

Encuentro 7 -

Junio 2023

Miedos Bloqueos y Resistencias
Dimensiones del Proceso Terapeutico



**Motivación
Compasiva**

En cuartitos

¿Cual fue la experiencia al comprometerte a registrar acciones cotidianas?

¿Pudiste registrar si tus acciones están en relación con alguno de los fluirees en particular?



Motivación
Compasiva

Los MBR'S

Estos pueden inhibir la motivación compasiva a través de los 3 fluirs de la compasión:

MIEDO: Suelen estar en relación con el proceso de desarrollar la compasión y las consecuencias percibidas al sentir, pensar y comportarnos compasivamente. Se refiere a la **respuesta de evitación** que podemos tener a la compasión.

BLOQUEO: Se relaciona con **factores situacionales**, donde quizás queremos ser compasivos en los 3 fluirs, pero no podemos hacerlo por falta de recursos, disponibilidad y tiempo, etc.

RESISTENCIA: Suelen basarse en el **miedo**, pero también puede deberse a los malentendidos o los costos de ser compasivos.



Motivación
Compasiva

Los MBR's pueden activarse ante:

- Deseo
- Motivaciones
- Emociones

Las **intervenciones** psicológicas que necesitamos son
EL Análisis Funcional (AF)

Explorar

- Las **causas y los procesos** que mantienen a los MBRS
- Las **competencias y sabiduría** necesaria para compensarlos



Motivación
Compasiva

Los MBR"NO son

- Distorsiones cognitivas
- Creencias inadaptativas o disfuncionales

En términos de AF las **causas de los MBR's** suelen estar relacionados con el **proceso** que surge en el camino del **desarrollo de la compasión** y las **consecuencias** percibidas de ***pensar, sentir y comportarse de manera compasiva.***



Motivación
Compasiva

Compasión y Dolor

Todos nacemos con la necesidad, búsqueda de atención
Cuando estos sistemas de búsqueda están bloqueados no sólo desaparecen sino que se inhiben

En muchas personas con **trauma severo** y **altos niveles de crítica** y odio a sí mismos, cuando empiezan a comprometerse con ese sistema de búsqueda, que pueden experimentarse como "anhelo", puede ser **abrumador, y se apagan**

Desde un punto de vista evolutivo, la llamada de auxilio que probablemente no sea respondida es peligrosa para todos los animales, de ahí que se cierren.

Los MBR como sabiduría



**Motivación
Compasiva**

Compasión, Apego y Amenazas

Gilbert, P. (2009). Developing a compassion focused approach in cognitive behavioural therapy. In: Simos, G. (Ed). Cognitive Behaviour Therapy, a Guide to the Practicing Clinician. Volume II. London, Routledge.



Motivación
Compasiva

"Los miedos a la compasión se correlacionan significativamente con los indicadores de salud mental"

(Kirby et al., 2019)

- **La dificultad para recibir compasión** de los demás se asocia con la **ansiedad**, la **vergüenza** y está relacionado con cuán **seguros** nos sentimos con los otros. Y cómo esto se relaciona con la **soledad**. Esto puede tener un gran impacto en la relación terapéutica porque el consultante no experimenta que el terapeuta lo ayudando o que está motivado para ayudarlx -
- **La dificultad de ser compasivo con uno mismo** está asociada a altos niveles de **autocrítica** y a problemas de salud mental y dificultades en las relaciones
- **La dificultad de ser compasivo con los demás** se asocia con el **narcisismo** y otros comportamientos **antisociales**. Y en casos de **TOC**.



