

# ¡Bienvenidos!



Motivacion  
Compasiva

# FORMACIÓN EN CFT 2023

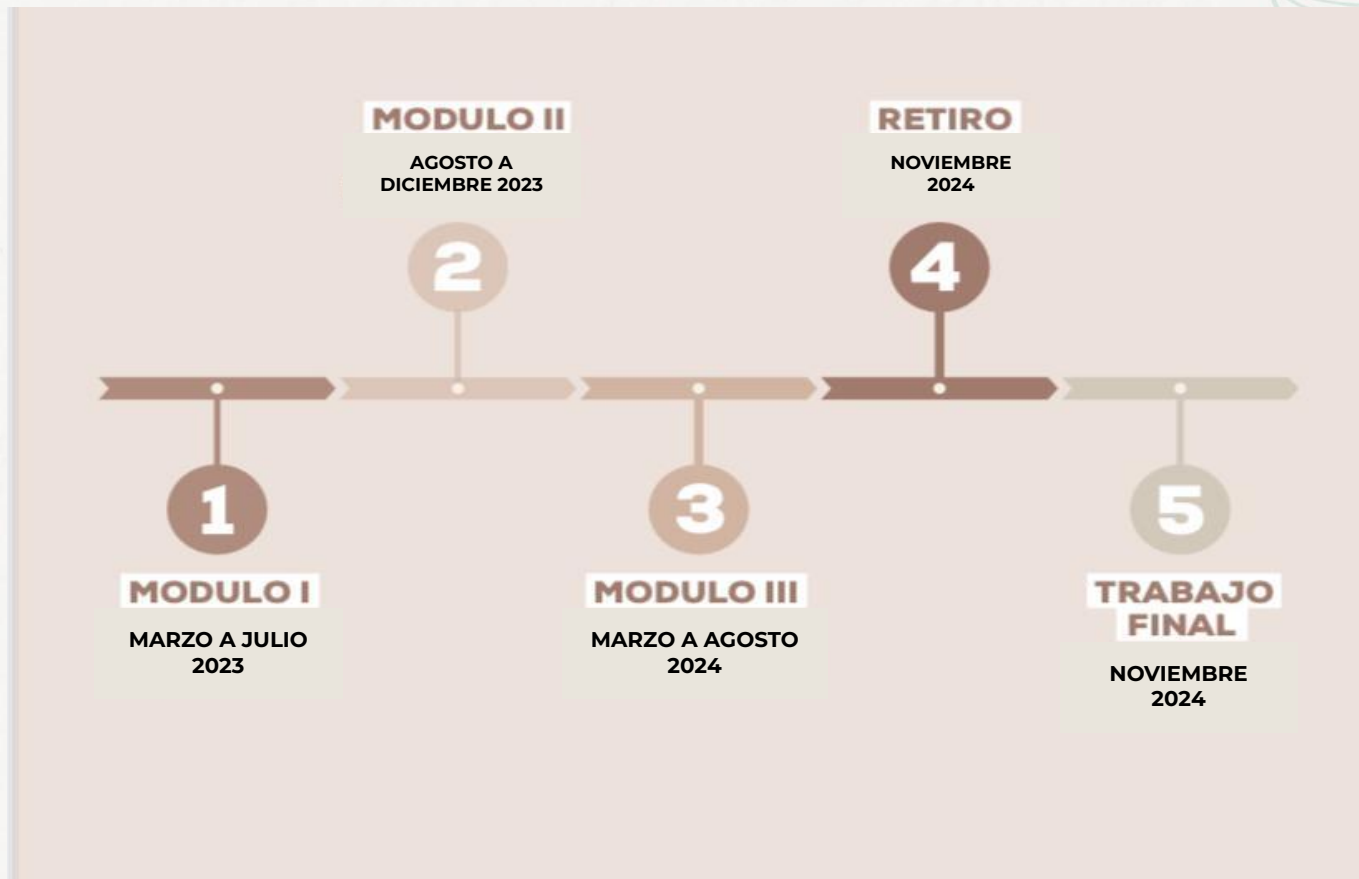
| Equipo Docente                                                                                    |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Paul Gilbert | <br>Deborah Lee   |
| <br>Tobyn Bell   | <br>Chris Irons   |
| <br>Stan Steindl | <br>Marcela Matos |

| Equipo Docente                                                                                              |                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>María Noel Anchorena | <br>Lorena Llobenes |
| <br>Natali Gumiy         | <br>María Costa     |



Motivacion  
Compasiva

# PROCESO DE APRENDIZAJE



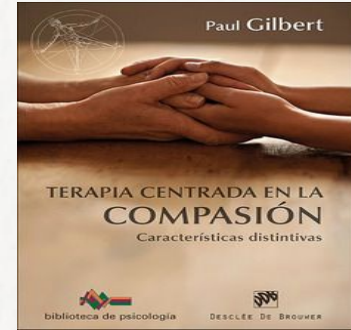
# Plataforma

Dentro de la pagina [www.motivacioncompasiva.com](http://www.motivacioncompasiva.com) solapa de Formacion.

