

Clase 10 - 2023

3 Sistemas

Sistema de Apego

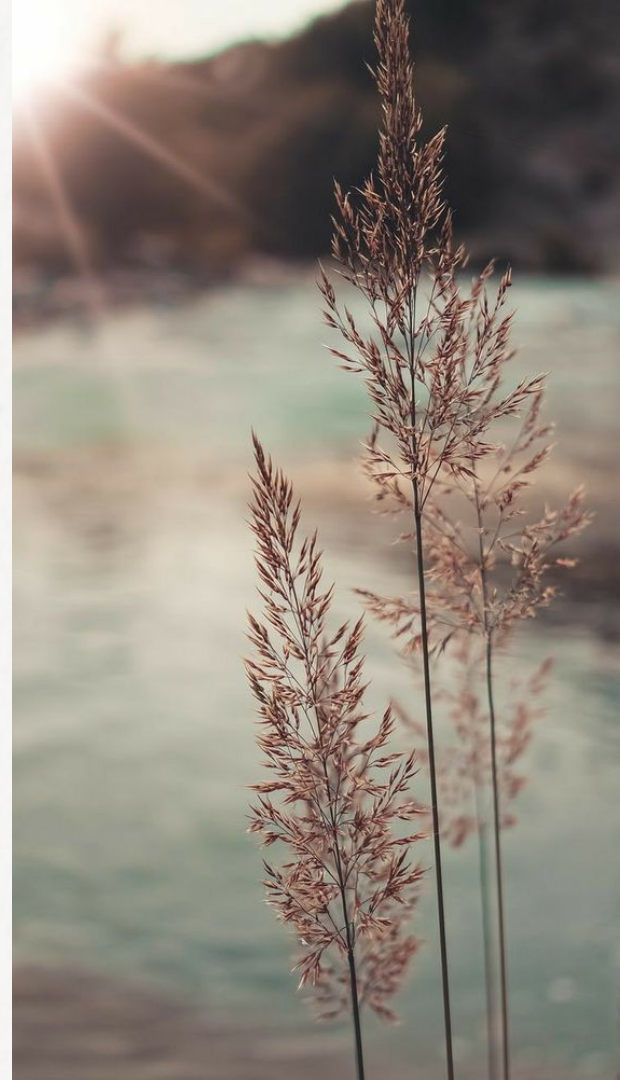


**Motivación
Compasiva**

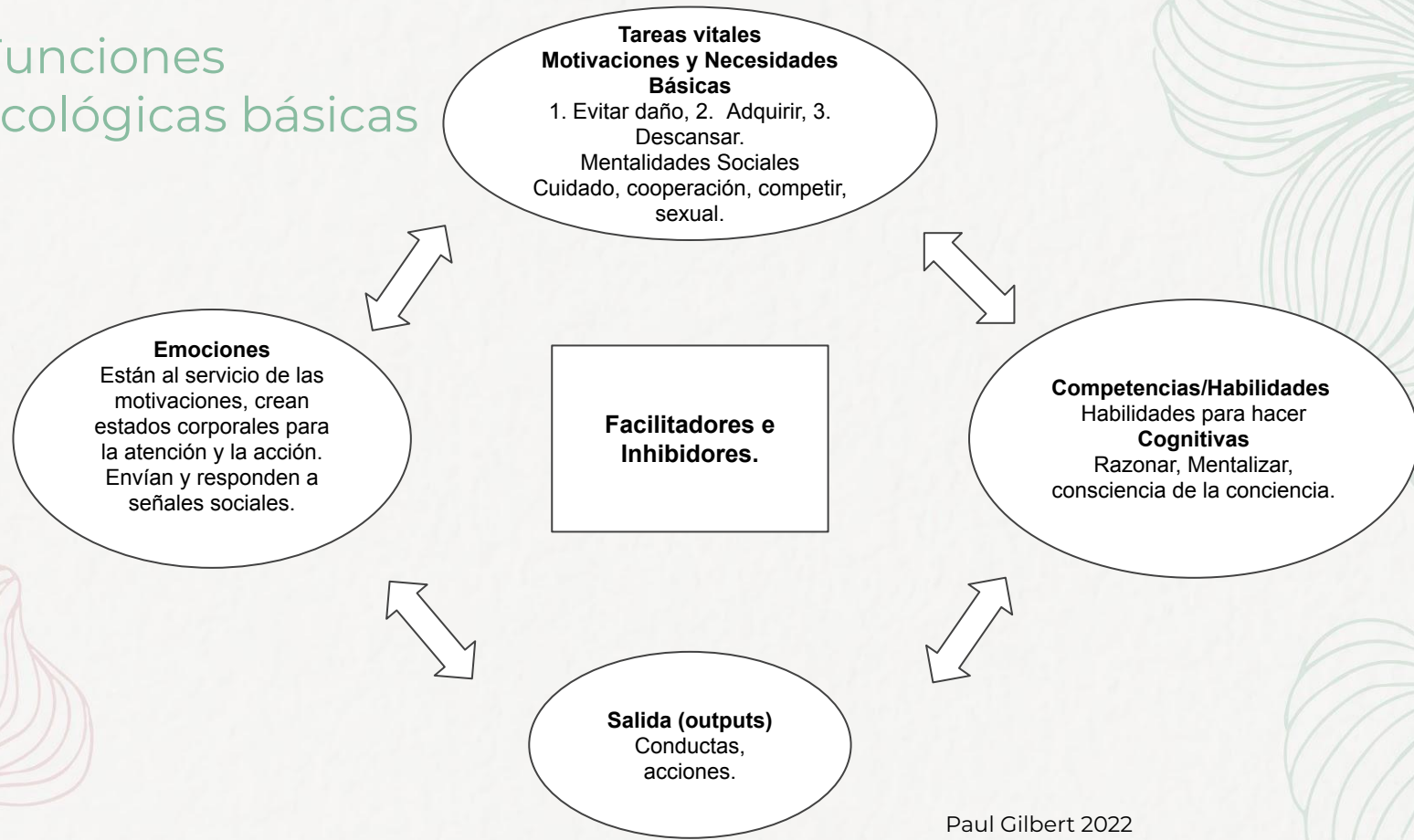
Práctica de inicio



Motivación
Compasiva



4 Funciones Psicológicas básicas



Paul Gilbert 2022



**Motivación
Compasiva**

¿Cómo se organizan nuestras Motivaciones y Emociones?

Las Motivaciones evolucionaron para ayudar a los animales a:

- sobrevivir y protegerse a sí mismos
- buscar cosas importantes (ej, comida, territorio, relaciones, status)
- reproducirse y transmitir sus genes

