

Chris Irons -
5 de Julio 2023

CFT para Emociones Difíciles
Motivación Compasiva



**Motivación
Compasiva**

Esquema de la charla

Un poco sobre emociones

Modelo de Regulación Emocional

Cómo modelar una regulación emocional útil. (de ayuda)



Motivación
Compasiva

THE COMPASSIONATE MIND
APPROACH TO

Emotional Difficulties

*using compassion
focused therapy*

CHRIS IRONS



Motivación
Compasiva

¿Qué es la Compasión?



Motivación
Compasiva

Primera Psicología

La habilidad de notar, conectar con, tolerar y entender el distrés y las dificultades.

SUFRIMIENTO / ANGUSTIA



Una sensibilidad al sufrimiento propio y a el de los demás con el compromiso de aliviarlo y prevenirlo



Segunda Psicología

La capacidad de participar en acciones sabias para reducir o prevenir la angustia y las dificultades.



**Motivación
Compasiva**

Emociones una historia compleja

¿Qué son las Emociones? Bien, es complicado

Fehr y Russell (1984) - “todo el mundo sabe lo que es una emoción, hasta que se les pide que den una definición”

Se estima que existen cerca de 100 definiciones diferentes de lo que son las emociones.

Confusión entre otros términos – ej., sentimientos, estados de ánimo, motivaciones

Emociones: Una historia Compleja

La palabra fue utilizada por primera vez en inglés en el siglo 16 – se usaba para reemplazar términos como '*pasiones*' y '*afectos*'

Derivado del francés *Emouvoir* que significa 'agitar' y antes de eso, del latín *emovere* que significa 'mudarse' o 'agitar'

Vínculo etimológico con energía, movimiento o tensión física

Diccionario de Oxford: “un fuerte sentimiento derivado de las propias circunstancias, estado de ánimo o relación con los demás”

Emociones - Definición

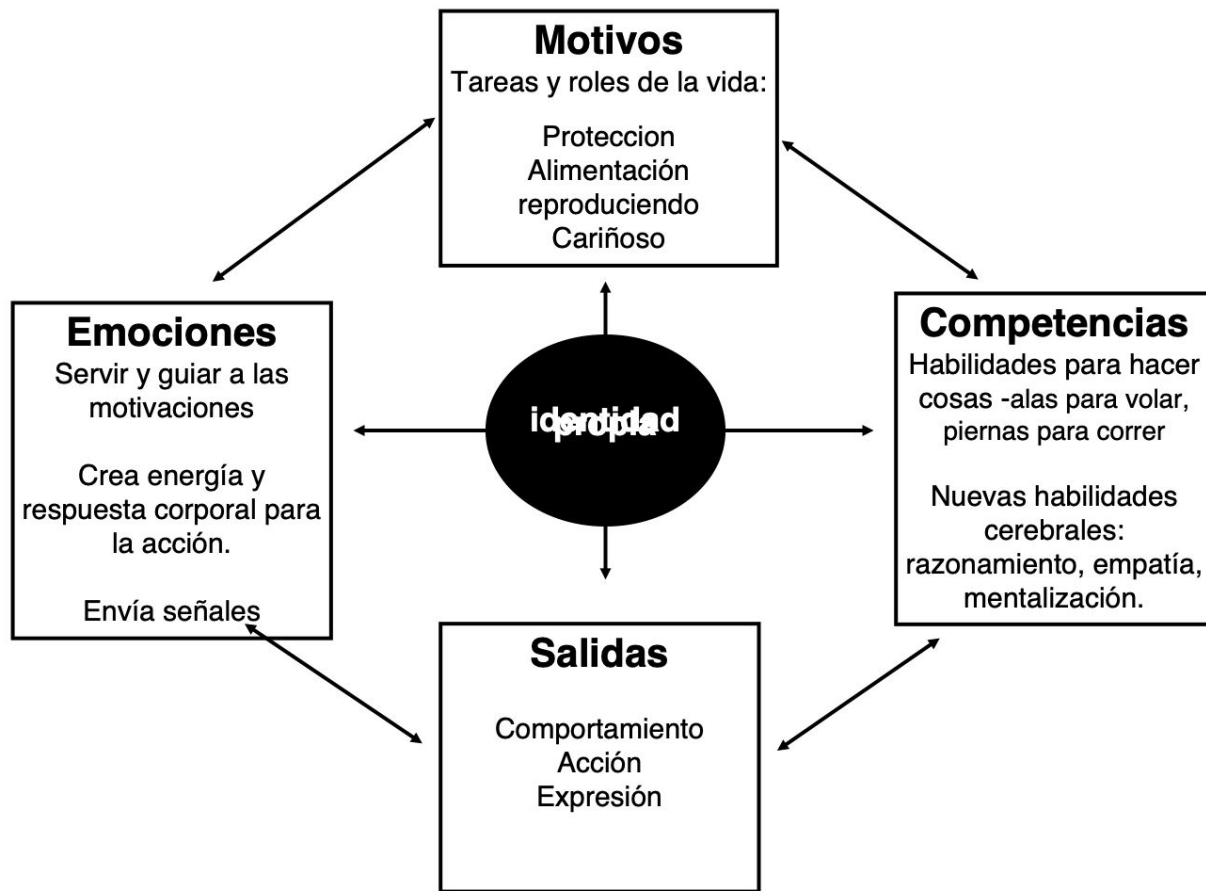
Hoffmann (2015)–una emoción es:

