

Quinto encuentro Mayo, 2023

Mentalidades Sociales
Compasion



**Motivación
Compasiva**

Tarea Bucles



Motivación
Compasiva

Práctica



Motivación
Compasiva

Competencias Cerebrales Nuevas

Razonamiento

Idioma/símbolos
Pensando en el
tiempo. Predecir,
Imaginar,
conceptualizar

**Cognición
Social**
Empatía

**Consciencia de
la Consciencia**

Autoconsciencia
Observador,
Intencionalidad.

Funciones Cerebrales Antiguas

Motivaciones: Evitar el daño, comida, sexo, cuidado, status.

Emociones: Ira, ansiedad, tristeza, alegría.

Comportamientos: lucha, huida, inmovilización, cortejo, cuidado.



**Motivación
Compasiva**

Motivaciones

- Las motivaciones y sus algoritmos son los procesos básicos organizadores de la mente
- Las emociones y las competencias evolucionaron para darle soporte a esas motivaciones
- Las motivaciones son los promotores del cambio y adaptaciones fisiológicas



Motivación
Compasiva

El cerebro evolucionado posee 4 funciones básicas para mantenernos con vida

Foco de CFT: 4 dimensiones



Las **MOTIVACIONES** evolucionaron como algoritmos: Estímulo-Respuesta (**si A, entonces haz B**)
Han evolucionado y nos han "cableado" fisiológicamente de cierta manera

SI es un depredador, **luego** se activa la excitación y corremos y nos esconderme



SI hay comida, **luego** nos acercamos, salivamos y comemos-digerimos



SI hay posibilidades de reproducción, **luego** nos acercamos y cortejamos



SI (el bebé) está angustiado/necesitado, **luego** actuamos para aliviarlo



Motivación
Compasiva

Todos los seres vivos tienen 3 necesidades y tareas básicas de supervivencia

Detectar y gestionar amenazas

Amenazas pueden ser sociales o no sociales
Respuesta: movilización- inmovilización

Búsqueda de recursos necesarios para la vida y reproducción

Refugio, alimentos, agua , relaciones sociales, reproducción
Comportamiento exploratorio

Descanso, digestión y crecimiento

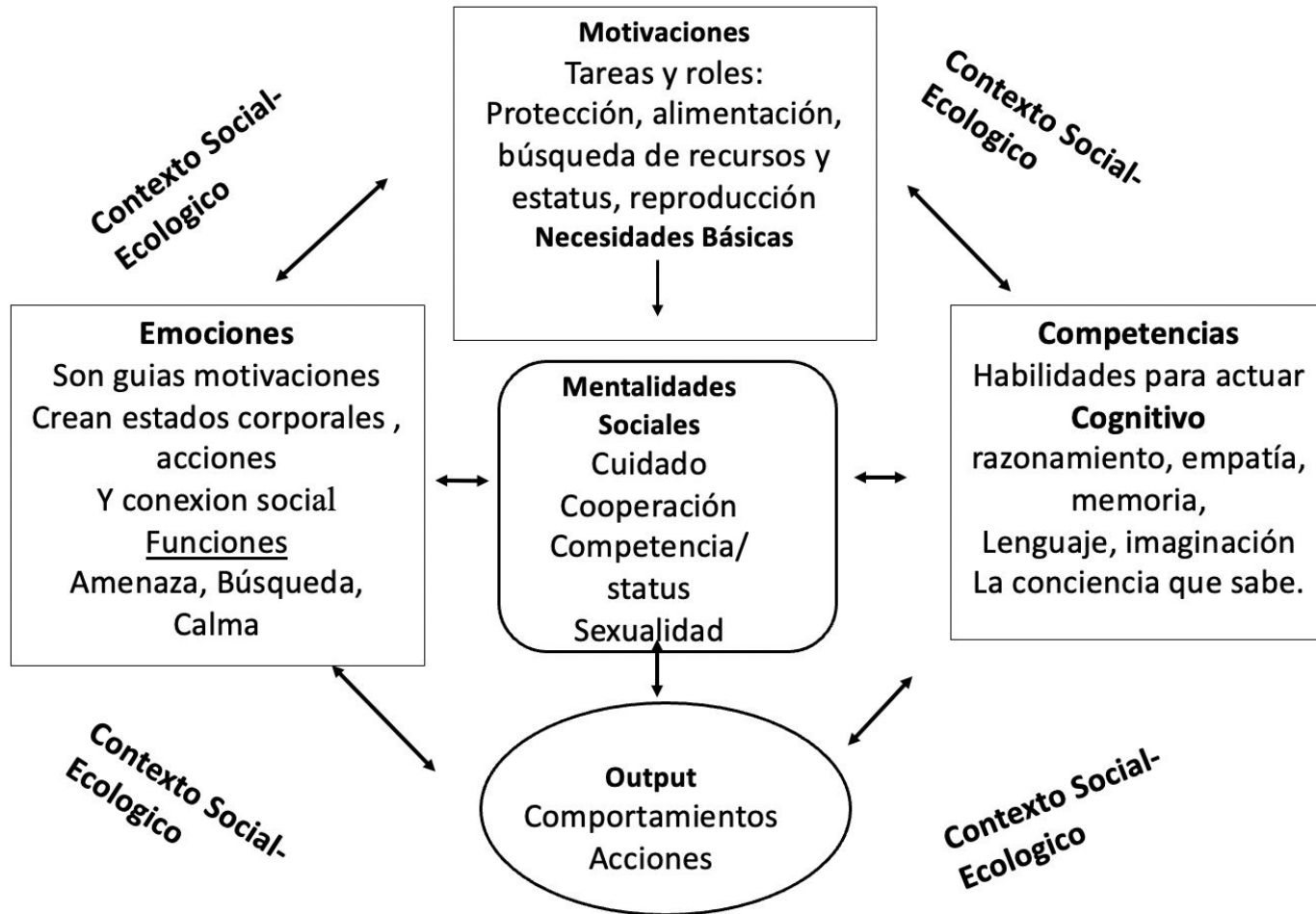
En ausencia de amenazas y con recursos suficientes podemos descansar, promover el crecimiento y hacer la digestión.

