self-Other (agente/objeto calmante; sugerencias de proceso):

III. Aspectos prácticos de EFT:

- A. Parámetros de la terapia
- B. Uso de tareas terapéuticas
- C. Organización general de las sesiones
- D. Organización general de las tareas de la Terapia X
 - Basado en protocolos de tratamiento para la depresión, la ansiedad, el trauma (~ 20 sesiones)
 - 1. Fase I: Establecer contacto y empezar a explorar el problema planteado
 - 2. Fase II: Trabajo inicial con la presentación de procesos secundarios
 - 3. Fase III: Profundización: Trabajo con los procesos desadaptativos primarios
 - 4. Fase IV: Trabajar y reparar las fuentes clave de los problemas

IV. EFT para diferentes poblaciones de clientes: Un Breve Recorrido

- A. Modelo de Desarrollo del Tratamiento EFT
- B. Depresión: Asesoramiento para la depresión (CfD)
- C. TEPT:
- D. Proceso frágil ("procesos límite"):
- E. Ansiedad
- F. Poblaciones adicionales de clientes con modelos de tratamiento EFT
 - Parejas (Johnson/Greenberg/Goldman; tarea de lesión adjunta)
 - Familias conflictivas de adolescentes problemáticos: Diamond: Terapia familiar basada en el apego
 - Terapia familiar centrada en las emociones (EFFT): Dolhanty & LaFrance
 - Terapia de grupo EFT (Thompson, Dolhanty; autocrítica)
 - Dificultades alimentarias (Wnuk, Dolhanty, Oldershaw; diferentes formatos)
 - Ansiedad generalizada (Timulak, Watson/Greenberg)
 - Aspergers/Autismo de alto funcionamiento (A Robinson)
- G. Otras poblaciones de clientes prometedoras para el desarrollo de tratamientos EFT
 - Protocolo transdiagnóstico: ansiedad, depresión (Timulak et al.)
 - Hacer frente a enfermedades crónicas (p. ej., cáncer, enfermedades autoinmunes)
 - Otras dificultades de ansiedad (otras fobias; dificultades obsesivo-compulsivas; dificultades de pánico)
 - Psicosis
 - Abuso de sustancias

V. Evaluación (de conformidad con la normativa portuguesa)

VI. ¿De aquí a dónde?

- A. Libros clave: (en el orden recomendado)

Terapia centrada en las emociones (EFT), Nivel 2A (3 días completos)

SPTFE, mayo de 2023. Portugal

Entrenadora: Carla Cunha

Formato: en persona

Idioma: Portugués

Empatía y trabajo relacional en la terapia centrada en la emoción Habilidades avanzadas de empatía y trabajo relacional en EFT

Día 1

I. Definición de empatía

- A. ¿Qué es la empatía?
- B. Rogers sobre la empatía
- C. Barret-Lennard (1981) sobre la empatía
- D. Empatía y neurociencia
- E. La empatía y su papel en la relación terapéutica

II. La relación terapéutica en EFT

- A. La empatía y los 6 principios del tratamiento EFT
- B. Modos de participación experimental
- C. Ejercicio de Empatía: Abrir canales de Receptividad

III. Modos de respuesta empática

- 1. Comprensión empática
- 2. Exploración empática
- 3. Proceso que guía las respuestas

IV. Evocación empática

- A. Definición y ejemplos de evocación empática
- B. Ilustración de empatía evocadora (vídeo)
- C. Momento de la práctica: Ejercicio de empatía evocadora
- D. Formulario de autoevaluación de la empatía del terapeuta (versión de práctica general; R. Elliott, 2016).

V. Síntesis e integración de la jornada

- I. Empatía exploratoria
 - A. Definición de la empatía exploratoria
 - B. Momento de la práctica: Ejercicio exploratorio de empatía
- II. La exploración empática como tarea
 - A. Las fases de la Tarea de Exploración Empática de experiencias problemáticas
 - B. Momento de la práctica: Exploración empática

Good Practice Guide on EFT Training (IO4)

III. Empatía basada en el proceso

- A. Definición de la empatía basada en procesos
- B. Momento de la práctica: Empatía basada en el proceso

IV. Empatía por la experiencia implícita: Conjetura empática

- A. Definición de la conjetura empática
- B. Ilustración de la conjetura empática (vídeo)

V. La tarea de la afirmación empática

- A. Qué es la afirmación empática
- B. Afirmación empática momento a momento y afirmación empática como tarea global
- C. El marcador: Vulnerabilidad
- D. La tarea de la afirmación empática
- E. Ilustración de afirmación empática (vídeo)
- F. Momento de la práctica: Afirmación empática