- (1) una experiencia multidimensional que es
- (2) caracterizada por diferentes niveles de excitación y grados de placer-displacer
- (3) Asociada con experiencias subjetivas, sensaciones somáticas y tendencias motivacionales
- (4) Coloreada por factores contextuales y culturales, y que
- (5) Puede regularse hasta cierto punto a través de procesos intra e interpersonales

Las emociones sirven a las motivaciones...



Motivación
Compasiva



Emociones: Importancia de las funciones



Motivación
Compasiva

**Impulsar, Emocionar,
Vitalidad**

**Contenido, Seguro,
Calmado**



Ira, Ansiedad, Disgusto

Emociones:

Emociones - radares de relevancia

Sentimientos vs Emociones - mucho desacuerdo puede ser útil sostener que los sentimientos forman parte de una emoción.

Las emociones te hacen sentir algo, y también querer hacer algo (Frijda, 1986)

Modismos o expresiones - ligado a la acción de la emoción

- Enojo - saltando como loco, se nos salta la tapa.
- Vergüenza - cabeza gacha
- Ansiedad - temblando como una hoja, corriendo asustado.



Motivación
Compasiva

Comprender, evaluar y formular emociones
Múltiples, en lugar de singulares...



**Motivación
Compasiva**

Las emociones organizan el cuerpo y la mente



Cómo las emociones organizan la mente y el cuerpo:

Ejemplo: Caminar a casa por la noche y escuchar a alguien detrás nuestro...



Historia de las emociones

También podemos evaluar el proceso de las emociones como una historia.

- Comienzo
- medio
- fin

1. **Disparadores:** puede ser útil dividir entre **externo** (ej. caminar por una calle oscura a altas horas de la noche) o algo **interno** (algo que surge dentro de nuestra mente, rumiación o preocupación)
2. **Frecuencia:** algunas emociones pueden desencadenarse con mucha frecuencia, mientras que otras pueden ser infrecuentes o estar ausentes.

Historia de las emociones

3. **Intensidad:** al igual que su televisor o radio, pueden aparecer en diferentes volúmenes (ej: desde demasiado bajo, hasta demasiado alto)
4. **Duración:** algunas emociones aparecen brevemente aunque otras duran mucho más (pueden desdibujarse con un estado de ánimo más duradero)
5. **Expresión y acción:** grandes variaciones en la capacidad de las personas para expresar y participar en las tendencias de acción de una emoción.
6. **Asentamiento:** la forma en que una emoción comienza a enlentecer y asentarse puede variar, de rápida y suave a una regulación lenta y ondulante.



Motivación
Compasiva

Historia de las emociones

Algunas personas tendrán una mayor capacidad para regular cada uno de estos pasos, desafortunadamente, otras personas pueden sentirse impotentes para influir en estos, o pueden ser buenos en un área pero no en otras.

Desde un punto de vista de evaluación general, podemos ver las siguientes preguntas (Irons, 2019) que pueden ser útiles para explorar esto con los consultantes:

- ¿Con qué facilidad se activan? ¿Qué tipo de cosas tienden a desencadenarse?
- ¿Cuán seguido (frecuencia) las experimenta (ej. cada hora, diariamente, semanalmente... con menos frecuencia)?

Historia de las emociones

- Cuando las experimentás, ¿Con qué intensidad aparecen? ¿Bajo, medio, alto? ¿Sentís que tenés control sobre su intensidad una vez activado?
- Cuando comienzan, ¿Cuánto tiempo tienden a quedarse? ¿Es usted consciente de las cosas que pueden suceder que reducen o prolongan su duración?
- Qué tan capaz crees ser para actuar o expresarte junto a cada una de estas emociones, mientras las experimentas?