Las emociones nos guían hacia la satisfacción de nuestras motivaciones / metas y responden a si tenemos éxito o no.

Existen 3 tipos de sistemas de regulación de las emociones

1. Los que se centran en la amenaza y la autoprotección
2. Los que se centran en hacer, conseguir y lograr
3. Los que se centran en la satisfacción y la sensación de seguridad



Motivación
Compasiva

3 Sistemas

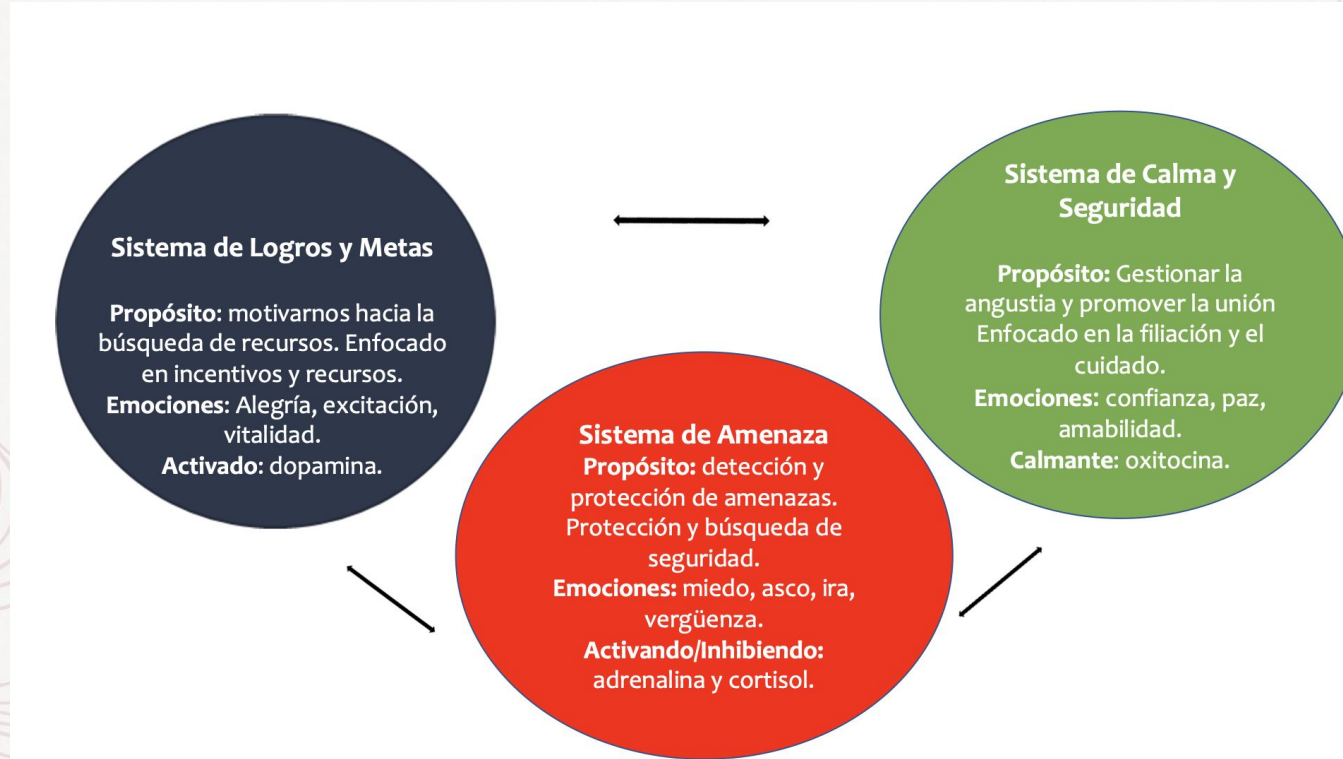


Diagrama de la Araña

Es posible que hayas notado que cuando nos encontramos en diferentes estados emocionales aparecen diferentes versiones de nosotros mismos, (feliz, asustado, enojado, en paz).