VI. Síntesis e integración de las experiencias actuales

Día 3

I. Reenfoque empático

- A. Reenfoque empático y directrices para la práctica
- B. Ilustraciones
- C. Momento de la práctica: Reenfoque empático

II. Implicación del cliente y presencia terapéutica

- A. Presencia terapéutica: Caracterización
- B. Ejercicio de reflexión en grupo
- C. Las diferentes dimensiones de la Presencia Terapéutica

III. Establecimiento de la alianza terapéutica y resolución de dificultades

- A. El establecimiento de la Alianza como tarea terapéutica
 - 1. Las fases del establecimiento de la Alianza
 - 2. Una primera sesión de Terapia Centrada en las Emociones
 - 3. Ilustración de una primera sesión (vídeo)
- B. Diálogo relacional para resolver dificultades relacionales
 - 1. Dificultades y rupturas relacionales
 - 2. Marcadores de ruptura terapéutica (3SR)
 - 3. Dificultades relacionales comunes en EFT y respuestas negativas del terapeuta
 - 4. Principios generales para trabajar con las dificultades relacionales
 - 5. Diálogo relacional para las dificultades de la alianza

6. Ejercicio sobre las dificultades relacionales
7. Demostración de un diálogo relacional para las dificultades de la alianza
8. Momento de la práctica

IV. Evaluación (de conformidad con la normativa portuguesa)

V. Tratamiento final e información pertinente sobre nuevas oportunidades de formación y desarrollo comunitario

Terapia centrada en las emociones (EFT), Nivel 2B (4 días completos)

SPTFE, julio de 2023. Portugal

Entrenador: Robert Elliott

Formato: en persona

Idioma: Inglés

Día 1

Introducción: Registro de entrada

I. Formulación Colaborativa de Casos en EFT: El Modelo de las Cinco Dimensiones y el Trabajo de Formulación Empática

- A. Formulación de casos de EFT: Principios generales
- B. Principales modelos de formulación de casos de EFT
 - 1. MENSIT/14-Paso Goldman & Greenberg (2014)
 - 2. Modelo de cinco dimensiones (Elliott)
 - 3. Basado en CAMHS (Pascual-Leone; Timulak)

C. El modelo de formulación del caso Goldman-Greenberg

II. El Modelo Simplificado de Formulación de Casos de Clientes de EFT en Cinco Dimensiones

- A. Enfoque terapéutico principal: ¿Por qué mi cliente está aquí ahora?
 - 1. Los principales problemas que presenta el cliente:
 - 2. Proyectos de vida interrumpidos
- B. Marcadores de tareas clave
- C. Emociones problemáticas clave
- D. Modos de procesamiento emocional del cliente (=modos de compromiso): Modos de procesamiento emocional del cliente revisados (2013)
 - 1. Desregulado (por encima/por debajo): inundado, adormecido/disociado (=extremos)
 - 2. Restringido: externalizado, somatizante, abstracto/puramente conceptual, impulsivo (=formas de autointerrupción).
 - 3. Trabajo: atención externa, centrado en el cuerpo, centrado en la emoción, expresión activa, reflexivo/simbolización (=recursos)
 - 4. Modos de proceso de cambio
- E. Temas propios y ajenos
- F. Ejercicio 1: Prueba el marco de 5 dimensiones de EFT
- G. Ejercicio 2: Práctica de la destreza de formulación de casos/trabajo con marcador abierto

III. El Trabajo Colaborativo de Formulación de Casos como Meta-Tarea de EFT

- A. EFT Therapist Competency Framework (proyecto Erasmus plus: Cunha, Elliott et al., 2022)
- B. Metatareas de EFT
- C. Sugerencias generales para respuestas empáticas de formulación de casos
- D. Hacer respuestas de formulación de casos después de las tareas
- E. Hacer grandes formulaciones empáticas al final de la sesión

Good Practices Guide on EFT Training [IO4] - EmpoweringEFT@EU project



- F. Fomentar la colaboración y la autoformulación del cliente
- G. Fomentar la colaboración y la autoformulación del cliente
- H. Vídeo Ejemplos de trabajo de formulación de casos al final de la sesión