Motivación
Compasiva

Historia de las emociones

- ¿Cuánto tiempo te lleva calmarte una vez que surge la emoción?
¿Qué ayuda a que cada emoción se asiente?
- ¿En qué medida siente que puede guiar los pasos anteriores, manejando sus emociones de una manera que le resulte útil?

Como siempre, equilibrar la recopilación de información con la validación, no es su culpa, la configuración social, etc...



Motivación
Compasiva

¿Qué son las emociones difíciles?



Motivación
Compasiva

Emociones difíciles

Se refiere a cualquier emoción que nos cuesta experimentar de alguna manera.

A menudo traemos a la mente emociones que se experimentan con demasiada frecuencia, con demasiada intensidad, o que se manifiestan (ej, se expresan) de manera que causa angustia al individuo o a otras personas en su vida.

Pero las emociones difíciles también se refieren a aquellas emociones que no experimentamos lo suficiente. - que están bloqueadas, que aparecen con poca frecuencia o son temidas (y debido a esto, la persona no puede usar los aspectos útiles de ellos).

¿Qué es la regulación emocional?



Motivación
Compasiva

Regulación emocional

Se refiere a nuestra capacidad de notar, monitorear, comprender y modificar nuestras emociones, con el fin de alcanzar nuestras metas o seguir nuestras motivaciones.

Gross, plantea un proceso en el que el individuo influye:

- el tipo de emociones que tiene
- cuando tienen una emoción
- cómo experimentan una emoción
- cómo expresan o usan una emoción.

Desempeñan un papel central tanto en el proceso como en el objetivo de CFT, y también en lo que facilita el cambio durante CFT.



**Motivación
Compasiva**

Estudios

Muchos modelos diferentes de regulación emocional, se centraron más o menos explícitamente en muchos enfoques.

En promedio, se encontraron que las muestras no-clínicas tienen habilidades de regulación emocional “mejores” que las muestras clínicas.

Muchos estudios han encontrado que después de un proceso de terapia, las habilidades de regulación emocional mejoran.

¿Qué es la desregulación emocional?



Motivación
Compasiva

Desregulación Emocional

Se refiere a nuestra incapacidad para notar, controlar, comprender y modificar nuestras emociones, con el fin de alcanzar nuestros objetivos o seguir nuestras motivaciones.

Se ha planteado la hipótesis de que la desregulación emocional subyace a muchos problemas de salud mental, relacionales y socioconductuales (transdiagnóstico).

Numerosos estudios destacan el aspecto adquirido de este fenómeno, vinculado a experiencias vitales tempranas, traumas, etc.

También se asocia con áreas cerebrales (por ejemplo, la amígdala, el CPF) y el SNA (menor influencia de la VFC/vago).



**Motivación
Compasiva**

Gestión de emociones difícil

Construyendo bases sólidas a través del Entrenamiento Mental
Compasivo (CMT)



Motivación
Compasiva

Puede incluir (entre otros)

- Entrenamiento de la atención
- Mindfulness
- Postura corporal
- Ritmo apaciguante de la respiración
- Color compasivo
- Objetos compasivos
- Lugar seguro
- Memoria compasiva
- Yo compasivo
- Otro compasivo
- Bondad amorosa (metta)



Motivación
Compasiva

CMT y Regulación Emocional



Motivación
Compasiva

Estudios

Varios estudios muestran que los niveles más altos de autocompasión están asociados con estrategias de regulación emocional más útiles.

Vergüenza y autocrítica asociadas con desregulación emocional.

Varios estudios sobre el nervio vago (ej: Di Bello et al., 2020; Matos et al., 2017) muestran que CMT se asocia con un aumento del tono vagal (medida del parasimpático)

En una revisión de 135 estudios, Balzorotti et al., (2017) encontraron aumentos en el control de la frecuencia cardíaca asociados con los esfuerzos para regular las emociones y recuperarse del estrés.

Irons & Beaumont (en preparación): la app Self-Compassion condujo a una reducción de las creencias negativas sobre las emociones.



