

¡Bienvenidos!



Motivacion
Compasiva

Práctica



¿Qué hay en la mente?

Sensaciones del cuerpo y sentidos

Pensamientos

Emociones

Impulsos

Huecos

El observador



Competencias cerebrales

Aspectos importantes CFT :

- Explica la naturaleza biopsicosocial de la mente humana basada en la evolución.
- Se centra especialmente en estas cuestiones y en lo que llamamos el **cerebro tramposo** y la **mente tramposa**, porque eso es exactamente lo que tenemos.
- Explorar por qué muchos de los problemas que tenemos no son culpa nuestra, sino que están enraizados en un diseño cerebral evolucionado y en versiones socialmente coreografiadas del yo.

CFT nos ayuda a utilizar nuestras mentes biológicas para crear estados que conduzcan al bienestar propio y de los demás. invita a las personas a ser conscientes de que están experimentando programas y algoritmos de su mente que crean estados cerebrales. Así, en cualquier momento, no sólo experimentamos un pensamiento, sino también el estado de nuestro sistema nervioso autónomo, lo que ocurre en nuestro cerebro, intestino, presión sanguínea, etcétera.

Qué es un pensamiento...



¿Qué es un PENSAMIENTO?



Motivacion
Compasiva

Prácticas de difusión

- PRÁCTICAS DE DARLE AIRE AL LOOP
- ES DECIR QUE LE PONGAN AIRE AL LOOP Y TAMBIÉN MIRAR HACIA LOS COSTADOS Y ARRIBA.
- PONER EL LOOP EN LA MANO Y HACER ESPACIO FÍSICO.



Motivación
Compasiva



Competencias cerebrales antiguas

- **MOTIVACIONES** seguridad, alimento refugio, reproducción, cuidado.
- **EMOCIONES** enojo ,tristeza, alegría, vergüenza.
- **COMPORTAMIENTOS** lucha, huida, parálisis,cortejo, cuidado.

Competencias cerebrales nuevas

- **RAZONAMIENTO/COGNICIÓN SOCIAL/METACONCIENCIA**

Competencias cerebrales antiguas

Clara, tenía grandes desafíos en el trabajo. Su jefe solía ser muy crítico, duro, despectivo y a veces, emocionalmente abusivo. A esto se suma que sus compañeros son muy competitivos y poco solidarios.

Cuando reflexiono en cómo esta situación activa las competencias antiguas de su cerebro, se dio cuenta de que, en ese entorno, se sentía muy ansiosa (casi continuamente), y tenía la necesidad de "huir" y evitar estar en la oficina.

También reconoció que no lo hacía en parte porque para ella era importante tener un recorrido en ese trabajo y ganar "buen dinero", por lo que a menudo tenía que comportarse de forma muy sumisa y no desafiante con los compañeros

Competencias cerebrales antiguas

Auto- reflexión:

Exploremos cómo se activan tus competencias cerebrales antiguas:

- ¿Se te ocurren momentos -o tipos de situaciones- en los que se hayan activado?
- ¿Qué emoción te ha provocado esta situación?
- ¿Qué motivaciones o comportamientos suelen acompañarla?
- ¿Qué quieres hacer cuando se activa esta emoción?