IV. Ejercicio: Práctica de Habilidades: Trabajo en silla con formulación de casos

Día 2

I. EFT y Focusing: Enfocando y Despejando un Espacio

- A. EFT y Focusing
- B. Enfoque
- C. Adaptaciones EFT de Focusing
- D. Concentración de recursos
- E. Despejar un espacio para las dificultades de concentración atencional
 - 1. Cuestiones generales
 - 2. Variaciones del marcador
 - 3. Trabajo/tarea terapéutica principal
 - 4. Desarrollar una distancia de trabajo
 - 5. Pasos posteriores
- F. Práctica de habilidades
- G. Enfoque para una sensación poco clara:
 - 1. Marcador principal y marcador alternativo
 - 2. Preguntas de enfoque al estilo EFT
 - 3. Ejemplos de EFT Focusing
- H. Etapas de resolución de tareas
 - 1. Marcador
 - 2. En
 - 3. Simbolizar ("Encontrar un asidero")
 - 4. Cambio de sentimiento
 - 5. Recepción
 - 6. Traslado al futuro
- I. Práctica de habilidades

II. Trabajo de Reprocesamiento en EFT: Relato Narrativo y Desdoblamiento Evocativo Sistemático

- A. El objetivo de esta sesión
- B. Marcadores y tareas de EFT Narrativa/Reprocesamiento
 - 1. Trabajo Narrativo/Reprocesamiento en EFT: Enfoque General
 - 2. Reprocesamiento de los marcadores de trabajo y seguimiento de las emociones
- C. Marcador de presión narrativa

- D. Marcador de punto de reacción problemático (PRP)
- G. Procesos de cambio clave en las tareas de reprocesamiento

III. Recuento narrativo/ Trabajo de memoria

- A. Relato del trauma: Enfoque general
- B. Respuestas útiles del terapeuta
- C. Modelo revisado de tarea de reprocesamiento narrativo (Breighner, 2006; Elliott, 2010)
 - 1. Introducción de la narrativa del trauma
 - 2. Entrada en la narrativa del trauma
 - 3. Narración en profundidad de la experiencia traumática
 - 4. Exploración de los efectos y significados del trauma
 - 5. Evaluación de los valores y creencias fundamentales generales
 - 6. Comprensión o aceptación del trauma
- D. Práctica de destrezas de narración

IV. Desenvolvimiento Evocativo Sistemático: Proceso de resolución de tareas

- A. PRP: Aplicaciones y variaciones
- B. Proceso de resolución de tareas
- C. Etapas del modelo
 - 1. Reacción problemática
 - 2. Revivir la experiencia
 - 3. Identificar la prominencia
 - 4. Significado del puente
 - 5. Reconocer y reexaminar el estilo personal
 - 6. Resolución
- D. Ilustraciones de vídeo
- E. Práctica de habilidades

Día 3

I. Trabajo Avanzado de Dos Sillas en Terapia Centrada en la Emoción

- A. El marcador de división de conflictos
 - 1. Definición clásica:
 - 2. Definición contemporánea
- B. Los muchos tipos de conflicto Marcador de división: Principales formas de tratamiento negativo del yo
 - 1. El modelo Introject del Análisis Estructural del Comportamiento Social (SASB) de L.S. Benjamin
 - 2. Los muchos tipos de conflicto Marcador de división: Marcadores variantes
- C. Cómo funciona el trabajo en dos sillas de EFT
- D. Prácticas conversacionales utilizadas en el trabajo en dos sillas
- E. Modelo EFT de Resolución de Tareas para el Trabajo en Dos Sillas: Etapas
 - 1. Diálogo previo: identificación de marcadores

- 2. Entrada
- 3. Profundización / Exploración
- 4. Experiencia nueva y emergente (=resolución parcial)
- 5. Resolución completa (...es específica de la tarea)
- 6. Post-diálogo: reflexión, construcción de significados, continuación
- F. Ejemplos de vídeo
- G. Práctica de habilidades: Práctica Etapa 3 Profundización en el trabajo en dos sillas:
- H. Trabajo en dos sillas para NTS: Escala de Resolución de Tareas del Cliente
- I. Trabajo en dos sillas: Facilitar las respuestas del terapeuta
- J. Trabajo en dos sillas sobre Zoom
- K. Formulación de casos y trabajo en dos sillas
- L. Formas alternativas de trabajar con las escisiones conflictivas
 - 1. Trabajo en dos sillas: Tradición Psicodrama/Terapia Gestalt
 - 2. Trabajo de configuración:

II. Escisiones depresivas

- A. Puntos clave en el trabajo con el proceso depresivo en EFT
- B. Escisiones depresivas
- C. Trabajar con el Experimentador Colapsado dentro de la Etapa 3 del Trabajo de Escisión de Conflictos
- D. Práctica de habilidades: Practicar el trabajo con el experimentador colapsado