Los sistemas de protección y búsqueda se desactivan y
Se genera una sensación de seguridad y plenitud

Organizan la **Mente**
Atencion
Pensamiento
Emociones
Comportamientos
Se Activan
determinada **fisiología**



Interaccion y Funcionamiento



Mentalidades Sociales



Motivacion
Compasiva

Motivaciones Sociales

Son las llamadas

Mentalidades sociales

Solo pueden ser satisfechas en interacciones
Necesitamos de los otros para co-crearlas



Mentalidades Sociales

Iluminan la dinamica, la reciprocidad y los procesos interactivos que se necesitan para **co-construir ciertos roles sociales**

4 roles sociales principales:

Dar Cuido

Recibir cuidado

Cooperacion

Competecion

Son sistemas organizativos que coreografian: **motivaciones, emociones, pensamientos y comportamientos.**



Motivacion
Compasiva

Mentalidades Sociales

Han evolucionado de tal manera que crean diferentes tipos de danzas con sus propios patrones de interaccion mandando y recibiendo señales para crear roles.

Constituyen:

La base de los bailes interpersonales

La regulación fisiológica.

Están culturalmente contextualizadas



Motivacion
Compasiva

Cuando hablamos de **Mentalidades Sociales** nos referimos a la forma en que nuestra mente busca otras mentes para distintos tipos de relaciones.



Una mentalidad social **no se centra solo en uno mismo,**
sino
en uno mismo como **co-creador interactivo de un rol.**

La organización de diferentes competencias y atributos son guiados por las motivaciones para asegurarnos tipos específicos de relaciones sociales.

Las **Mentalidades Sociales** tienen diferentes detectores que se linkean a diferentes **algoritmos y sistemas fisiologicos**.

Por ej: Detectamos a aquellos que son amigables y cuidadosos de aquellos que son hostiles y que activan otra fisiologia.

Estas **Mentalidades Sociales** nos habilitan la **Co-Regulacion**

Ya que cada rol esta buscando y respondiendo a estas señales de los otros y visceversa.

Como experimentamos al otro es crucial para **nuestro sentido interno de amenaza o seguridad en la creacion de estos roles**.