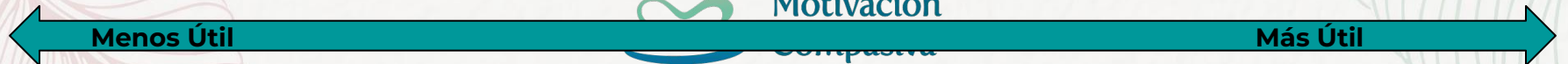
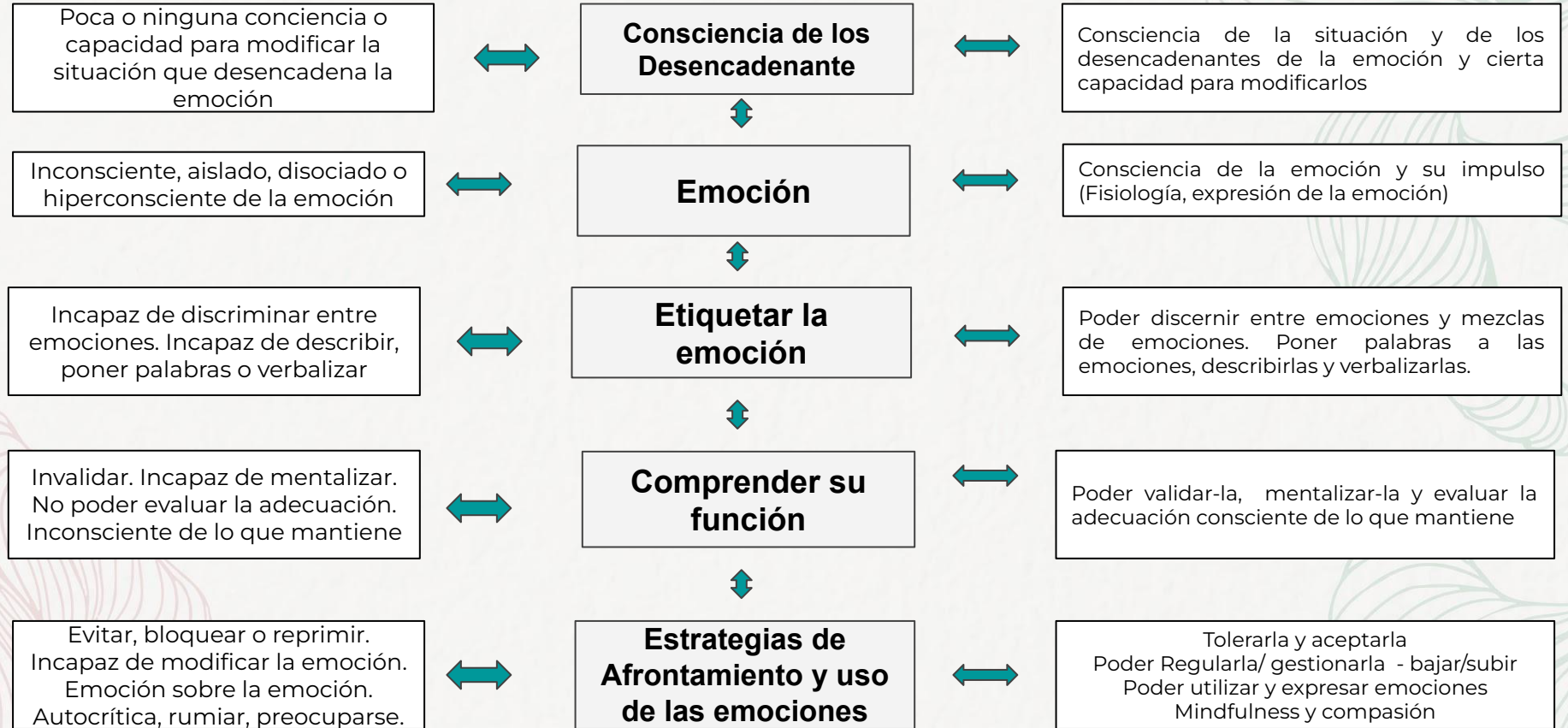
**Motivación
Compasiva**