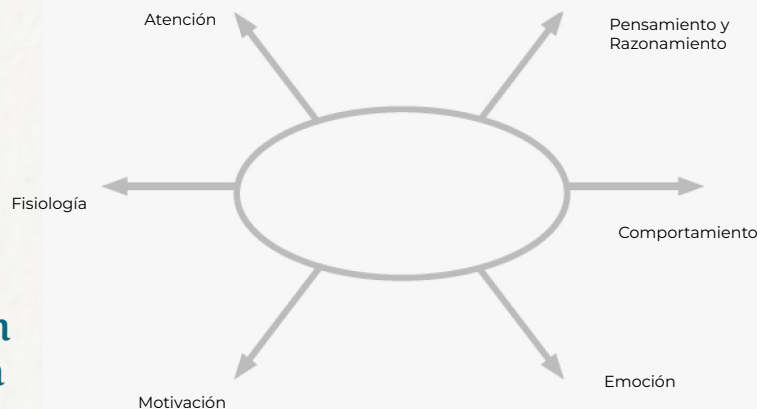
Muchos de nosotros podemos sentirnos avergonzados al reflexionar sobre cómo nos hemos comportado en alguna situación, quizá porque nuestras acciones eran diferentes de cómo nos gusta pensar de nosotros mismos.

Y esto que puede resultarnos muy confuso muchas veces, desde la mirada de CFT son experiencias que tienen mucho sentido. Diferentes emociones y motivaciones organizan nuestras mentes y cuerpos en formas diferentes, conduciendo a patrones diferentes de **Atención**, **Pensamiento**, **experiencia sentida y comportamiento**.

Desde CFT esta compleja interacción se describe con el “diagrama de la araña”



Motivación
Compasiva



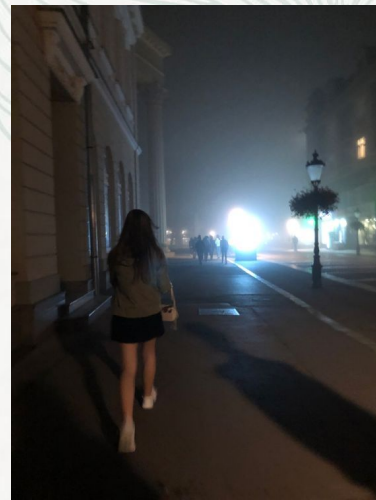
Activación del Sistema de Amenazas

Principal tarea evitar daños, responder a las amenazas.

Premisa del sistema “Mejor prevenir que curar”.
(pensamiento, cuerpo, emoción)

Amenaza Social
(crítica, exclusión, señalamiento)

Sentirme pertenecer, ser sostenido por un grupo, es todo para los seres humanos.



Motivación
Compasiva

Características del Sistema Azul

Sistema de logros y búsqueda de recursos, diseñado para ayudarnos a detectar y estar interesado en obtener recursos, para nuestra seguridad. Nos da energía para perseguir objetivos y recursos, y está relacionado con sentimientos como la emoción, el deseo y la motivación para lograrlo.

El sistema se activa al anticipar algo que deseo que puedo obtener o conseguir.

Activa las zonas de recompensa del cerebro.

Así como los otros si está muy poco activado (depresión, anhedonia) o si está muy activado (adicciones, compulsiones) traerá algunos inconvenientes.

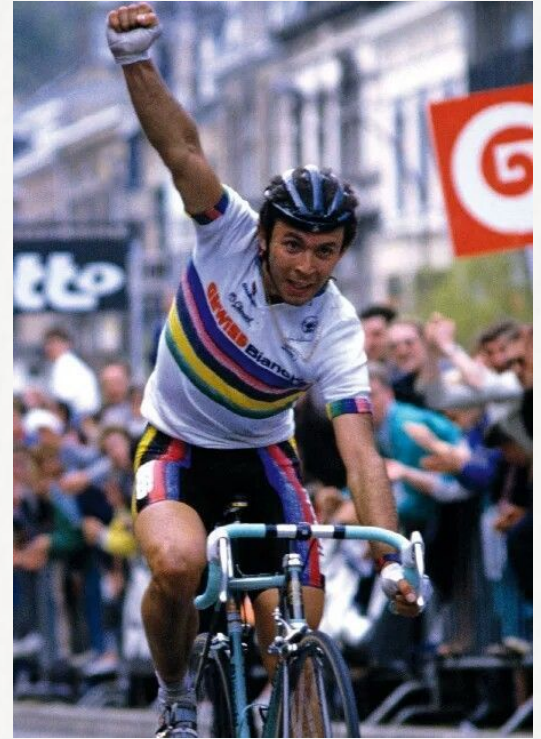
Ir al gym podría estar en ambos como ejemplo.

Ejemplo de “GANAR la lotería”... vínculo muy cercano con el sistema ROJO!



Motivación
Compasiva

Ejemplos



Motivación
Compasiva

Sistema verde

Diseñado para ayudarnos a calmar y balancear los otros dos sistemas. Tiene que ver con ayudarnos a sentirnos seguros, contentos, nutridos y conectados con otras personas y animales.

También implica la motivación para expresar amabilidad y nutrir a los demás, y se activa cuando nos sentimos queridos, cuidados y seguros. Ofreciéndonos un equilibrio emocional y bienestar.

El espacio en donde encontramos calma conexión y seguridad, los seres humanos estamos activando este sistema cuando nos sentimos seguros, contenidos, contentos y conectados.

Puede ser otros (humanos o no) o con nosotros mismos.

Aca la atención está abierta, entonces es probable que aparezca el nosotros. Es prosocial, reflexivo. Y nuestra araña mostrará comportamientos reflexivos y de tranquilidad.