Nuevas Competencias Cerebrales

Razonamiento

idioma/símbolos
pensando en el tiempo
Predecir, Imaginar
Conceptualizar

Cognición social

Empatía

***Conciencia de la
Conciencia***

autoconciencia
El observador
intencionalidad

Funciones cerebrales antiguas

Motivaciones: evitación el daño, comida, sexo, cuidado, status

Emociones: ira, ansiedad, tristeza, alegría

Comportamientos: lucha, huida, inmovilización, cortejo, cuidado

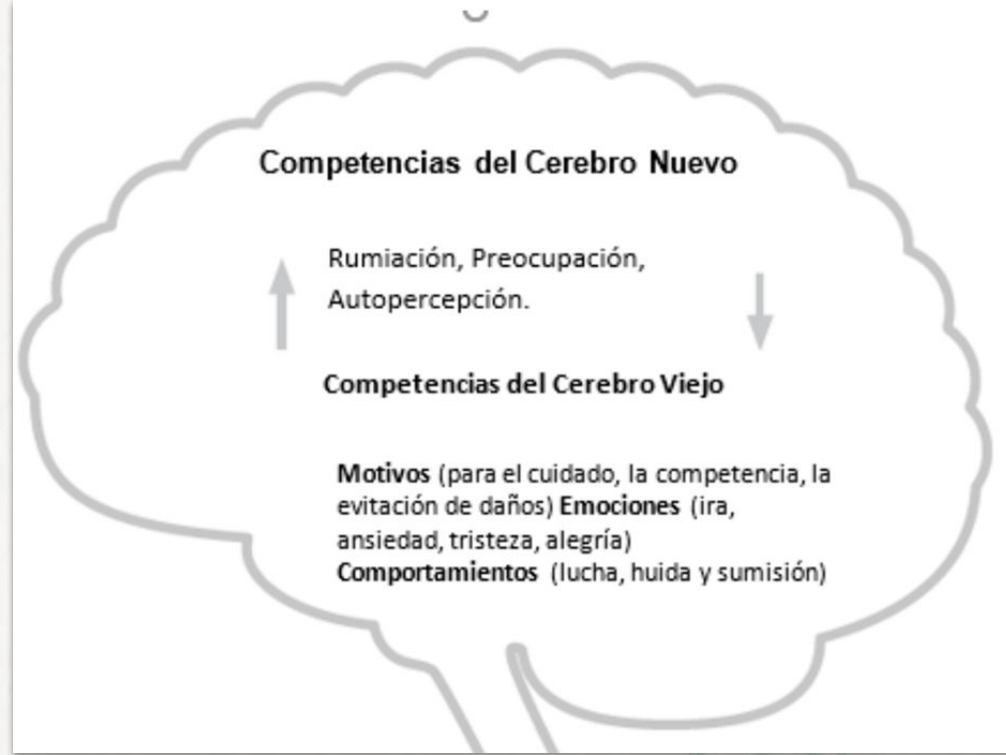
Afantasia/ globo rojo

Capacidad de imaginar vs la realidad



El cerebro-cuerpo responde a sus propias creaciones internas.

Relación entre competencias cerebrales antiguas y nuevas



Motivacion
Compasiva



Bucles - Una Mente que puede volverse sobre sí misma

El camino hacia la compasión en nuestros consultantes comienza trabajando para que entiendan sus **emociones** y sus **motivaciones** relacionándolos con el modo en que han evolucionado su cerebro y su mente, y cómo esta evolución plantea a los seres humanos algunos problemas interesantes.

Así, en CFT **comprender la mente** es el primer paso hacia la compasión.



Bucles de Juan



JUAN estaba en su cama, sintiéndose relajado, después de un día largo de trabajo.

Justo cuando estaba a punto de quedarse dormido, un pensamiento le vino a la mente: “¿cerré bien la oficina?” De repente, su somnolencia desaparece y comenzó a sentir un poco de tensión y ansiedad en el estómago, dos horas más tarde todavía estaba despierto, luchando con el insomnio tenso y frustrado.

Su mente daba vueltas en círculos, no solo por la puerta de la oficina abierta, “¡sino por las imágenes de todas las computadoras y secretos de la compañía que faltarían en la mañana!”

A medida que este sentimiento de ansiedad continuaba, surgió un nuevo conjunto de pensamientos: “¿por qué soy tan olvidadizo? ¿quizás haya algo malo en mí?”, que continuó dejándolo ansioso y tenso.



Motivación
Compasiva

Los bucles de Juan

Competencias nuevas

¿Habré cerrado bien la oficina?

Tal vez un ladrón se llevó todas las computadoras

Qué pasa conmigo soy tan olvidadizo???!!!

Competencias viejas

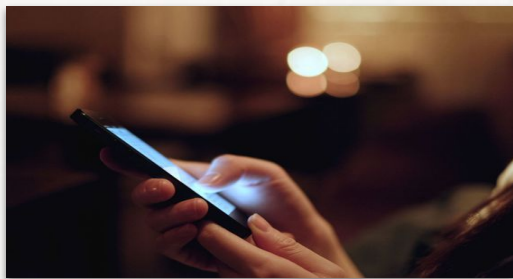
Músculos tensos.

Ansiedad

Enojo autodirigido.