Objetivos Bio-sociales, Motivaciones sociales, Mentalidades que organizan la mente

CUIDADO



Pensamiento

Cuerpo /Cerebro

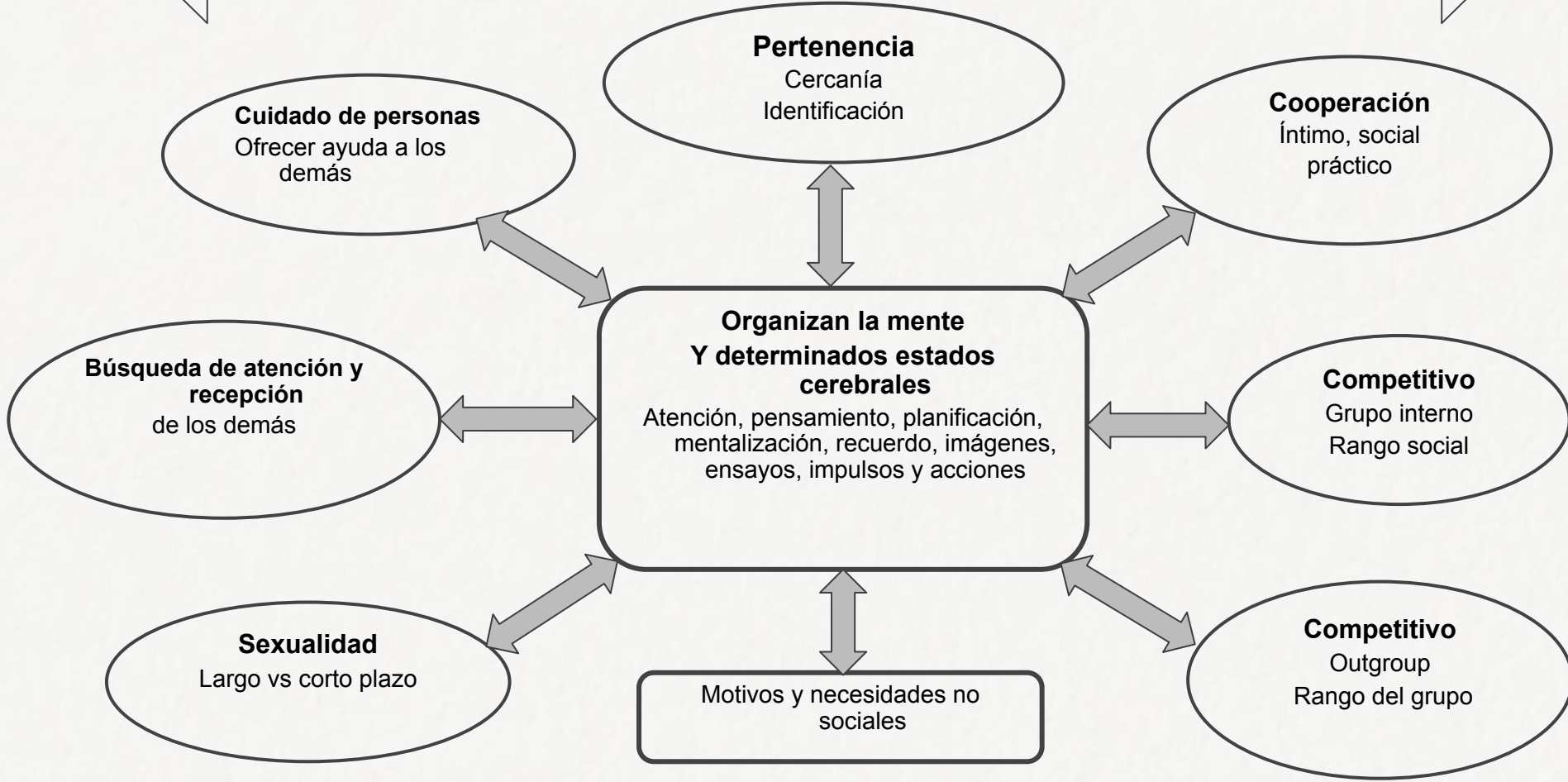
Sentimientos

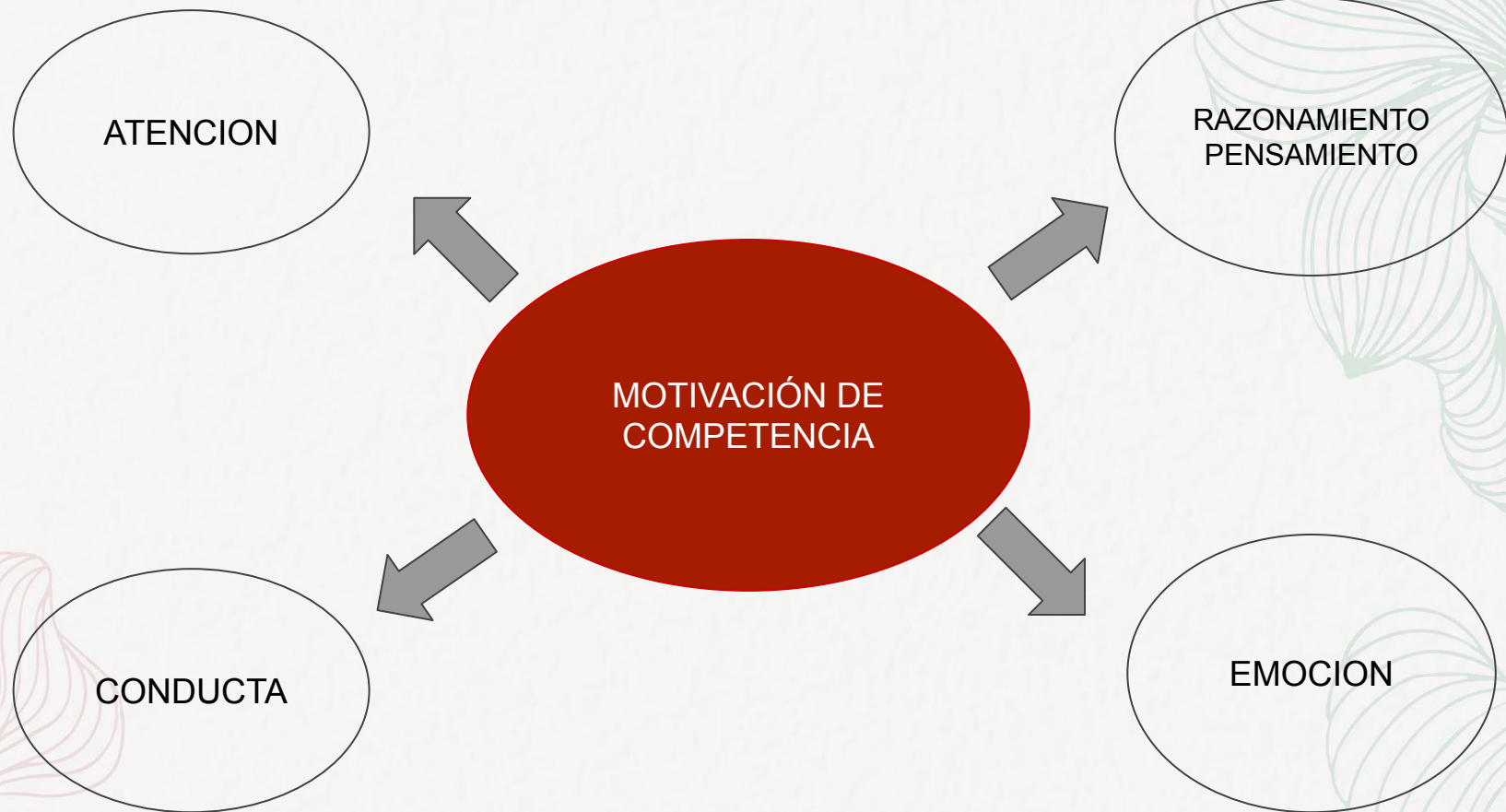
Comportamiento

COMPETENCIA



Ámbitos de cercanía - control: íntimo, personal, social, público





Motivación
Compasiva

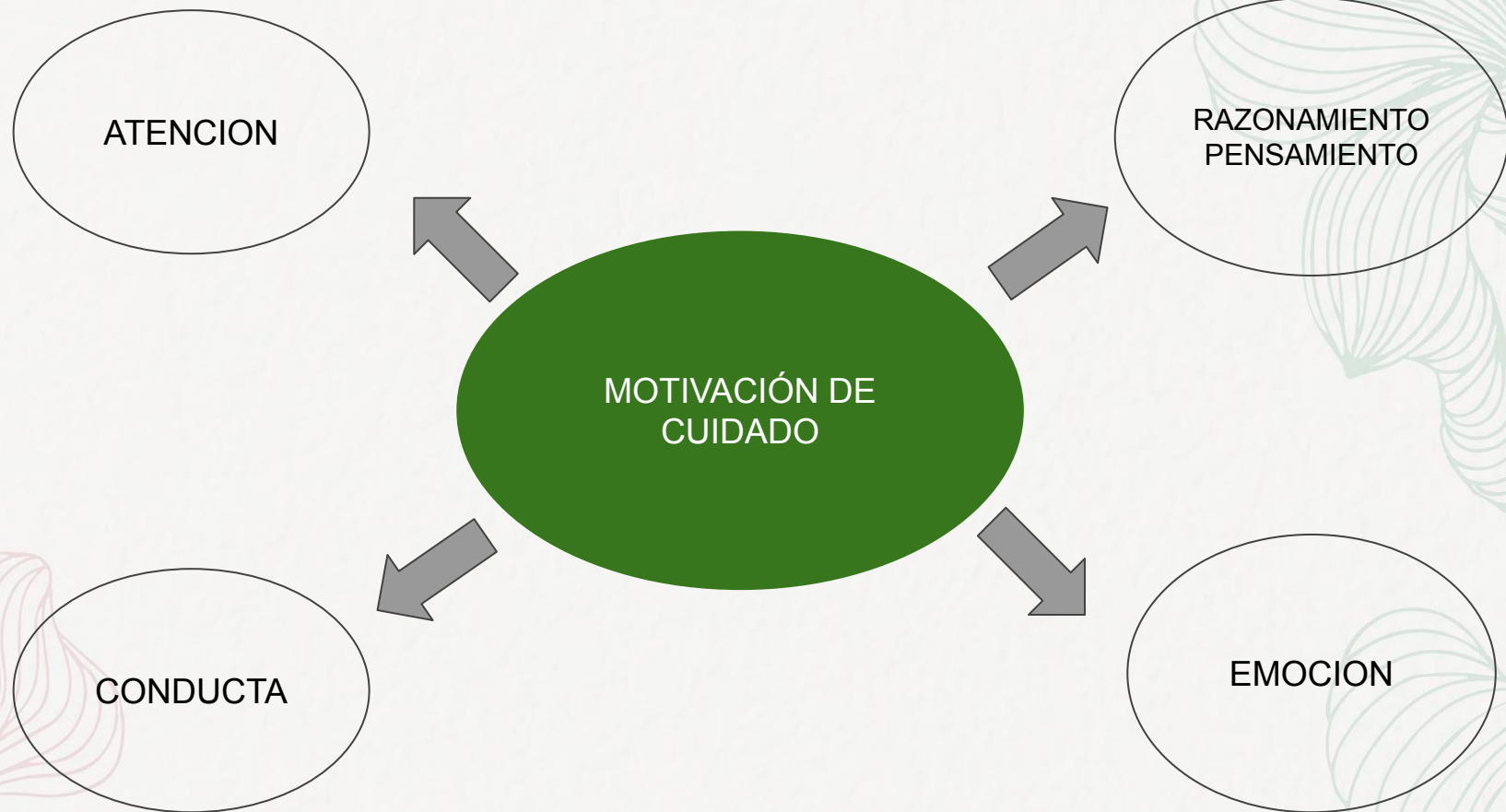
Mentalidad de Competencia



La atención enfocada hacia uno mismo, constantemente comparándose con los otros.

Orientado a rango social y poder.

Formulamos pensamientos sobre nosotros mismos en términos de:
Inferior-superior
Ganador-perdedor.



Motivación
Compasiva

Mentalidad de Cuidado

La **motivación** es ser cuidado y cuidar a los demás.

La mente se organiza alrededor de esto.

Buscamos señales procedentes de los demás que alivian nuestra angustia y nos ayudan a crecer,
compartir con otros, cooperar y desarrollarnos.

Nos sentimos reconfortados si encontramos estas señales sino lo que surgirá serán señales de enojo,
tristeza o ansiedad.

Nuestra atención se enfoca en lo que los otros necesitan y trabajamos en línea para poder
ofrecérselo.