III. Trabajo en dos sillas para las escisiones de auto-interrupción

- A. Ejercicio de promulgación: Acción sobre el yo
- B. Cómo Hacer Enactments en EFT
- C. Micromarcadores para actos
- D. Formularios de marcadores de división de conflictos de auto-interrupción
- E. Estrecha relación entre la auto-interrupción y el trabajo en silla vacía
- F. Two Chair Enactment for Self-Interruption Splits: Modelo de resolución de tareas
- G. Ilustración de vídeo
- H. Práctica de la habilidad de auto-interrupción

IV. Conclusión del tercer día

Día 4

Trabajo avanzado con la silla vacía

I. Revisión EFT Nivel 2B

- A. Modelo de formulación de casos EFT de cinco dimensiones (15 min)
- B. Principales tareas de esta formación (15 minutos)

II. Trabajo avanzado con sillas vacías

A. Revisión del trabajo de la silla vacía

1. Marcador: Asuntos de relación no resueltos ("Unfinished Business"; UFB)
2. Aplicaciones clínicas:
3. Cuestiones interpersonales no resueltas: Presentaciones alternativas

B. Punto clave del cambio y resolución

C. Trabajo en silla vacía para asuntos pendientes: Procesos de cambio

D. Trabajo en silla vacía y otras tareas: Micromarcadores

1. Al principio de la terapia y cuando el cliente no quiere hablar con las sillas
2. Cuando el cliente ya está muy excitado
3. En general, cuando el cliente tiene problemas para acceder a sus emociones
4. Cuando la autointerrupción bloquea la expresión de emociones durante la fase 3 del trabajo en silla vacía
5. Cuando la imagen del Otro no se suaviza tras la plena expresión de una emoción dolorosa
6. Trabajo mixto de dos sillas y silla vacía: Cuando el cliente tiene un conflicto interno sobre cómo

E. Trabajo de silla vacía para problemas relacionales no resueltos: Modelo de resolución de tareas (2/2020)

F. Ejemplos (vídeos)

G. Práctica de habilidades

H. Trabajo en la silla vacía: Going Further: Información mucho más actualizada disponible en Elliott & Greenberg (2021). *Emotion-Focused Counselling in Action*. Sage.

III. Afirmación empática y trabajo compasivo en la silla para calmar la angustia y la vulnerabilidad

A. Trabajar con la vulnerabilidad: Afirmación empática

B. Trabajando con la Vulnerabilidad/Angustia: Trabajo compasivo en la silla de autoayuda

1. Antecedentes
2. Aplicaciones

C. Dos tipos principales de trabajo compasivo en la silla de autoayuda

1. Autotranquilización transformadora
2. (trabajo de regulación de las emociones: al final de la sesión, cuando el cliente se siente crudo y vulnerable).

D. Marcador de angustia

E. Postura del terapeuta

F. Dimensiones de la autosuficiencia compasiva

1. Modos
2. Objetos tranquilizadores
3. Fuentes/Recursos para calmar
4. Modos de respuesta autolimitada

G. Cuatro versiones comunes del autoalivio

1. Del yo al niño interior:

1. Yo a Otro Niño (Universal o Conocido):
2. De uno mismo a un amigo íntimo (de Paolo Quattrini a través de Lucia Berdondini)
3. Figura paterna idealizada para un yo vulnerable

H. Autocalmación compasiva para la angustia atascada/disregulada

I. Modelo revisado para la autocompasión (adaptado de Goldman & Fox, 2010)

J. Ejemplos (vídeos)

K. Sugerencias generales para facilitar el trabajo de autotranquilización del cliente

L. Variación: Silla de autocierre/cierre Experiencia laboral

M. Práctica de habilidades: Silla vacía + CSSCW

N. Consejos para un mini-autosuficiente

IV. Evaluación (de conformidad con la normativa portuguesa)

V. ¿Desde dónde?

A. Libros clave:

- Elliott & Greenberg, 2021: El asesoramiento centrado en las emociones en acción
- Elliott, Watson, Goldman y Greenberg, 2004: Learning Emotion-Focused Therapy (sólo en edición Kindle)
- Timulak, 2015. Transformar el dolor emocional en psicoterapia.
- Goldman y Greenberg, 2014: Formulación de casos en EFT
- Greenberg y Goldman, 2018: Manual clínico de terapia centrada en las emociones

B. Próximos eventos EFT

Reuniones de la red escocesa del Instituto EFT en zoom

Oportunidades de formación en EFT

Supervisión individual de EFT

C. Tratamiento en taller: Ejercicio de concentración

1. ¿Cómo me siento después de estos cuatro días?
2. ¿Qué he aprendido? ¿Qué me llevo para hacer las cosas de otra manera?
3. ¿Qué necesito para ponerlo en práctica?