**Motivación
Compasiva**

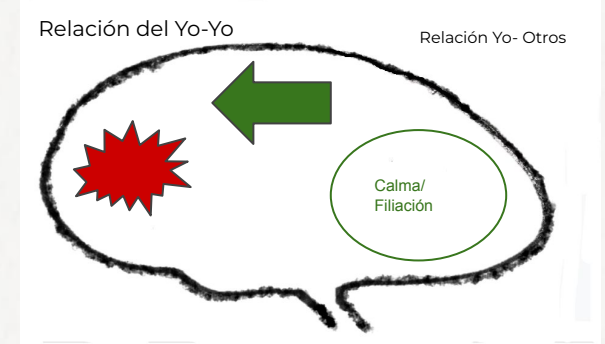
Ejemplos

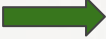


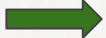
Motivación
Compasiva

Si resumimos millones de años de evolución hemos desarrollado estructuras en nuestro cuerpo y en nuestra mente que nos ayudan a CALMAR la amenaza...

El bebe se siente amenazado llora y aparece cuidador (madre) que le presta su sistema verde para que el puede regular el sistema rojo.
Eso puede suceder a través del contacto piel a piel, de su calidez, de su calorcito, de su tono de voz, la prosodia por ejemplo. Del contacto visual, de su aroma ... de su CORREGULACIÓN.



Al recibirlo  Internalizo experiencias a lo largo del tiempo como recursos dentro del sistema verde, recursos de autorregulación.

Si es que no  Nuestros consultantes, necesitarán trabajar en estas sensaciones de correulación.

La experiencia terapéutica es una experiencia de cuerpo a cuerpo. CFT propone este diálogo entre nuestro sistema nervioso y el de nuestro consultante, será un lugar en donde el podrá encontrar esa autorregulación, nuestro verde al servicio de su rojo.

La FORMA en la que Nosotros cultivemos nuestro VERDE será más importante que lo que podamos decir. Cómo está nuestro cuerpo, nuestra expresión facial, la forma en la que suenan nuestras palabras. Para que el paciente pueda ir construyendo una presencia co-reguladora interna que en CFT llamamos YO-Compasivo

Práctica de los 3 sistemas



Motivación
Compasiva



Mentalidad Social de Cuidado - Cooperación y Apego



Motivación
Compasiva

Apego y la organización de las mentalidades sociales

Evidencia considerable de que una gran cantidad de **nuestras competencias psicológicas e inmunológicas** están relacionadas con lo que se **estimula** en nosotros **durante la infancia**.

La maduración de las **infraestructuras psicofisiológicas para el cuidado** y la **compasión** requiere experiencias que las estimulen y si esas experiencias no se proporcionan (o están texturizados por amenazas), el niño no desarrollara esas infraestructuras.

Esto se ha demostrado repetidamente con estudios de cambios cerebrales en niños que han sido abusados y descuidados.

Esta es la razón por la que es tan importante que las psicoterapias tengan que tener en cuenta las competencias psicofisiológicas de las personas y porque en **CFT es una terapia neuropsicofisioterapia**



Motivación
Compasiva

CFT

Se centra en la naturaleza y en la generación de **patrones** interactivos de:

Motivaciones

Emociones

Estilos de pensamiento

Comportamientos

Las **historias de apego** influirán en los estados cerebrales en cualquier momento porque texturizan estos patrones y tienen efectos importantes para:

El desarrollo

El funcionamiento hábil

La co-regulación y la integraciones de todas las mentalidades sociales



Motivación
Compasiva

Conexiones de cuidado y sus funciones

Una dinámica central de las **especies sociales** es la **necesidad de conexión**

Los **vínculos afectivos** eran y son esenciales en muchas sociedades de cazadores-recolectores y sustentan **nuestra sensación de seguridad** y **pertenencia social**.

Desde el día en que nacemos, otros (no padres) pueden desempeñar un papel importante en nuestro cuidado y maduración fisiológica.

Somos una especie que establece **vínculos afectivos** con una serie de individuos emparentados y no emparentados.

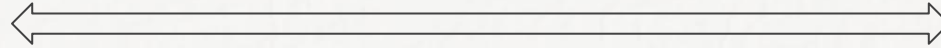


Acciones del cuidador

Ayudar
Compartir
Rescatar
Calmar
Contener
Proteger
Validar
Empatizar
Fomentar
Guiar-informar
Alegría
comprensiva
Consideración
positiva
Tranquilizar
Curiosidad
Amable
Espejo
Jugar
Amigable

Múltiples funciones del cuidado:

Ofrecer un refugio seguro y una base segura



Padres
Madres
Maestros
Parientes
Compañerxs

**Sufrimiento , dificultades
amenazas**

Niñxs
Pacientes
Clientes
Socios
Compañerxs



Motivación
Compasiva

Apego y conexión

La **premisa básica** es que los **procesos de cuidado y apego** regulan múltiples **sistemas psicológicos** de diferentes maneras.

La teoría del apego ofrece conceptos importantes para comprender las **funciones psicológicas evolucionadas** de cuidar y ser cuidado.

Estas funciones son fundamentales para el desarrollo de una Mente Compasiva.



Motivación
Compasiva

Las funciones evolucionadas del apego como la premisa para una mente compasiva

La evolución de la mentalidad social de cuidado proporcionó muchos recursos a las crías, como alimento, protección, regulación térmica y diversas aportaciones de conexión física, comunicación y juego que estimulan el desarrollo cerebral y la maduración de las habilidades para funcionar como adulto.