Motivación
Compasiva

ESCALAS MIEDOS A LA COMPASIÓN

Estudiantes (N=220), terapeutas (N=53) y pacientes con depresión (N=53) completaron las nuevas escalas con mediciones en autocrítica y psicopatología

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. & Matos, M. (2011) Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239–255

	MIEDOS A LA COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS	MIEDOS A LA COMPASIÓN DE LOS DEMÁS
COMPASION DE LOS DEMÁS	47	
COMPASIÓN HACIA UNO MISMO	37	67

MIEDOS A LA COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS Y RESULTADOS EN LA SALUD MENTAL

Datos de 38 muestras



DEPRESIÓN

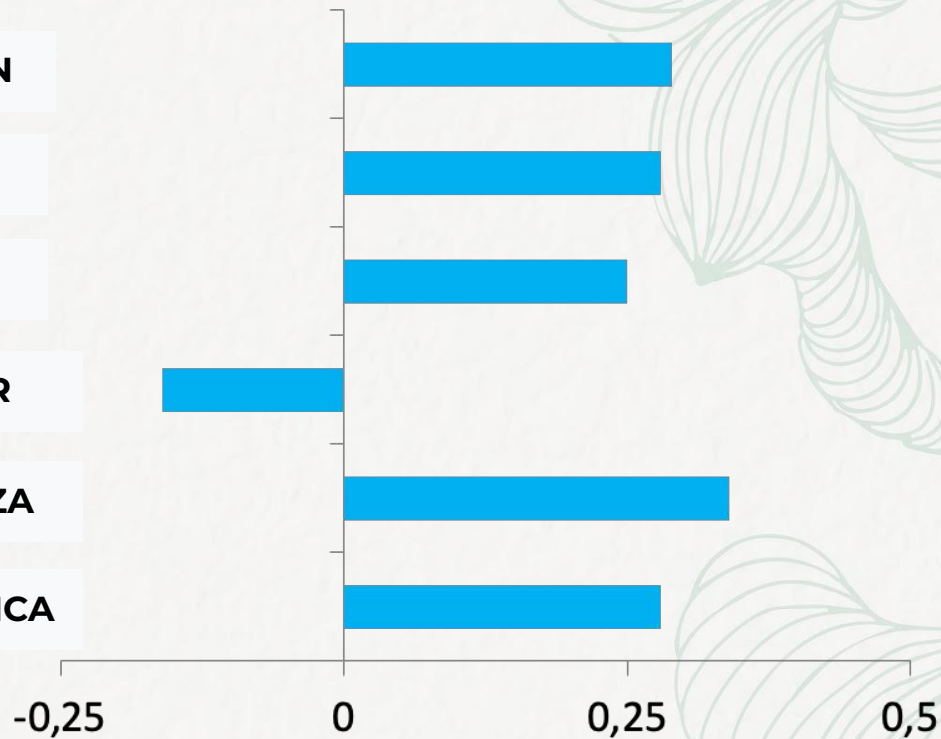
ANSIEDAD

DISTRES

BIENESTAR

VERGÜENZA

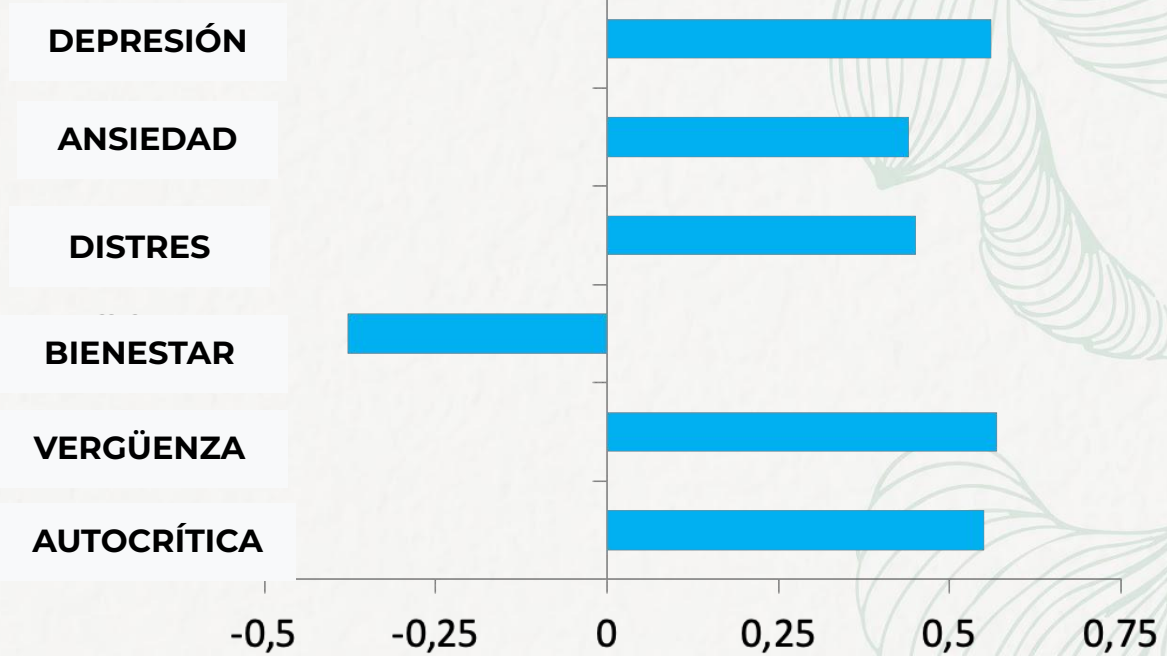
AUTOCRÍTICA



Motivación
Compasiva

MIEDOS A LA COMPASIÓN DESDE LOS DEMÁS Y RESULTADOS EN LA SALUD MENTAL

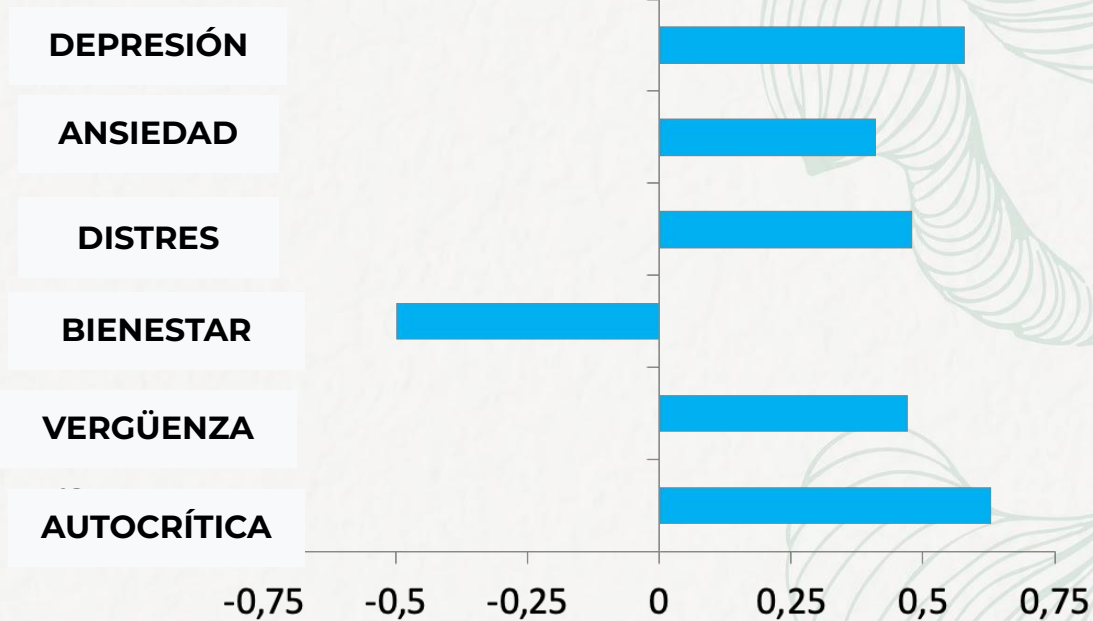
Datos de 59 muestras



Motivación
Compasiva

MIEDOS A LA COMPASIÓN HACIA UNX MISMX Y RESULTADOS EN LA SALUD MENTAL

Datos de 57 muestras



Motivación
Compasiva

CFT- implica prestar **atención** a la **relación terapéutica** para crear una **sensación de seguridad** dentro de la cual explorar los MBR's.