No son descargables, por una cuestión de derechos de imagen y del material.

Van a estar disponibles mientras dure el módulo siguiente.

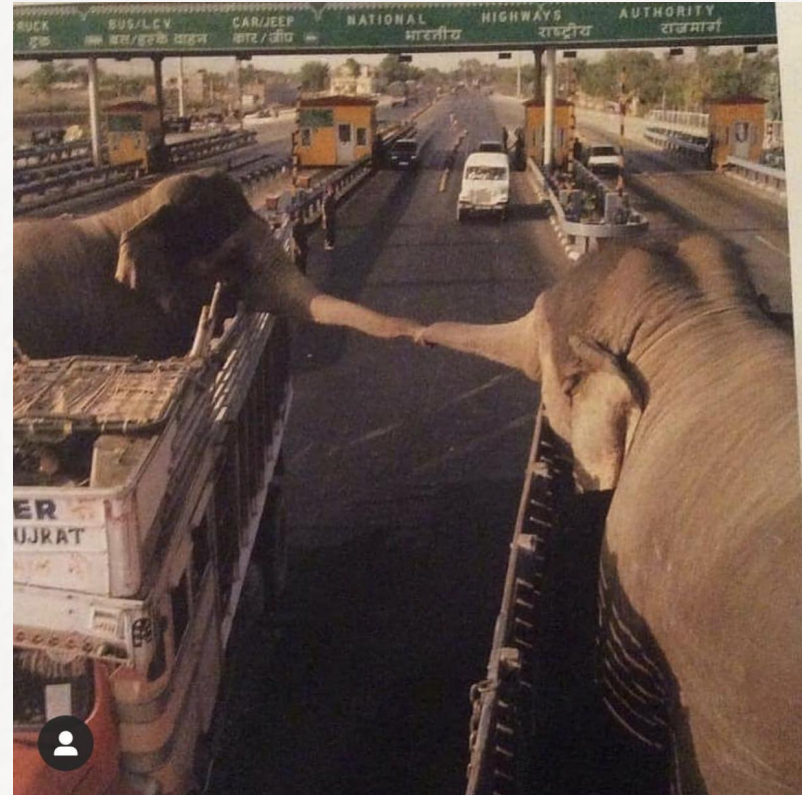
Contraseña mensual, que van a recibir por mail. (a los 7 días vuelve a pedirla)





# ACUERDOS

- Puedes tener la cámara encendida.
- Chequees que tu micrófono esté apagado, si no vas a usar la palabra.
- Desactivar o apagar notificaciones de otras aplicaciones que puedan interferir tu atención.
- Puedes renombrarte con tu nombre - apellido y localidad.
- Puedes honrar la puntualidad, estaremos abriendo cada zoom unos 5 minutos antes del comienzo.
- Puedes avisarnos con un mail si es que no logras participar de algún encuentro.



Motivacion  
Compasiva

A diverse group of approximately ten people of various ages and ethnicities are standing in a line in a grassy field, viewed from behind. They have their arms around each other's shoulders, symbolizing unity and community. The background consists of lush green trees and foliage. The text "Somos comunidad" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Somos comunidad



# ESCALA

Google form



# Nos escuchamos

Te sorprendió alguna de las preguntas y alguna de tus respuestas?

Te interpele algo de esta encuesta?  
Que?



Motivacion  
Compasiva





# Compartimos en Cuartitos





# ¿Cómo ubicamos a CFT dentro de las escuelas de Psicoterapia?





# CFT

## NO ES UNA TERAPIA DE TERCERA GENERACIÓN

Muchos procesos e intervenciones terapéuticas  
comunes y compartidas, pero diferentes modelos  
conceptuales.

# CFT

## CIENCIA INTEGRADORA ENTRE DISCIPLINAS

La **humanidad** como parte de la **naturaleza**, es una **especie que evolucionó entre otras especies**.

Cuanto más estrechamente nos identifiquemos con el resto de la vida, más rápidamente podremos descubrir **las fuentes de la sensibilidad humana** y adquirir los conocimientos sobre los que se puede construir una ética duradera, un sentido de dirección preferente.

*Wilson 1992.*

Es una **terapia basada en procesos** que se rige por una **ciencia biopsicológica basada en la evolución**

Se centra especialmente en **comprender** las **funciones evolucionadas de las relaciones sociales y los vínculos afectivos**, así como en las **capacidades fisiológicas de regulación**.