Terapia centrada en las emociones (EFT), Nivel 2C (4 medios días)

SPTFE, septiembre de 2023. Portugal

Entrenador: Robert Elliott

Formato: en línea

Idioma: Inglés

Día 1

I. Creación de sentido: La "protesta del sentido" y las creenciaspreciadas

- A. Panorama general: Enfoque general
- B. Procesos de cambio clave:
- C. Marcador:
- D. Respuestas facilitadoras del terapeuta: Exploración Empática Focalizada:
- E. Modelo de resolución de tareas:
- F. Creación de significado: Escala de resolución de tareas del cliente
- G. Consejos para la práctica de habilidades en el trabajo de creación de significados
- H. Notas sobre el proceso de cambio:
- I. Protesta de sentido frente a asuntos pendientes

Día 2

I. Entrevista motivacional (EM)

- 1. Aplicaciones
- 2. Entrevista motivacional (Miller & Rollnick, 2002)
- 3. La IM: ¿centrada en la persona o no?

II. Opinión de EFT: Escisiones Habituales Auto-perjudiciales (HSD)

- 1. Marcador de división auto-daño habitual:
 - 2. Formas de HSD Split
 - 3. Uso estándar Dos conflicto silla dividir el trabajo entre:
 - 4. Trabajando con HSD Splits: Respuestas facilitadoras del terapeuta de IM
 - 5. Facilitar la Charla de Cambio: Modos de respuesta de EFT
 - 6. Trabajando con Escisiones Auto-dañinas: Respuestas facilitadoras del terapeuta de EFT
- C. Práctica de habilidades: Desdoblamiento EFT/Trabajo de silla para divisiones motivacionales.
- D. Debate
- E. Pruebas

Día 3

I. Dificultades de Ansiedad y las Psicoterapias Humanistas-Experienciales (HEPs)

- A. ¿Por qué ansiedad ante los estudios?
- B. ¿Qué es la ansiedad?
- C. ¿Cuándo se convierte la ansiedad (social) en una dificultad?
- D. ¿Qué tipos de problemas de ansiedad existen?

II. Teoría EFT de las Dificultades de Ansiedad: Conceptos Clave

- A. Escisiones de ansiedad: Escisiones conflictivas en las que la persona se pone ansiosa.
 - 1. Múltiples niveles de Ansiedad Conflicto Escisiones
 - 2. Autoorganizaciones:
 - 3. Resultados de los procesos de división de la ansiedad:
- B. Organizados en torno a esquemas de emociones
- C. Orígenes evolutivos de los esquemas emocionales de ansiedad social:
- D. EFT Teoría General del Proceso de Cambio con Dificultades de Ansiedad
- E. Las diferentes dificultades de ansiedad implican diferentes procesos emocionales:

III. Trabajando con Escisiones de Ansiedad en EFT

- A. Ansiedad Trabajo de marcador dividido
- B. Marcador de división de ansiedad
- C. Proceso de la tarea de división de la ansiedad: Trabajar con el triángulo de división de la ansiedad
- D. Modelo de resolución de la división de la ansiedad (2016)
- E. Práctica de habilidades

IV. Resumen: Modelo EFT para la ansiedad social: Ver Apéndice

V. Recursos/Artículos

Día 4

I. Micromarcadores en EFT

- A. Micro-marcadores EFT estándar (Véase Elliott et al., 2004, capítulo 4)
- B. Escala de experiencia del cliente (Klein et al., 1986)
- C. Calidad vocal del cliente (Rice): centrado, externalizador, limitado, emocional
- D. Resultados decepcionantes del metaanálisis de la reflexión empática

II. Análisis conversacional (AC)

- A. Conceptos Interaccionales Clave y Equivalentes EFT
- B. Notación de transcripción CA
- C. Ejemplo de empatía exitosa
- D. Empatía infructuosa:

E. Análisis de la conversación (AC) y reflexiones empáticas (RE)

III. Introducirse en el proceso terapéutico: Recuerdo del proceso interpersonal

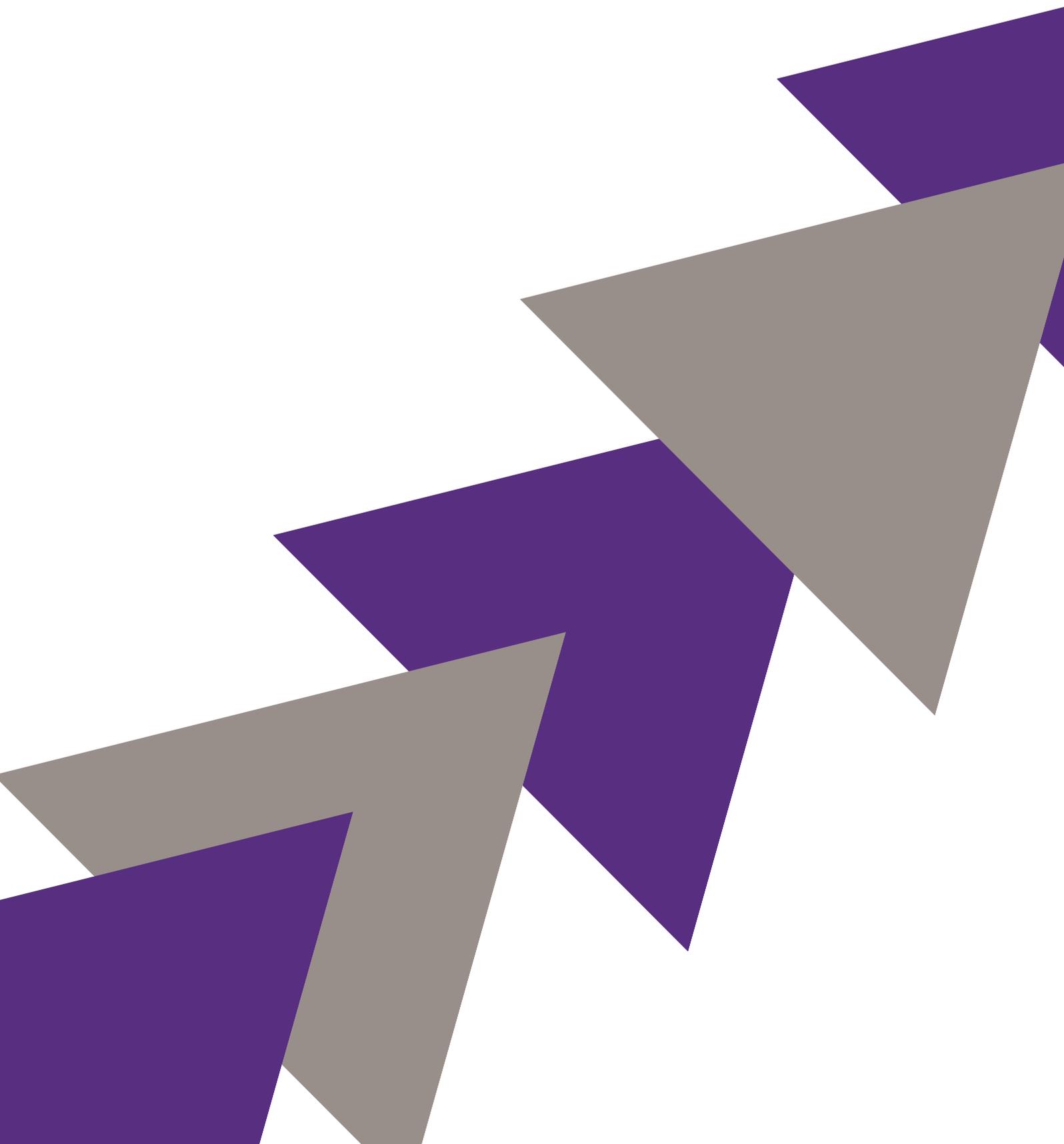
- A. Introducción a los DPI
- B. Cuestiones de DPI: Cliente
- C. Preguntas del DPI: Terapeuta
- D. Debate

IV. Evaluación (de conformidad con la normativa portuguesa)

IV. Debate/Procesamiento de esta formación:

1. ¿Cómo me siento después de estos cuatro días?
2. ¿Qué he aprendido? ¿Qué me llevo para hacer las cosas de otra manera?
3. ¿Qué necesito para ponerlo en práctica?