Modelo de Regulación Emocional



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional

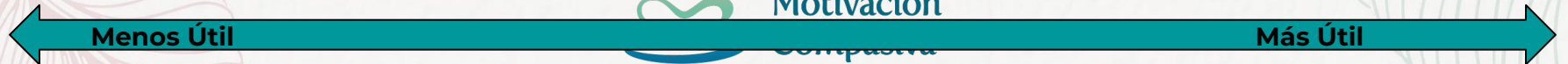
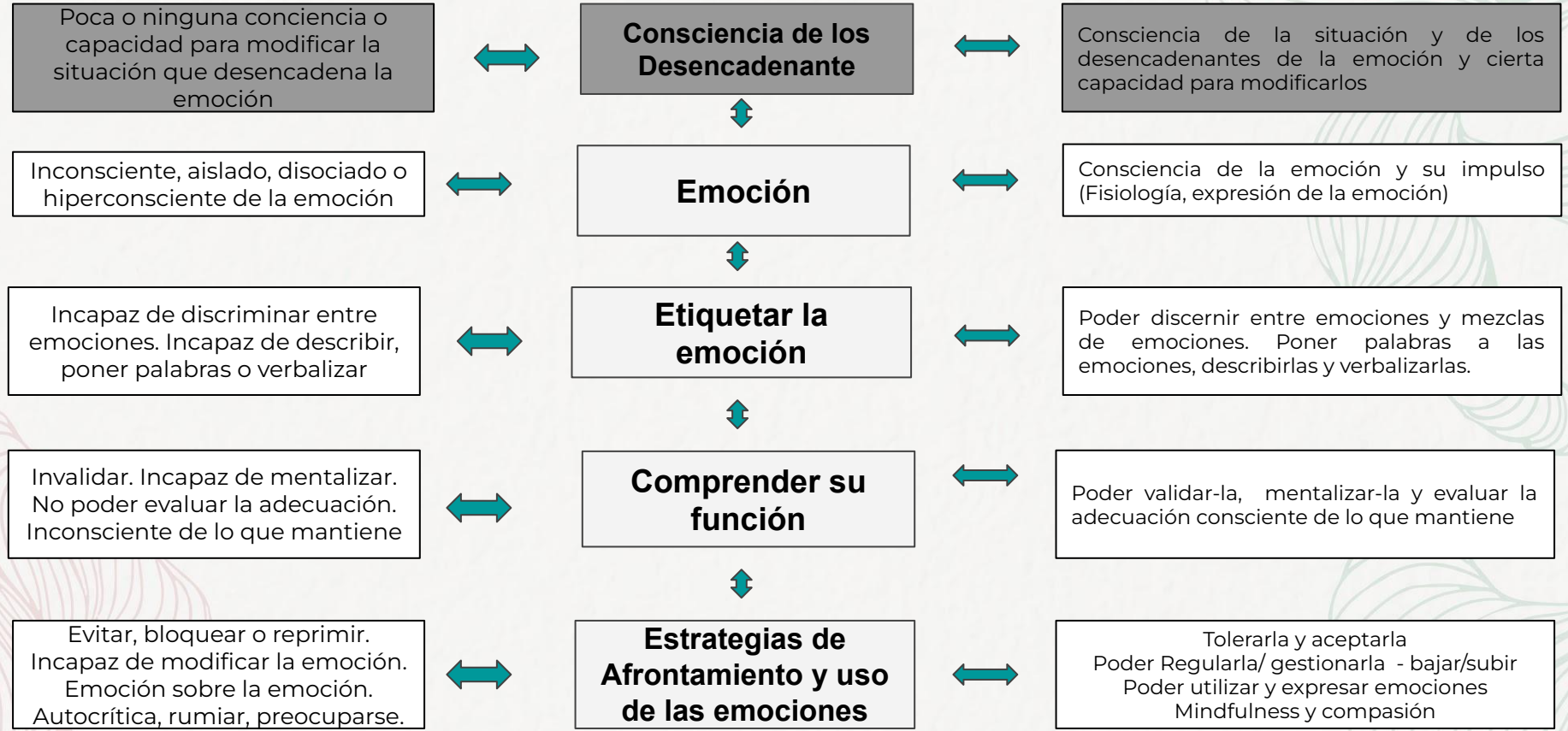


Paso 1 - Consciencia de los Desencadenantes



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Paso 1 - Ejercicios:

1. Aprendiendo del pasado
2. Mayor consciencia del momento presente
3. Modificando de situaciones
4. Seleccionando situaciones



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

1. Aprendiendo del pasado - ¿que tiende a provocarte?

Aprendiendo del pasado - ¿Qué tiende (ej. situaciones) a desencadenar emociones difíciles?

Revisando la agenda - ¿qué podría aproximarse que desencadene la emoción?



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

2. Mayor consciencia del momento presente

Ayudar al consultante a ser más consciente de las situaciones (ya sean externas o internas) que pueden estar presentes actualmente y que podrían y que podrían desencadenar emociones difíciles.

Consciencia - Atención a los cuerpos y las mentes como guía para la activación de la respuesta de amenaza.

El foco en el aquí y ahora como forma de reducir la activación innecesaria de emociones difíciles.