Motivación
Compasiva



Bucles de Manuel

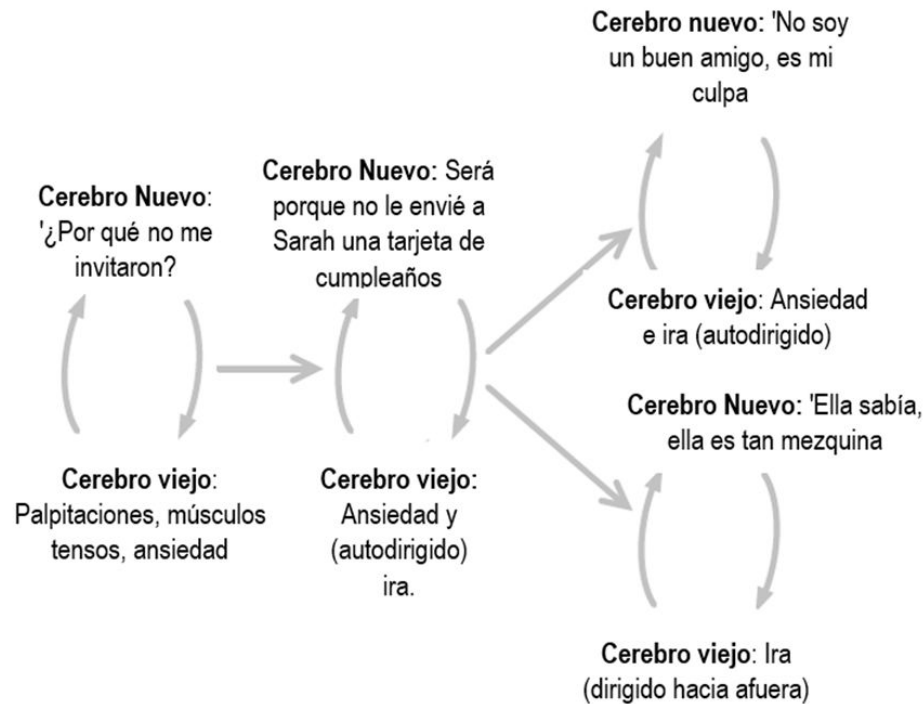
Manuel revisaba su Instagram cuando se encontró con la foto de algunos amigos cercanos que por la expresión de sus caras la estaban pasando muy bien en una fiesta de otro amigo. Además, la inscripción debajo de la foto decía ... “**TODOS LOS MEJORES AMIGOS JUNTOS, LA FIESTA MÁS GRANDE DE LA HISTORIA**”

Manuel comenzó a sentirse tenso y ansioso... un pensamiento le vino a la mente: “**¿CÓMO ES QUE NO ME INVITARON? ... “Tal vez no lo hicieron porque no le envié a Sara una tarjeta de cumpleaños”...**

Estos pensamientos y sentimientos comenzaron a resquebrajarse en su mente, dejándolo de mal humor y triste, llevándolo a reflexionar sobre sí mismo.... “**SOY TAN MAL AMIGO, ES MI CULPA QUE NO ME HAYAN INVITADO**” ...

Después de un tiempo de sentirse así, un nuevo pensamiento entró en su mente: “**SARA SABÍA PORQUE NO LE ENVÍE UNA TARJETA, ELLA DIJO QUE ENTENDÍA, ASÍ QUE ESTO ES SU CULPA**” ... Manuel noto que comenzó a sentirse muy enojado con Sara pero también con sus otros amigos y decidió enviarles un mensaje de texto diciéndoles que habían sido descuidados y malas personas...

Los bucles de Manuel



Ejercicio de Escritura

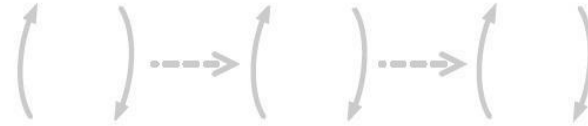
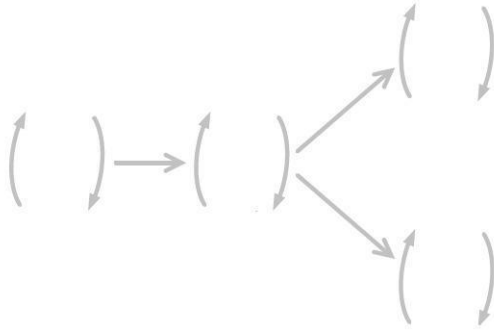


Ejercicio de Escritura

PASOS:

- Describí brevemente una situación desafiante para vos
- ¿qué motivaciones y emociones de tu cerebro viejo fueron provocadas por la situación? ¿qué estaba pasando en tu cuerpo?
- ¿Qué pensamientos e imágenes estaban en juego?
- Considera cómo estos aspectos diferentes de tu experiencia pueden formar bucles. ¿ cómo es que pueden influenciarse mutuamente? Por ejemplo, cómo tus emociones impactaron en tu atención? Y al revés ¿cómo crees que impactaron tus pensamientos en tus emociones?
- ¿Con qué frecuencia experimentas estos tipos de bucles?
- ¿Cómo afectan estos bucles a tu ánimo, tu bienestar y tu confianza?