CÓMO LO HACEMOS

1. Como terapeuta/facilitador estar preparado

Los MBRS's son una parte crítica del viaje terapéutico. Como modelo evolutivo de psicoterapia, *vemos los MBR's como un resultado muy natural de haber nacido con "cerebros difíciles" y de estar acompañadxs por experiencias de vida, especialmente experiencias difíciles con figuras de apego.* Cuando surjan en el espacio con el consultante no tenerles miedo, honremoslo y comencemos a entender su función en la historia de ese consultante.

2. DESARROLLAR UNA FORMULACIÓN COMPARTIDA CON EL CONSULTANTE ACERCA DE LOS ORÍGENES Y SUS FUNCIONES

Una formulación en torno a la *función de los MBRs*: experiencias vitales específicas. Este proceso se aborda con delicadeza ya que a menudo emerge miedo, vulnerabilidad y vergüenza. Así como este doble vínculo de querer y necesitar cuidados y conexión pero ser incapaz de abrirse a ellos debido a estas dolorosas emociones basadas en la amenaza y a una serie de experiencias difíciles vitales.

3. Utilizar la psicoeducación y el descubrimiento guiado

En torno a *la definición de compasión y a las dimensiones relacionadas con la compasión*. A menudo los malos entendidos sobre lo que la compasión es y lo que implica pueden ser una poderosa fuente de MBR's



4. Abordar los MBR's directamente a través de intervenciones experienciales

Trabajar juntxs con los consultantes en construir una sensación de seguridad en el cuerpo a través de las *intervenciones basadas en el cuerpo*. Cultivar la capacidad de ser compasivos a través de la imaginiería, el trabajo de silla, la escritura de la carta compasiva o de la carta hacia los miedos, la actuación, el juego de roles.

5. Validar y apoyar el cultivo de la seguridad y la conexión en la relación terapéutica

En muchos sentidos el origen de los MBR's está en las relaciones que hemos tenido, especialmente en las relaciones de apego difíciles, pero también con otras personas que hemos tenido experiencias difíciles. Por tal motivo es que la relación terapéutica ofrece un poderoso lugar relacional para que el consultante pueda sentirse confiado y que emerja el coraje para agenciarse con su propio sufrimiento.



Motivación
Compasiva

Break



Motivación
Compasiva

Compasión

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

Paul Gilbert 2009



Motivación
Compasiva

CFT

Es un enfoque basado en **algoritmos**
E—R

El algoritmo de la **compasión** es



¿Cuándo tiende a surgir la compasión naturalmente en vos?

¿Cuándo te das cuenta que aparece espontáneamente?

¿Qué situaciones o experiencias tienden a estar presentes cuando eso sucede?

¿Qué podrías aprender de estas observaciones para preparar el escenario para que la compasión surja más naturalmente/con frecuencia en tu vida?



Motivación
Compasiva

Traer Compasión a nuestras Vidas

¿En qué áreas o contextos de tu vida te gustaría introducir activamente la compasión?

Podría ser un entorno (por ejemplo, su trabajo o vida en casa), una relación en particular o una situación en particular (por ejemplo, "cuando ____ sucede).

¿Qué esperas que la compasión traiga a ese contexto, relación o situación? ; ¿Cómo esperas que impacte en cómo te involucras con esa experiencia?



Motivación
Compasiva

FLUIRES DE LA COMPASIÓN

Uno mismo a sí mismo

Uno a los demás

Otros a sí mismos

Teniendo en cuenta su propia experiencia, ¿Qué fluires tienden a darse más fácilmente? ; ¿Cuál tiende a ser más difícil de acceder/conectar?