**Motivación
Compasiva**

Paso 1 - Ejercicios

3. Modificación de la situación

Muchas personas luchan con modificar situaciones que podrían estar provocando la emoción.

Use su Yo- compasivo para comprender cómo y porqué se desencadena la situación (ej. vinculado a decepción, sentirse amenazado o bloqueado/frustrado por algo que desea)

¿Hay formas de pensar o actuar que podrían cambiar algún aspecto de la situación que desencadena emociones difíciles?



**Motivación
Compasiva**

Paso 1 - Ejercicios

3. Modificación de la situación

¿Podría hablar con alguien que pueda ayudarlo a pensar en otras formas de modificar la situación?

¿Cómo te ha ayudado el Yo- compasivo en el pasado con situaciones similares?

¿Qué haría el Yo- compasivo si fuera un amigo el que está pasando por una situación similar?



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situaciones

Muchos luchan con la selección de situaciones que son útiles

- útil para ellos (ej. que los ponga en contacto con la felicidad y la PA)
- decir no a situaciones vinculadas a la amenaza (minimizar el contacto innecesario con el sistema de amenaza)

Evidencia - adultos mayores y sabiduría - menos tiempo conectado al material del sistema de amenaza (ej. videos y artículos) y más probabilidades de buscar situaciones que sean placenteras (Livingstone e Isaacowitz, 2015) También más selectivo de con quien socializar.



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situaciones “visitamos la agenda”

¿Qué situaciones tienes en las próximas semanas que pueden desencadenar tus emociones de amenaza, logro o sistema de cuidado?

Si mirás en tu agenda, ¿puedes detectar posibles dificultades que podrían surgir en la próxima semana o dos?



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situaciones

Si lo que se avecinan son situaciones que pueden desencadenar emociones del sistema de amenaza, ¿hay algo que puedas hacer (como tu Yo-compasivo) para limitar el impacto o mantenerse alejado de ellas de una manera inteligente y no evitativa?

Si lo que aparece es una falta de situaciones asociadas al sistema de logros, ¿qué puedes hacer para aumentarla?, ¿que situaciones serían estas?, ¿en qué situaciones podrías participar de las cuales podrias obtener una sensación de felicidad o placer?



Motivación
Compasiva

Paso 1 - Ejercicios

4. Selección de situación

Si lo que aparece en tu agenda son oportunidades poco frecuentes de experimentar situaciones que pueden estar relacionadas con las emociones del sistema de cuidado, ¿qué puedes hacer para aumentarlas?, ¿qué situaciones podrían ser estas?, en qué situaciones podrías participar que podrían ofrecerte una sensación de calma, sostén, satisfacción o conexión afectuosa?