Ejercicio: Anote sus propios LOOPS



Ejercicio de Escritura

Mientras reflexionas sobre tu experiencia en la forma en que nuestras competencias nuevas y antiguas interactúan de maneras tramposas

¿Hay algo que creas que te pueda resultar útil para tus consultantes?

Podrías pensar en algún consultante tuyo que le podría ser útil realizar esta exploración?
¿cómo podrías usarlo con ellos?



Motivacion
Compasiva

CUARTITOS



Cómo, cuándo y por qué introducir la psicoeducación:

- ❖ Enfatiza la relación terapéutica permitiendo que el consultante tome conciencia de que no lo vemos como un ser disfuncional, sino como un ser humano que se enfrenta a los retos, las tragedias y las dificultades de la vida y que lucha contra una versión particular de sí mismo que nunca eligió.
- ❖ Comienza el proceso de comprender que todo en el universo es una cuestión de patrones de relación.
- ❖ Comienza el proceso de descentramiento, desarmando el sentido de la propia identidad y las posibilidades de cambiar identidades y versiones del yo. Todos somos producto de nuestra programación genética y social. No existe un yo auténtico, sólo una mente consciente que experimenta el flujo y reflujo de una mente biológica en funcionamiento. Ser conscientes nos permite intentar observar estos patrones cambiantes y lo que aumenta o reduce el sufrimiento.
- ❖ Comienza el proceso de des-vergonzarse sobre las expectativas, incluido el perfeccionismo. Esto sustenta en parte el concepto de que no es culpa nuestra. Nuestras mentes están hechas como están, pero es nuestra responsabilidad ser conscientes de nuestra mente y no dañar con nuestro comportamiento. Además, destacamos el hecho de que si no cultivamos nuestra mente, ésta puede desarrollarse de formas que no favorezcan nuestro bienestar ni un comportamiento útil.



Motivación
Compasiva

- ❖ Comienza el proceso de desarrollar la sabiduría de por qué y cómo asumir la responsabilidad de nuestro comportamiento y el cultivo intencionado de nuestras mentes y cuerpos.
- ❖ Desarrolla distintos tipos de empatía hacia las luchas de todos los seres vivos, incluidos otros seres humanos, por intentar prosperar y no sufrir, y los problemas que tenemos como especie.
- ❖ Sienta las bases de cómo y por qué centrarse en una motivación particular apoya y modela el cuerpo y el cerebro



Ver, Oír,
Sentir

Tarea

Lee atentamente el ejemplo que te dejamos a continuación y fijate si podés anotar los bucles que encuentres.

Podés usar el gráfico que te mostramos o algún otro diseño que te haga sentido.



Motivación
Compasiva

Estefania

Estefania tenía una presentación importante en su trabajo donde iba a hablar ante una gran audiencia, muchos de ellos gerentes y ejecutivos en su compañía.

La presentación sería sobre un tema que era nuevo para ella (se acababa de incorporar a esa área), y mucho dependía de que hiciera un buen trabajo.

Solo la idea de hacer la presentación la hacía sentir ansiosa y comenzó a tener preocupaciones persistentes en su mente: ¿qué pasa si me bloqueo y me olvido lo que tengo que decir? ¿qué pasa si me hacen preguntas que no puedo responder?

Estos pensamientos a menudo la llevaron a sentirse atrapada por una sensación de ansiedad, y algunas veces comenzó a fantasear y a planear cómo podría dejar de hablar: “si empiezo a toser y digo que tengo dolor de cabeza desde la semana anterior y me siento enferma”, desafortunadamente esto sólo aumentó sus sentimientos de ansiedad e hizo más difícil que pudiera concentrarse en preparar la charla.



Motivación
Compasiva

¡Muchas gracias!



Motivacion
Compasiva