La **teoría del apego** desarrollada por Bowlby (1969, 1973, 1980) y Ainsworth (1969, 1991) ofrecía un **análisis funcional de las relaciones parentales de cuidado** en relación con los procesos psicosociales y el desarrollo del bebé/niño.

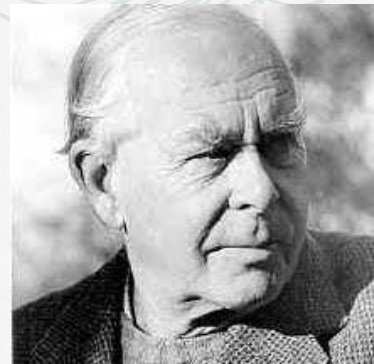
Describieron **tres funciones centrales** para el desarrollo de una mente que funcione bien:

Búsqueda de proximidad

Base segura

Refugio seguro

Estas funciones influyen considerablemente en los estados cerebrales del lactante en proceso de maduración.



Motivación
Compasiva

Búsqueda de proximidad

La esencia de esto es que cuando las crías se separan o se meten en problemas, buscan al progenitor, pero si éste no está disponible o no responde a las llamadas de socorro, entonces sus respuestas son inmovilizadoras: esconderse y esperar a que el progenitor venga a buscarlas.

Una de las razones por las que las crías muestran reacciones de cierre ante la separación es porque puede ser peligroso para ellas dar señales de angustia y falta de protección en un mundo lleno de depredadores. Los niños también pueden hacer esto si sus **padres son peligrosos** para ellos. ***Necesitan agazaparse y esperar a ser rescatados.***

La ***necesidad de ser rescatados*** es uno de nuestros temas arquetípicos humanos más importantes y probablemente fue fundamental en las sociedades de cazadores-recolectores.

Hoy en día vivimos en un mundo en el que gran parte de nuestro dolor nos obliga a ser rescatados por otros. Lo podemos ver en consultantes que están esperando que los terapeutas le des recetas mágicas para salir de esta situación. Están esperando que uno los rescate.



Motivación
Compasiva

BASE SEGURA

Tras atender las necesidades físicas de alimentación y regulación térmica, el progenitor tiene que ocuparse de la supervivencia del bebé y protegerlo de las amenazas.

Se trata de un progenitor protector.

Cuando éste funciona bien, desarrolla la ***confianza y una sensación de seguridad y protección.***

Los principales problemas surgen cuando los padres no pueden o no quieren proteger a sus hijos de las amenazas.

Además de la protección, una base segura guía y anima al bebé a explorar el entorno y desarrollar la confianza, las competencias y las habilidades necesarias para pasar a la edad adulta.

La base segura también surge de la forma en que los padres se comunican con calidez emocional, tonos de voz, expresiones faciales y verbales de amor, afecto, orgullo, alegría por el ser de su hijo y regocijo por sus logros.



**Motivación
Compasiva**

La función de la base segura

Quien quiera que desempeñe el papel de base segura, como el profesor, los padres, los terapeutas, los amigos, puede dar ánimos y transmitir confianza en el niño/persona/cliente y ofrecer oportunidades para la práctica guiada y la reflexión.

Además, los niños observan lo amables y comprometidos socialmente que son sus padres con los demás y aprenden acerca de la aceptación y el apoyo de la familia social más amplia y de la comunidad en la que están integrados.

La **sensación de seguridad social** es un tema clave en la CFT

Tanto las relaciones familiares como las de compañerismo favorecen la aparición de una creencia en uno mismo como persona agradable y competente.

La **construcción de la confianza interna** del niño en sí mismo como agente positivo en la mente de los demás desarrolla su potencial/poder de atención social positiva. Y esto es algo que tenemos que trabajar en la terapia si no está constituido. La capacidad aprender a cultivar la empatía y la mentalización en la mente de los otros y la confianza social.



Motivación
Compasiva

Refugio Seguro



La función de un **Refugio seguro** es, literalmente, actuar como puerto en una tormenta.

Proporciona las señales sociales y las entradas necesarias para **regular la amenaza** y en ocasiones, los sistemas para calmar, conectar a tierra y tranquilizar.

Actuando como señal tranquilizadora, el progenitor, actuando como cielo seguro, calma la angustia mediante tonos de voz, caricias físicas y tranquilización verbal.

Esto no sólo proporciona información sobre la seguridad (ausencia de amenaza), sino que también ofrece señales de seguridad social: "Estoy aquí para ayudarte".

Experimentar la tranquilidad también ayuda a confiar, y confiar ayuda a estar preparado para aceptar el estímulo de los padres, cuidadores o amigos y adoptar comportamientos que parecen arriesgados.

Calidez y Confianza

Tanto una base segura como un cielo seguro tienen muchas más probabilidades de ser eficaces cuando están impregnados de calidez y no de frialdad.

Los tonos de voz, las expresiones faciales, las caricias y las expresiones verbales de amor, afecto, precio y alegría son muy importantes en la relación terapéutica.

El humor y el juego pueden establecer un tono emocional importante que tiene poderosos efectos fisiológicos en la creación de una sensación de seguridad.

Sostener el deseo compasivo y bodhichita de

"ayudar a aliviar y prevenir el sufrimiento de su cliente, independientemente de si el cliente les gusta mucho o no..."