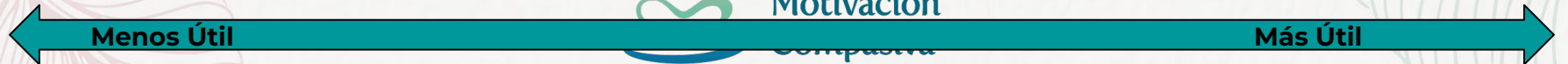
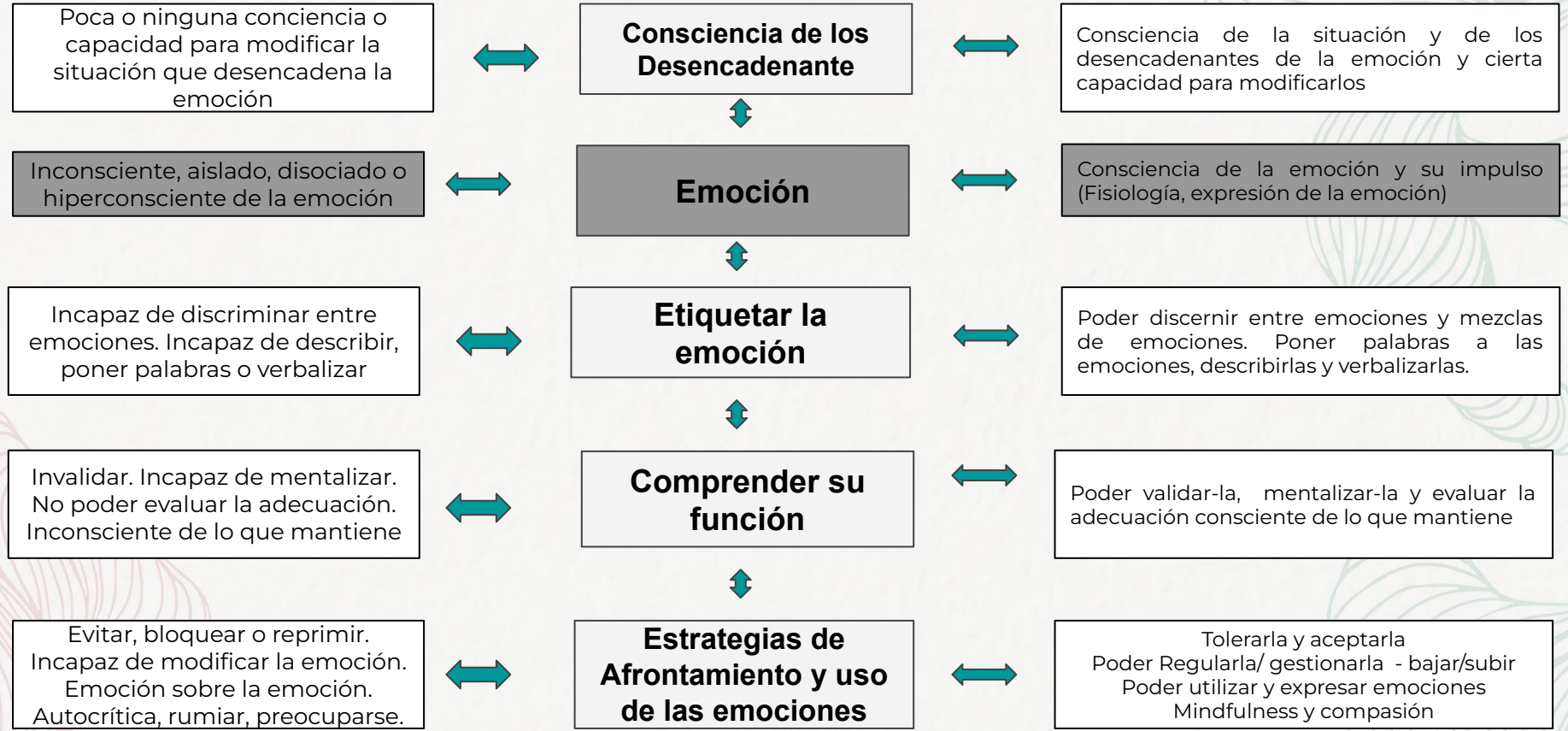
Motivación
Compasiva