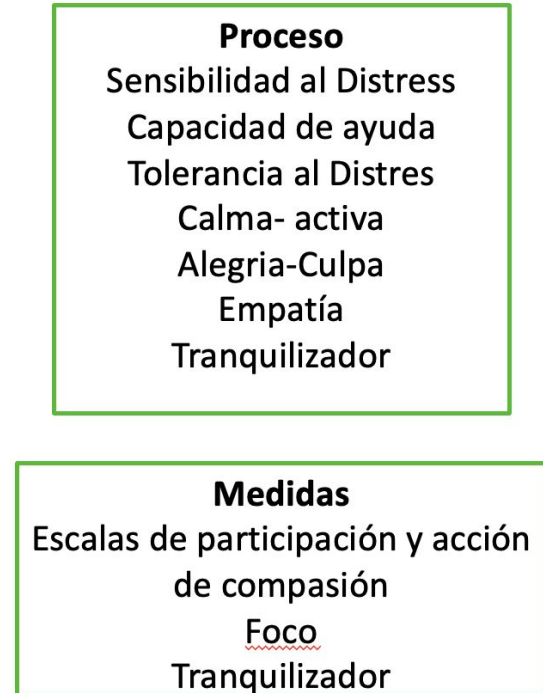




Mentalidad Competitiva



Mentalidad del Cuidado



Cuartitos con las arañas



CFT

Se basa en facilitar procesos para que las personas que se encuentran fusionadas con una “mentalidad de competencia” hagan un switch a una "mentalidad de cuidado"

Mentalidad de Competencia



Competitivo
Necesidad de
tener éxito / rango
Comparación
Social
Autoevaluación
Vergüenza

The diagram consists of two large ovals. The left oval is dark blue and contains a list of traits associated with a competitive mindset. A yellow arrow points from this oval to a green oval on the right, which contains a list of traits associated with a caring mindset. The background features faint, stylized floral patterns in light green and pink.

Mentalidad de Cuidado

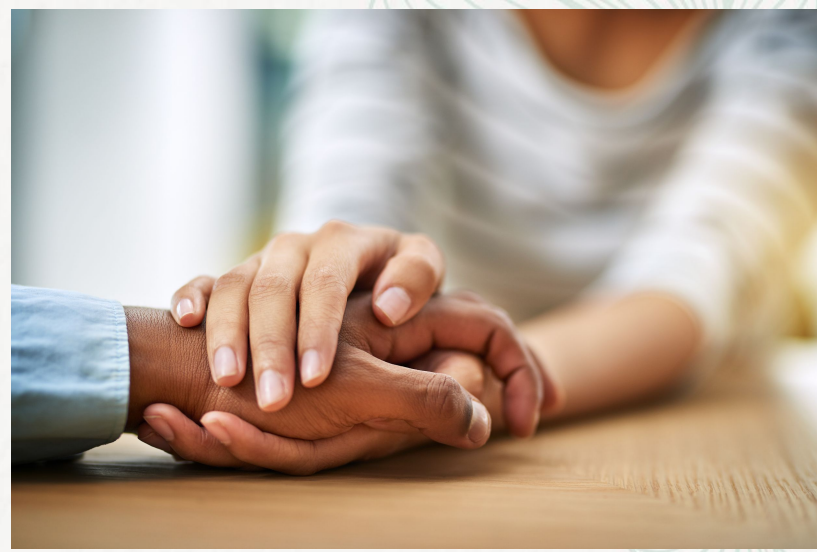
Cuidado
Deseo de ser útil
Tolerante a la
Angustia
Empatía
Culpa



Motivacion
Compasiva

Compassion

Mentalidad social porque no sólo se focaliza en uno mismo sino también en las interacciones



**Motivacion
Compasiva**

Las mentalidades sociales y sus Motivaciones

Están constantemente moldeadas por nuestras interacciones y contextos

Por eso llamamos a la COMPASIÓN una mentalidad social porque no solamente está focalizada en MI cuidado sino que también se focaliza en la interacción CON los otros.

Lo que CFT trata de hacer es sacar a las personas de las estrategias motivacionales competitivas para vivir y adoptar estrategias solidarias y compasivas con ellos mismos y con los demás.

Por lo general, cuidar a los demás no es un problema, pero el problema es la capacidad de recibir atención y ser compasivo con uno mismo