7. Agradecimientos



Good Practice Guide on EFT Training (IO4)

Esta publicación ha sido desarrollada como parte del proyecto Empowering Emotion-Focused Therapy Practice in Europe conocido como proyecto EmpoweringEFT@EU (referencia del proyecto Erasmus+: 2020-1-PT01-KA202-078724). Agradecemos la financiación proporcionada por Erasmus+ KA2 - Cooperación para la innovación que permitió el establecimiento de una asociación entre estas instituciones para fortalecer el conocimiento e intercambiar buenas prácticas en Terapia Centrada en las Emociones bajo esta acción (KA202 - Asociaciones Estratégicas para la Formación Profesional). También nos gustaría reconocer la importancia y la experiencia reunida por aquellos que colaboraron con este equipo de proyecto, a saber: los socios asociados del proyecto EmpoweringEFT@EU, los fundadores y miembros pasados/actuales de la junta de ISEFT, y otros expertos mundiales en Terapia Centrada en las Emociones (EFT), que proporcionaron valiosos conocimientos para este documento (a través de la participación en las entrevistas de EmpoweringEFT@EU a expertos en EFT y/o proporcionaron comentarios o valiosas aportaciones en las diversas ocasiones en que se encontraron con este u otros resultados del proyecto).

8. References



- Almeida, A. C. M. (2022, October). Listening to the experts II: Novos insights de peritos no treino de novos terapeutas na modalidade de Terapia Focada nas Emoções. [Listening to the experts II: New insights of experts in the training of new therapists in the modality of EFT]. Unpublished Master dissertation in Clinical and Health Psychology. Maia: Universidade da Maia.
- Auszra, L., Greenberg, L.S., & Herrmann, I.R. (2010). Client Emotional Productivity Scale - Revised. Unpublished manuscript, York University, Toronto, Ontario, Canada.
- Barbosa, M. A. A. (2023, October). Listening to the supervisees II: As perspetivas de terapeutas supervisionados numa viagem profunda pela terapia focada nas emoções. [Listening to the supervisees II: The perspectives of therapists under supervision in a deep journey through EFT]. Unpublished Master dissertation in Clinical and Health Psychology. Maia: Universidade da Maia.
- EFPA – European Federation of Psychologists Associations (2023). EuroPsy – the European Certificate in Psychology. Belgium: EFPA. Retrieved from: <https://www.europsyche.org/app/uploads/2021/04/Legal-Position-of-Psychotherapy-in-Europe-2021-Final.pdf>
- Elliott, R., Auszra, L., Herrmann, I., Cunha, C. & the EmpoweringEFT@EU team (2021). Therapist Competencies for Emotion-Focused Therapy practice. ISBN: 978-989-53655-8-6. Available at <https://emotionfocusedtherapy.eu/wp-content/uploads/2023/12/FC-EFT-Competence-v1.03-1.pdf>.
- Elliott, R., Auszra, L., Herrmann, I., Cunha, C. & the EmpoweringEFT@EU team (2022a). Emotion Focused Therapy Supervisor Competency Framework. ISBN: 978-989-53655-6-2. Available at <https://emotionfocusedtherapy.eu/wp-content/uploads/2023/12/FC-EFT-Competency-v1.04.pdf>.
- Elliott, R., Timulak, L., Jodar-Anchia, R., Salgado, J., Cunha, C., & the EmpoweringEFT@EU team (2022b). A Framework of Competencies for Emotion-Focused Therapy Training. ISBN: 978-989-53655-7-9. Available at <https://emotionfocusedtherapy.eu/wp-content/uploads/2023/12/FC-EFT-IO1-v1.03.pdf>.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change. American Psychological Association.
- Elliott, R., Westwell, G., & Monteiro, M. (2022). Person-centred and experiential psychotherapy scale: Emotion-Focused Therapy Version (PCEPS-EFT-9). Unpublished assessment instrument, available at: <https://www.dropbox.com/scl/fi/qos96l37l7pz9mk3ztz46/PCEPS-EFT-9-Observer-v1-08.12.2022.docx?rlkey=godb113sufxdplgyruz4nmwha&dl=0>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Folkes-Skinner, J., Elliott, R., & Wheeler, S. (2010). ‘A baptism of fire’: A qualitative investigation of a trainee counsellor's experience at the start of training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(2), 83-92.

Foroughe, M., & Thambipillai, P. (2022). Adapting Emotion Focused Therapies for Online Delivery. In H. Weinberg, A. Rolnick, A. Leighton (Eds.), *Advances in Online Therapy: Emergence of a New Paradigm*. (pp. 217-229). Routledge.

García, C. C. (2017). Evaluación del modelo de formulación de caso de la terapia focalizada en la emoción. Doctoral thesis. Madrid: Universidad Pontificia Comillas. Retrieved from: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/22682/TD00288.pdf?sequence=1>

Ginger, S. (2009). Legal status and training of psychotherapists in Europe. *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health*, 11(2), 173-182. DOI: <https://doi.org/10.1080/13642530902927311>. Retrived from: <https://www.europsyche.org/app/uploads/2021/04/Legal-Position-of-Psychotherapy-in-Europe-2021-Final.pdf>

Gus Van Sant, Danny Elfman, Artie Kane, Jeffrey Kimball & Steve Bartek, M. M. (1997) *GOOD WILL HUNTING*. USA: Miramax.