Motivación
Compasiva

Las dos Procesos que necesitamos para entrenar una Mente Compasiva

Sensibilidad y Coraje (Atributos/ Estímulo)

La capacidad de tomar consciencia del sufrimiento y de dejarse conmover por él.

El coraje emocional implica la voluntad de acercarse y conectar con sentimientos difíciles.

Sabiduría y Dedicación (Habilidades/Respuesta)

La motivación amable de aliviar y prevenir el sufrimiento.

Acciones basadas en la comprensión compasiva y el compromiso de aprender a entrenar nuestra mente.



Motivación
Compasiva

Cuartitos

¿Cuáles crees que son las **habilidades** que se necesitan para acercarse al sufrimiento?



Motivación
Compasiva

Sensibilidad/ Empatía

Para poder trabajar con el **sufrimiento** o la dificultad, nuestros consultantes necesitarán

- **Notarlo** (en lugar de ignorarlo o desconocerlo), y
- **Dejarse conmover** por él (en lugar de criticarse por tenerlo o incurrir reflexivamente en la evitación)



Motivación
Compasiva

Sensibilidad y Empatía en la terapia

- ¿Cómo podemos **propiciar que florezca** la sensibilidad y la empatía en la terapia?
- ¿Cómo podemos modelar el permitirnos **“dejarnos conmover”** por el dolor y las dificultades?



Motivación
Compasiva

Metáfora de la torta de chocolate

Para comenzar a construir nuestra Mente Compasiva, es útil definir de qué procesos se compone la compasión.