Experiencias de apego : Base segura, Refugio seguro y calidez

*Modela el SNA (Sincronización entre el cuidador y el bebe),
activación epigenética,
Modelan el cuerpo y la mente*

Desarrolla un **repertorio de estrategias** necesarias para la supervivencia que van desde:

la confianza, el cuidado y la cooperación

vs

el control y la competitividad

Internalización de este “modelo” del self, del otro y del mundo que está codificado fisiológicamente



Motivación
Compasiva

RELACIÓN ENTRE HISTORIA DE APEGO Y MENTALIDADES SOCIALES

Mentalidades sociales van a organizar las funciones (forma de empatizar o preocuparse por otros) de acuerdo a la historia de apego

Cuando una persona no experimenta el apoyo, la seguridad y la confianza en otros hay una tendencia a la sobre estimulación de la **mentalidad competitiva**

Historia de apego seguro: Buen desarrollo de *sistemas fisiológicos orientados al cuidado* y para la cooperación. Sentido de pertenencia y de colaboración. Los sistemas fisiológicos para el cultivo de la compasión están disponibles

Historia de apego Inseguro/Amenzado: mayor desarrollo de sistemas fisiológicos orientados a la protección, mayor foco en controlar, **defenderse y competir**. Estrategias de rango superior, narcisismo, insensibilidad, explotación o rango inferior: sumisión ansiedad

Los sistemas fisiológicos y cerebrales para el cultivo de la compasión pueden estar comprometidos



Motivación
Compasiva

Seguridad y Sentirse Seguro - distinción crucial

Seguridad

se regula sobre todo mediante la *vigilancia de las amenazas* y el tratamiento de la presencia, ausencia y contralabilidad de las mismas.

Los *comportamientos* de seguridad se centran en la prevención de daños. La atención se centra en la detección de señales de amenaza y daño.

La *ausencia de amenaza* significa que el sistema de amenaza no se activo, pero el sistema de amenaza y sus detectores permanecen vigilantes ante la posibilidad de amenaza.

La simple ausencia de amenaza puede no estimular necesariamente la emoción positiva o el deseo de jugar y relacionarse socialmente con alegría. Tampoco está vinculada a sentimientos de conexión o calidez.

La seguridad está *regulada por el sistema de amenaza* para la protección y la evitación del daño, principalmente el sistema nervioso simpático y el eje hipotalámico pituitario suprarrenal.



Motivación
Compasiva

Sentirse seguro:

El sentirse seguro está vinculado a la detección de recursos de apoyo y ayuda, y activa al nervio vagal oxitocina y a diversos circuitos neuronales.

Los estímulos de sentirse seguro reducen las emociones de amenaza, atenúan las respuestas de amenaza en la amígdala y aumentan la actividad en regiones neuronales asociadas con señales de seguridad social, como el córtex prefrontal ventromedial.



**Motivación
Compasiva**

APOYOS

Base Segura

Animar a explorar y asumir riesgos, hacer cosas difíciles, desarrollar la sabiduría y el coraje

Validación, mentalización, identificación, reflejo, orientación en habilidades emocionales

juego, alegría, valoración, inspiración, creatividad, individuación

Calmar, enraizar, contener, sostener, asentar, afectar

Refugio Seguro

APOYOS



Motivación
Compasiva

Contentamiento apertura
atención

Exploremos nuestra propia historia de apego

Búsqueda de proximidad:

Tenias los principales cuidadores con los que que te gustaría estar cerca?

Cómo te sentiste al estar cerca de tus principales cuidadores?

Los buscarías si los necesitaras?

Sentiste que podían cuidar de tus mejores intereses, por ej protegerte, consolarte, quienes son ahora, como lo haces por ti mismo?

Base segura:

Tenias cuidadores con los que te sentías apoyados y alentados a crecer?

Como te guiaron y te apoyaron cuando las cosas eran difíciles.?

Como mostraron interés en tu desarrollo, se interesaron en jugar contigo en hacer cosas con vos?

Se sienten orgullosos de vos, se ponen contentos por tus logros y felicidad?

Si tenias un problema podias ir con ellos y hablar sobre ello? como te hacian sentir sobre tí mismo? quien lo hace ahora? como te sientes vos sobre vos mismo?



**Motivación
Compasiva**

Exploremos nuestra propia historia de apego

Refugio seguro:

Cuando estás estresado quien puede calmarte? se ven distantes o cercanos?

Tus cuidadores se veían predecibles o impredecibles?

Te acercabas a ellos cuando te sentías estresado?

Confías en que ellos podrían entenderte? como te podrían calmar? con contacto físico, comida?

te sentías cómodo con la forma en que ellos te calmaban. quien lo hace ahora.
como hace esto para vos mismo ahora?



Motivación
Compasiva

Estilos de apego

Los *estilos de apego* son ejemplos de la forma fenotípica de las **mentalidades sociales** porque son descripciones de la relación recíproca de roles.

Los investigadores describen 4 estilos:

seguro
ansioso/preocupado
evitativo/miedoso
desorganizado

Estos estilos nos invitan a los terapeutas a relacionarse con ellos de diferentes maneras, recurriendo a diferentes cualidades de relación de rol de los terapeutas, problemas de transferencia/contratransferencia y requieren diferentes tipos de intervención.

Plantean diferentes tipos de retos a la hora de intentar proporcionar una base segura y un cielo seguro.



**Motivación
Compasiva**

Apego Ansioso

Representa un estilo de relación emocional en el que los individuos temen la desconexión, ser criticados, rechazados, no ser queridos o que sus relaciones cercanas les traicionen o marginen.