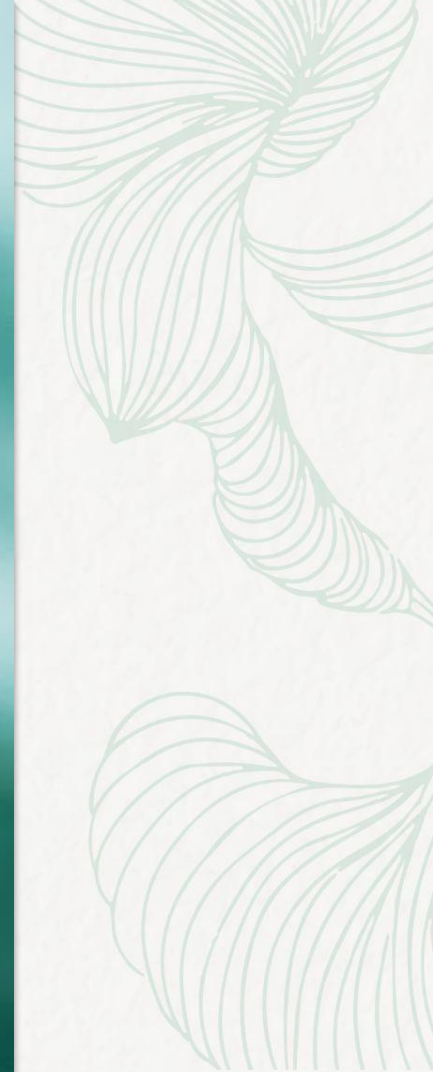


Estamos diseñados biológicamente con todo un conjunto de motivaciones y mentalidades sociales potenciales que organizan nuestras mentes y cuerpos.

Creemos que están bajo nuestro control, pero en realidad han sido diseñados y han evolucionado para ser sensibles a los contextos y nichos sociales en los que crecemos y tenemos que funcionar.

Si bien estamos programados para cuidar y compartir, también lo estamos para ser una especie mucho más desagradable.





PRACTICA DE LA MOTIVACION COMPASIVA



¿Qué entendemos por Compasión?

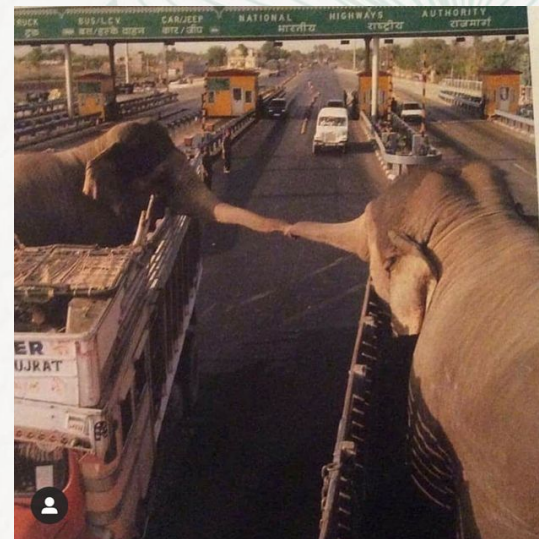
“Sensibilidad al sufrimiento en nosotros mismos y en los demás combinado con el compromiso de aliviarlo y prevenirlo”. Paul Gilbert 2009



El núcleo de la Compasión es...



La Motivación



Que podamos conectar con el Sufrimiento.

“May i be helpful not hurtful or harmful”.

Que podamos ser beneficiosos (útiles) y no dañar.





Definición desde CFT

Desarrollar una **mente compasiva** involucra dos elementos principales que trabajan juntos

1: 'Sensibilidad al sufrimiento de uno mismo y de los demás....'

Detección de estímulos: volverse hacia adentro y conectarse con las experiencias difíciles. Comprometerse con la angustia y acercándose con una disposición abierta.

CORAJE

2: '...con el compromiso de tratar de aliviarla y prevenirla'.
Respuesta de estímulo: hacer un compromiso para tratar de aliviar nuestra angustia: usando sabiduría y fortaleza.

Tomando acción de manera habilidosa.

DEDICACIÓN



Motivacion
Compasiva

Qué No es Compasión

No es una Emoción

No es Amor

No es ser amable o bueno

No es ser sumiso

No es quitarse el dolor o huir de él siendo amable.

No es Empatía

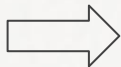


Motivacion
Compasiva

Del Cuidado a la Compasión

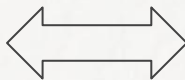


**Cuidado
Mamífero**



Psicología

- Nervio Vago
- Oxitocina y Vasopresina.
- Circuitos Neurológicos
- Epigenética.



Inteligencia Social Humana

- Conocimiento de la Consciencia
- Conocimiento de la empatía
- Saber sobre la Intencionalidad



**Compasión
Humana**

Sintiencia

Gracias !!!!!



**Motivación
Compasiva**