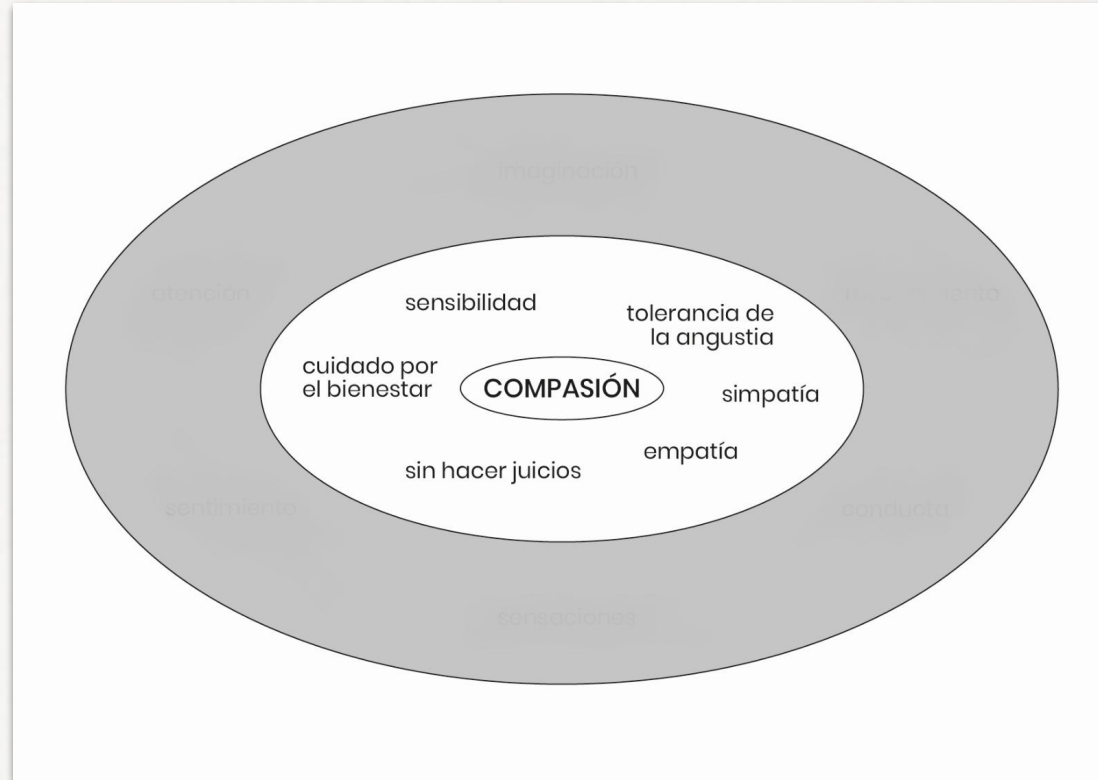


Motivación
Compasiva



Dominios del proceso Terapéutico

Foco en el Compromiso



Foco en el Compromiso

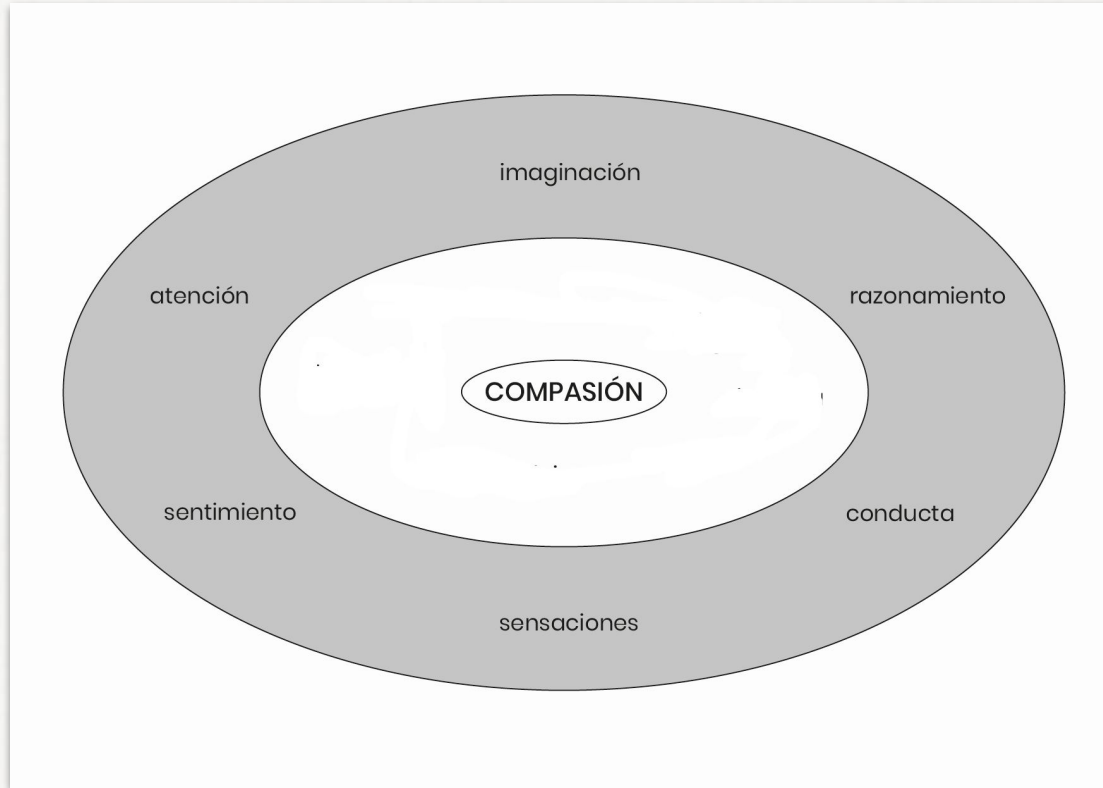
- **Cuidado del Bienestar** - Deseo genuino de cuidar o de cuidarnos.
- **Sensibilidad** ante la angustia y la necesidad - cultivar curiosidad.
- **Simpatía** - Cultivar el conmovernos.
- **Tolerancia a la angustia** - Seguir el ritmo de las emociones.
- **Empatía** - Toma de perspectiva. Comprensión profunda de que todos buscamos lo mismo... “no sufrir”.
- **No juzgar** - Aprender a etiquetar. Aceptarla sin juicio, sin atacarnos.