Pueden desarrollar un estilo pegajoso y preocupado, a menudo vigilando lo que creen que los demás piensan de ellos.

Algunos quieren que los cuiden y que otros tomen decisiones por ellos.

A otros les preocupa ser vistos como aburridos, inadecuados, con poco que ofrecer (tienen un frágil sentido de sí mismos y de la valía social).

Los investigadores creen que esto puede estar relacionado con una mala sintonía en las primeras relaciones, en las que los cuidadores a veces eran empáticos y otras no, lo que producía una sensación de imprevisibilidad en la disponibilidad y el apoyo del cuidador o de falta de reflejo.

Es posible que el cuidador necesitara que el niño le quisiera y que no estuviera disponible física o mentalmente para él. El niño experimenta al progenitor como un abandono deseado pero emocionalmente no disponible y preocupado.

Apego Evitativo

En la historia de apego evitativo, los cuidadores se mostraban distantes, emocionalmente fríos y desganados. Pueden avergonzarse o rechazar la expresión de emociones o las necesidades básicas de amor y cuidados de los niños y considerarlo una debilidad.

Se centran en la necesidad de que el niño se las arregle solo, valerse por sí mismo, de ser fuerte e independiente, de ser competitivo y ambicioso.

En parte porque sus necesidades emocionales nunca fueron atendidas, pueden volverse insensibles e indiferentes a las necesidades de los demás y a sí mismos. Algunos buscan el reconocimiento y son perfeccionistas.

No les gusta depender de nadie ni que los demás dependan de ellos, y pueden tener dificultades con los sentimientos de intimidad, cercanía y los altibajos de las relaciones y los conflictos. Es importante distinguir a estos consultantes de los patrones de Asperger, lo que puede resultar complicado. También es complejo el solapamiento con rasgos narcisistas y psicopáticos. Estos individuos también pueden sufrir variedades de alexitimia y tener poca percepción de su impacto en los demás. Estos individuos pueden sentirse atraídos por aquellas ocupaciones de cuidado que no requieren empatía emocional o intimidad. Tienden a ser buscadores de poder.



**Motivación
Compasiva**

Apego Desorganizado

Se cree que el apego desorganizado se genera menos por la negligencia y más por una crianza hostil y abusiva que genera un alto grado de amenaza.

Estas personas pueden tener una intensa sensación de soledad, vacío, falta de dirección en la vida y luchar con un sentido de identidad propia porque han vivido con oscilaciones constantes entre los estilos evitativo y ansioso ambivalente. Además, la teoría del apego destaca el hecho de que han carecido tanto de una base cálida y segura como de un cielo seguro y, por lo tanto, no han tenido oportunidades de jugar, experimentar afecto y seguridad.

Con estos consultantes, tenemos que atender a su sensación de seguridad y no abrumarlos con una sensación de conexión que puede resultar aterradora. Es útil explorar y explicar esto al cliente, cómo y por qué puede alarmarse por un exceso de conexión y puede tener un conflicto de aproximación-evitación con la relación terapéutica que no es en absoluto culpa suya.

En términos de relación, la seguridad gira en torno a las cuestiones de que (el terapeuta) es potencialmente perjudicial, rechazable, criticable, etc. En otras palabras, ¿pueden confiar en que no les harás daño? De nuevo, valide el miedo como algo perfectamente comprensible porque es un programa en su mente que intenta protegerles.

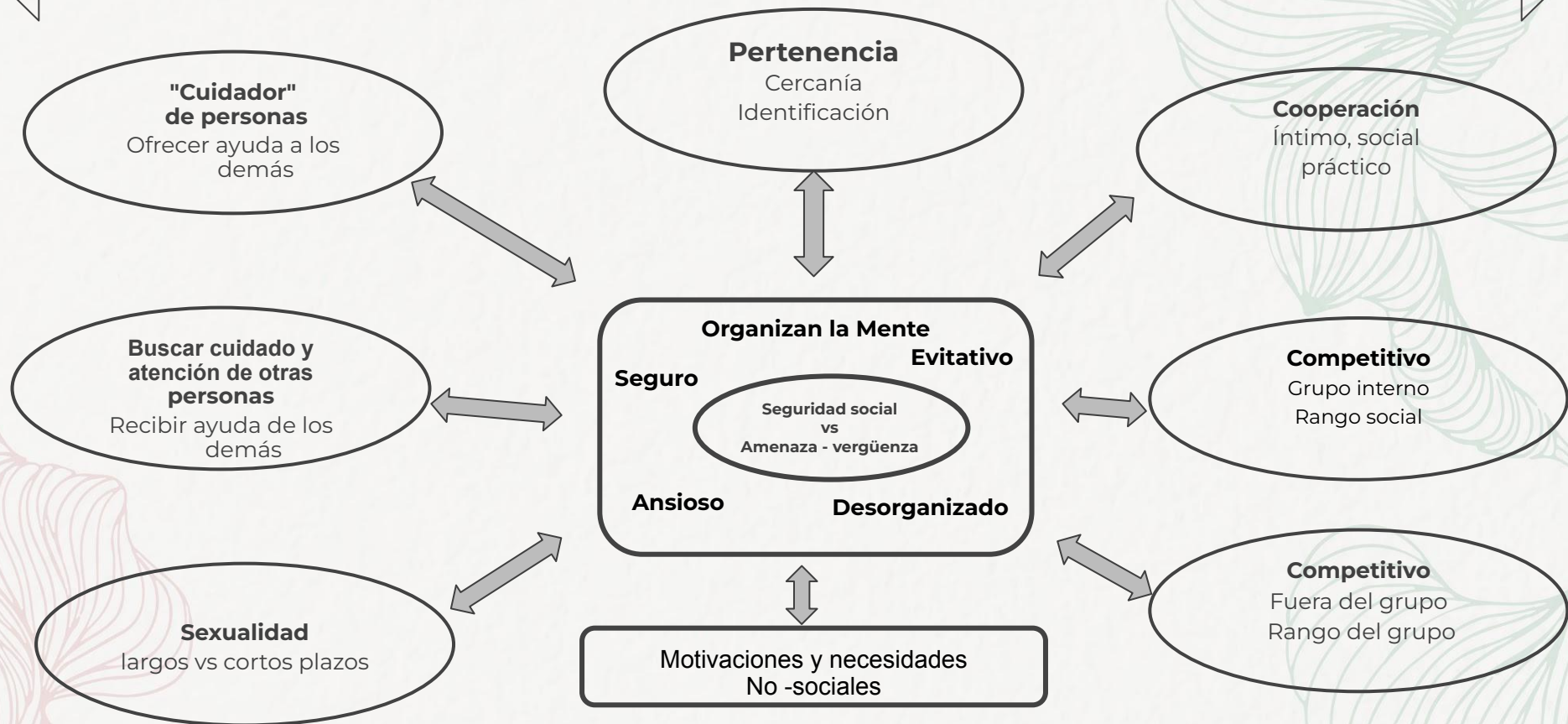
Utilizar preguntas de mentalización para explorar sus proyecciones.