Goldman, R., Vaz, A., & Rousmaniere, T. (2021). *Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000227-000>

Herrmann, I., Greenberg, L. S., & Auszra, L. (2007). Emotion category coding system. In I. Herrmann (Ed.), *Emotion categories and patterns of change in experiential therapy for depression* (pp. 203–231; Doctoral thesis). München: Ludwig-Maximilians Universität.

Jodar-Anchía, et al. (2023). Good practice guide for EFT supervision. Intellectual product 4 of the EmpoweringEFT@EU project. Available at: <https://emotionfocusedtherapy.eu/wp-content/uploads/2023/12/IO5-English-1.pdf>

Elliott, R., Auszra, L., Herrmann, I., Cunha, C. & the EmpoweringEFT@EU team (2022a). *Emotion Focused Therapy Supervisor Competency Framework*. ISBN: 978-989-53655-6-2. Available at: https://emotionfocusedtherapy.eu/wp-content/uploads/2023/12/IO2_German_EFT-Supervisor-Competency-Framework_Laranja.pdf

Klein, M. H., Mathieu-Coughlan, P., & Kiesler, D. J. (1986). The experiencing scales. In L. S. Greenberg & W. M. Pinsof (Eds.), *The psychotherapeutic process: A research handbook* (pp. 21–71). The Guildford Press.

Lima, P. M. M. (2022, October). Supervision in emotion focused therapy: Insights from second-generation experts. Unpublished Master dissertation in Clinical and Health Psychology. Maia, Portugal: Universidade da Maia.

Lopes, P. M. M. (2021, October). Listening to the experts: A qualitative study with expert supervisors on their views upon clinical supervision in emotion focused therapy. Unpublished Master dissertation in Clinical and Health Psychology. Maia, Portugal: Universidade da Maia.

Lunt, I. (2011). EuroPsy: The development of standards for high-quality professional education in psychology. *European Psychologist*, 16, 104-110. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a000087>

- Pascual-Leone, A., & Greenberg, L. (2005). Classification of affective-meaning states. In A. Pascual-Leone (Ed.), *Emotional processing in the therapeutic hour: "Why the only way out is through"* (pp. 289–367). Toronto: York University. Retrieved from Foroughe, M., & Thambipillai, P. (2022). *Adapting Emotion Focused Therapies for Online Delivery*. In H. Weinberg, A. Rolnick, A. Leighton (Eds.), *Advances in Online Therapy: Emergence of a New Paradigm*. (pp. 217-229). Routledge.
- Pugh, M., Bell, T., & Dixon, A. (2021) Delivering tele-chairwork: A qualitative survey of expert therapists. *Psychotherapy Research*, 31 (7), 843-858. DOI: 10.1080/10503307.2020.1854486
- Qiu, S., Hannigan, B., Keogh, D., & Timulak, L. (2020). Learning emotion-focused therapy: certified emotion-focused therapists' perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(4), 310-330.
- Reisinho, I. C. (2022, October). Listening to the supervisees: A perspectiva de terapeutas supervisionados sobre o seu processo de supervisão. [Listening to the supervisees: The perspectives of therapists under supervision on their supervision process]. Unpublished Master dissertation in Clinical and Health Psychology. Maia, Portugal: Universidade da Maia.
- Rodrigues, A. S., Lopes, P., Jodar-Anchia, R., & Cunha, C. (2023). "How was your path and experience in this clinical supervision process?" Exploring the perspective of supervisees undergoing supervision in emotion focused therapy. Paper presented at the 2023 ISEFT Conference (International Society for Emotion Focused Therapy), Porto, Portugal.
- Watson, J. C. (1999). Measure of expressed empathy. Unpublished manuscript. Department of Adult Education, Community Development, and Counseling Psychology, OISE, University of Toronto; Toronto, Ontario, Canada.
- Watson, J. C. e Prosser, M. (2006). Observer-rated Measure of Affect Regulation (O-MAR). Unpublished manuscript. Ontario Institute for Studies in Education of the University of Toronto, Toronto.
- Warwar, S. H., & Greenberg, L. S. (1999). Client Emotional Arousal Scale–III. Unpublished manuscript, York University, Toronto, Ontario, Canada.

Emotion-Focused Therapy Training

Erasmus+Project N.º2020-1-PT01-KA202-078724

CO-FUNDED



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Creative Commons



PARTNERS