Por lo tanto, CFT pone en el centro de los **procesos terapéuticos** la importancia del **cuidado**, el compartir y apoyo en las relaciones **con uno mismo y con los demás**.



Motivacion  
Compasiva



# ¿DONDE PONE EL FOCO CFT?



Motivacion  
Compasiva

# CFT

Tiene una mirada de la mente humana desde un enfoque *bio-psico-social* integrador basado en la **ciencia** y en la *teoría evolucionista*.

Este abordaje consiste en trabajar el lado oscuro y fomentar las **conexiones cuidado** propio y de los demás favoreciendo la **prosocialidad y el bienestar**.

Los **Procesos fisiológicos** y, por lo tanto el **condicionamiento clásico** y a las intervenciones conductuales. *(El cambio que se genera al experimentar)*

Las múltiples e importantes **intervenciones** que han surgido de las **Terapia Cognitiva** son cruciales para CFT.

Las **intervenciones experienciales** y la **conexión con el cuerpo**.

Al compromiso con **los procesos psicodinámicos**

A la **psicoeducación** de la mente y del cerebro "tramposo"



# CFT

Es una terapia multidimensional que trabaja con la

- Cognición
- Motivaciones
- Emociones
- Comportamientos
- Los estados fisiológicos

## Aspectos claves de CFT

- Reconocer que la mente humana, es una multimente; llena de emociones complejas y conflictos que son en parte debido a su diseño evolutivo
- La idea de que las motivaciones son grandes organizadoras de la mente

# CFT

EMPIEZA cuando el consultante experimenta la compasión desde el TERAPEUTA.

El gran desafío como terapeuta CFT es ENCARNAR/  
“acuerpar” LA COMPASIÓN



# Práctica





*¿CFT puede ampliar la  
mirada de tu práctica  
profesional ?*

*Cómo te imaginas?*



SOLOS PODEMOS HACER POCO, JUNTOS PODEMOS HACER

MUCHO

Helen Keller



¡Muchas gracias!



Motivacion  
Compasiva



# Diferenciar un modelo terapeutico de las intervenciones que usa el modelo terapeutico

## CFT

Evaluación  
Formulación  
Compromiso  
Relación  
Terapeutica  
Consenso  
Tarea y objetivos

Construir relaciones  
afiliativas compasivas con  
uno mismo y con los demás  
Promover el bienestar

Gestionar  
contratiempos,  
conflictos, pérdidas,  
traumas,  
vergüenza, autocrítica,  
etc.

## CMT

Trabajo corporal  
Visualización  
Competencias  
Comportamientos  
Construir  
capacidades e  
Intenciones  
Coraje y sabiduría  
para  
comprometerse en  
las tareas

## Procesos e intervenciones transversales

MICRO HABILIDADES  
BASICAS

PROCESO DE TERAPIA

PRACTICA GUIADA

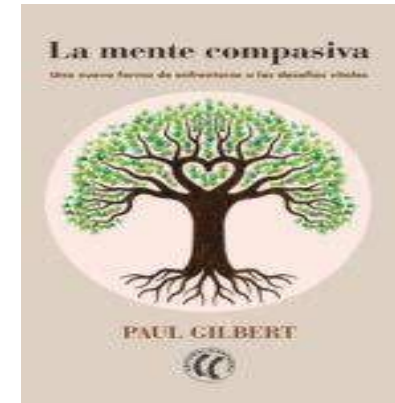
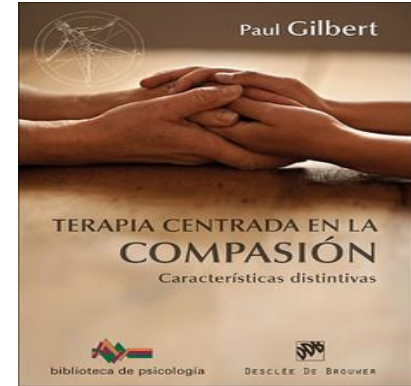
Aunque las terapias  
puedan ser tribales, la  
ciencia es de  
TODOS

Las intervenciones de CFT estan contextualizadas  
y guiadas por el SISTEMA

### MOTIVACIONAL DE CUIDADO-COMPASIVO.

Esto provee un estado psicofisiológico particular  
en el cuerpo y en la mente que facilita el coraje y  
la sabiduría como base para el cambio

# PROF. PAUL GILBERT





# Comenzo hace 30 años

## Como?

- Tono emocional hostil, es el que hace el daño
- Tono hostil incluso con el afrontamiento de pensamientos alternativos
- Notar los fuertes miedos, bloqueos y resistencias a las motivaciones y a las emociones afiliativas de cuidado
- Dolor profundo al activar el sistema motivacional del cuidado