En términos de seguridad, esto se relaciona con la forma en que aprenden a confiar en que eres útil y tienes las habilidades, la sabiduría, el coraje y las competencias para ayudarles.



**Motivación
Compasiva**

Las primeras relaciones de apego pueden influir en todas las demás mentalidades sociales



Motivación
Compasiva

Demasiado cerca - Demasiado lejos

En cualquier sistema de motivación siempre hay una dinámica y una dialéctica entre lo hábil y lo inhábil, lo útil y lo inútil. Esto se aplica a cualquier relación de cuidados, en la que las personas pueden ofrecer demasiado poco, pero también ser demasiado intrusivas y controladoras.

Conseguir este equilibrio en terapia puede ser muy complicado.

Cuando experimentamos rechazo, también podemos experimentarnos a nosotros mismos como rechazables.

El yo engolfado / yo inseguro.

El yo engolfado intenta defenderse del control de los demás, que puede experimentar como intrusiones dañinas. Si me prestan demasiada atención, me siento como si me estuvieran dominando, siento que la gente se entromete en mi espacio. Por el contrario, el yo inseguro intenta tener una sensación de conexión para contrarrestar una sensación de vacío interior o incluso de no existir realmente, "tener una relación segura me ayuda a sentir que existo, tengo que estar cerca de alguien para tener una sensación de quién soy...".



Motivación
Compasiva

CFT

La compasión está vinculada también a la evolución del comportamiento cuidadoso y a las funciones evolucionadas del comportamiento cuidadoso en términos de apoyo a una base cálida y segura y a un cielo seguro en las relaciones cercanas.

Esto desarrolla la empatía, la autorregulación de las emociones y la confianza. Esta es la razón por la que el terapeuta de CFT necesita comprender la dinámica y los aspectos biopsicosociales de la mentalidad social de cuidado, el apego y cómo funcionan los mecanismos de apego dentro de la relación terapéutica.

Existen muchas formas de vínculos afectivos, entre familiares, relaciones entre iguales, grupos, comunidades e incluso sociedades.

Cada una de ellas, a su manera, puede crear contextos de amenaza o sentar las bases de conexiones cuidadosas mutuas y, por tanto, reducir las causas de los problemas de salud mental.

La calidez tiende a asociarse con la cercanía, el afecto o la simpatía; puede ser deseable, pero no es necesaria para la compasión. El amor, el afecto, la amabilidad, la calidez y la ternura son formas de ser compasivo, pero no son compasión en sí mismas y no deben confundirse con la compasión.

En CFT la **motivación, el coraje, y la sabiduría** son los procesos que trabajamos para usar la base segura y el cielo seguro. Las texturas emocionales de la compasión realmente dependen del contexto y la naturaleza de la relación.



La importancia de dos formas diferentes de regulación de la amenaza, distinguiendo la **búsqueda de seguridad (la presencia o ausencia o cercanía o distancia de la amenaza) y sentirse seguro**

Funcionan a través de sistemas psicofisiológicos diferentes. Al construir los recursos internos para una base segura y un cielo seguro, también construimos sistemas de seguridad y recursos para afrontar los retos de la vida.

La investigación hoy en día está explorando ahora cómo el **entrenamiento centrado en el cuerpo** y las **experiencias psicodélicas** pueden proporcionar también nuevas oportunidades para empezar a estimular el **sistema de conexión social y dar una sensación de seguridad y pertenencia.**

Nos estamos alejando de la idea de que los seres humanos son unidades autónomas que se autorregulan, para acercarnos a una comprensión mucho más integrada de las funciones sociales de la mente humana.

Tanto dentro de nuestras mentes como entre ellas, la calidad y la naturaleza de nuestras interacciones son cruciales para la aparición del comportamiento prosocial y el bienestar.



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