Motivación
Compasiva

Dominios del proceso Terapéutico

Foco en las acciones (Habilidades)



Habilidades (Foco en las Acciones)

- **Atención** - Mdf, atención focalizada.
- **Imágenes** - El uso de prácticas.
- **Razonamiento y Pensamiento** - comprensión compasiva de nuestras mentes.
- **Comportamiento** - Acciones comprometidas.
- **Enfoque Sensorial** - suavizar, ralentizar el cuerpo. encuerpar, enraizar
- **Sentimientos** - El cultivo deliberado de emociones de calidez, amabilidad; modelados dentro de la Alianza terapéutica.



Motivación
Compasiva

Importante

Los atributos y habilidades se combinan de manera efectiva para permitirnos construir y mantener nuestra mente compasiva y nuestro yo compasivo.

Mientras más los desarrolle y use, más robusta se vuelve nuestra mente compasiva.

Podemos optar por centrarnos inicialmente en lo que nos resulta fácil y luego, suave y valientemente, comenzar a considerar las áreas que nos resultan difíciles.

Cada habilidad es distinta, y aun así también están estrechamente relacionadas y son complementarias.

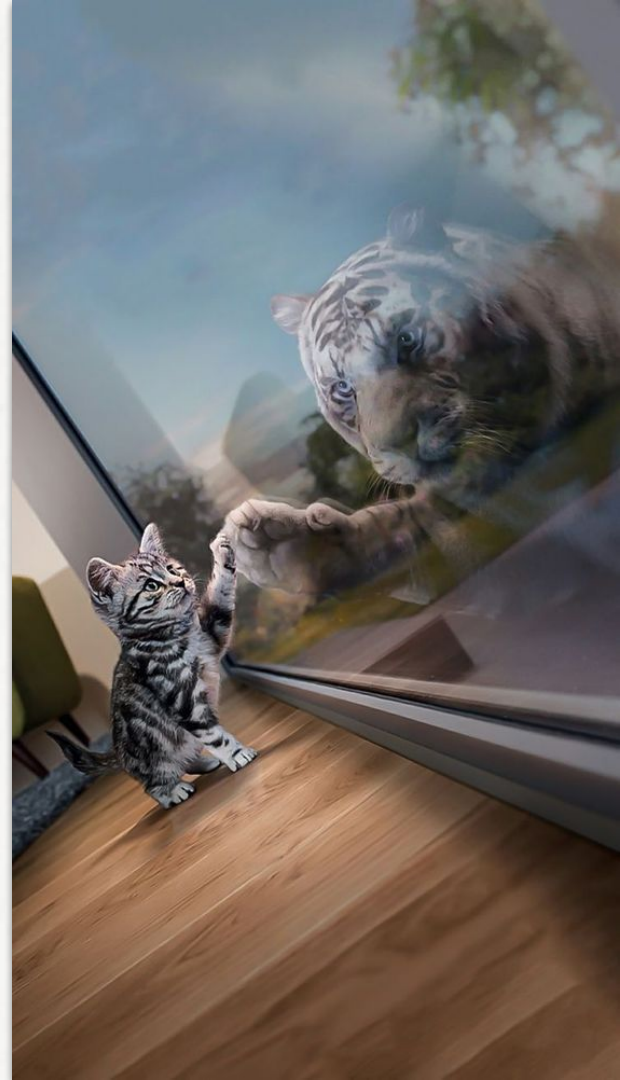


Motivación
Compasiva

Práctica



Motivación
Compasiva



Gracias !!!!!



**Motivación
Compasiva**

Gracias!!

Alguna pregunta ???

Nos pueden encontrar en:



@username



@username



@username



@username



@username



@username



@username



@username



Motivación
Compasiva

Infografías y Diagramas