Paso 2 - Consciencia de la Emoción

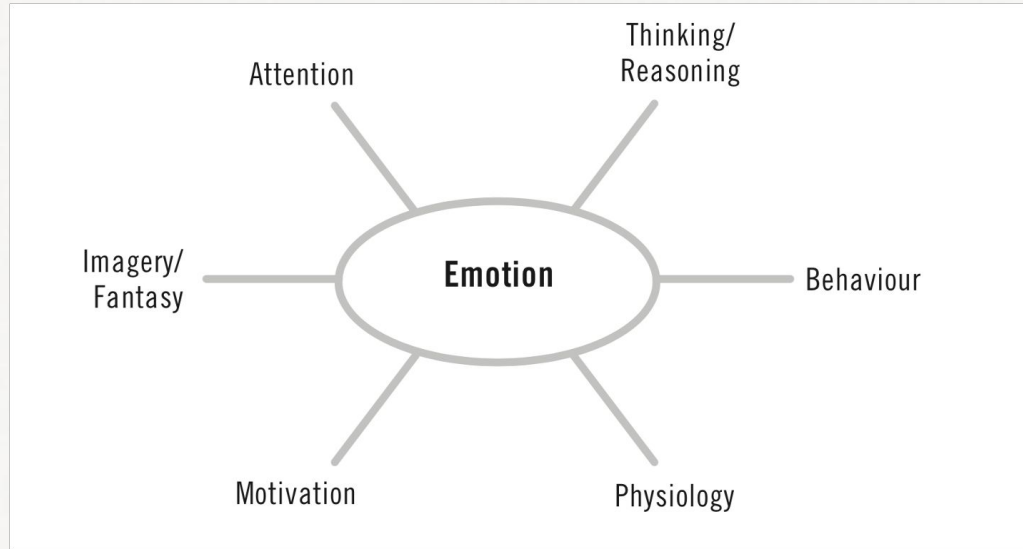


Motivación
Compasiva

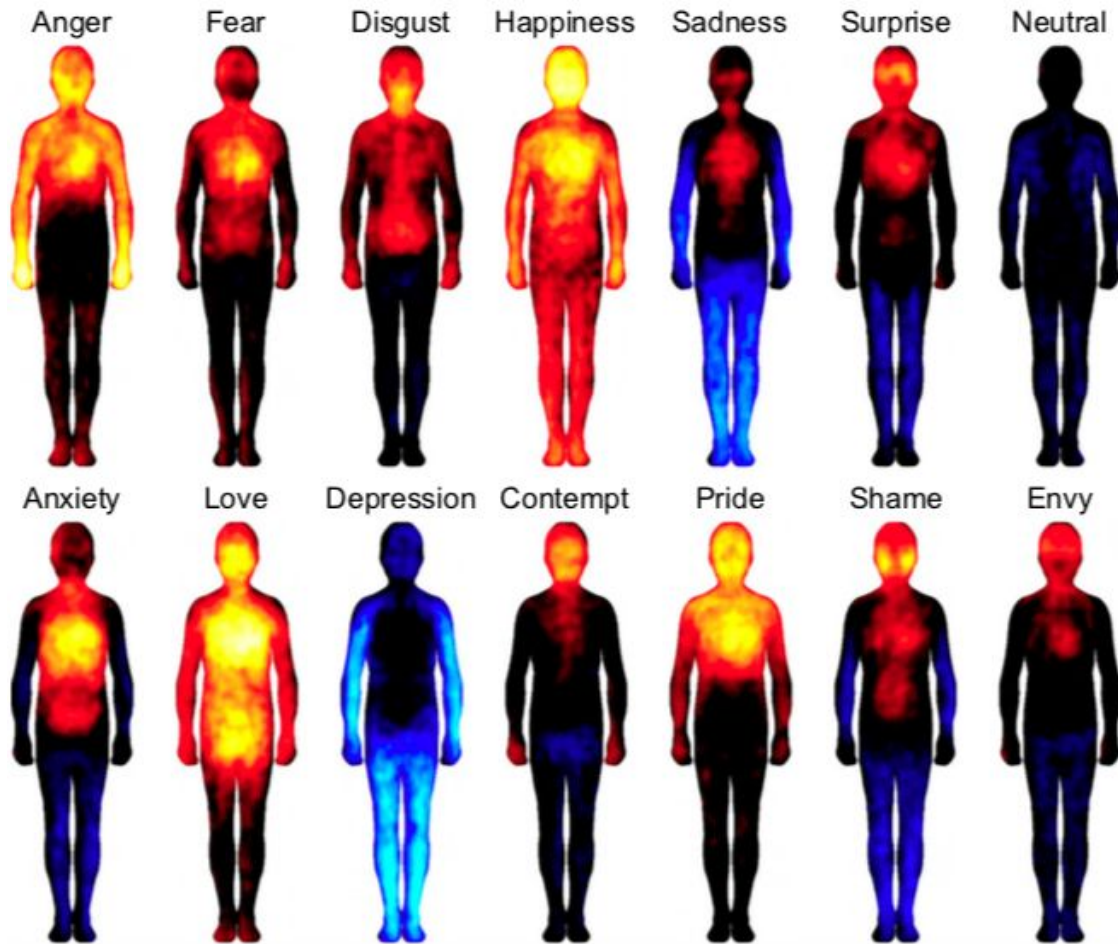
Modelo de Regulación Emocional



1. Las emociones como patrones



Nummenmaa et al. (2014) - Body Maps of Emotions



2. Gráfico de Consciencia de las Emociones

Emociones	¿Qué tan fácil es notar esta emoción una vez que se ha disparado?	¿Que tiende a desencadenar esta emoción?	¿En qué parte de mi cuerpo aparece?	Si crece ¿que parte de mi cuerpo se movería?	¿Cómo se siente en mi cuerpo? Ej, placentero/dis placentero, pesado/liviano	Impulso, ¿que tiene ganas de hacer mi cuerpo?	Qué pasa en mi pensamiento, ¿qué imágenes vienen a mi mente?	¿A qué le presto atención cuando siento esta emoción?
Enojo								
Ansiedad								
Tristeza								
Vergüenza								
Alegría								



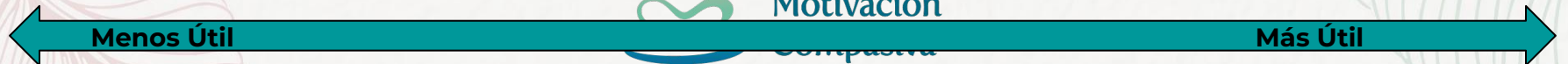
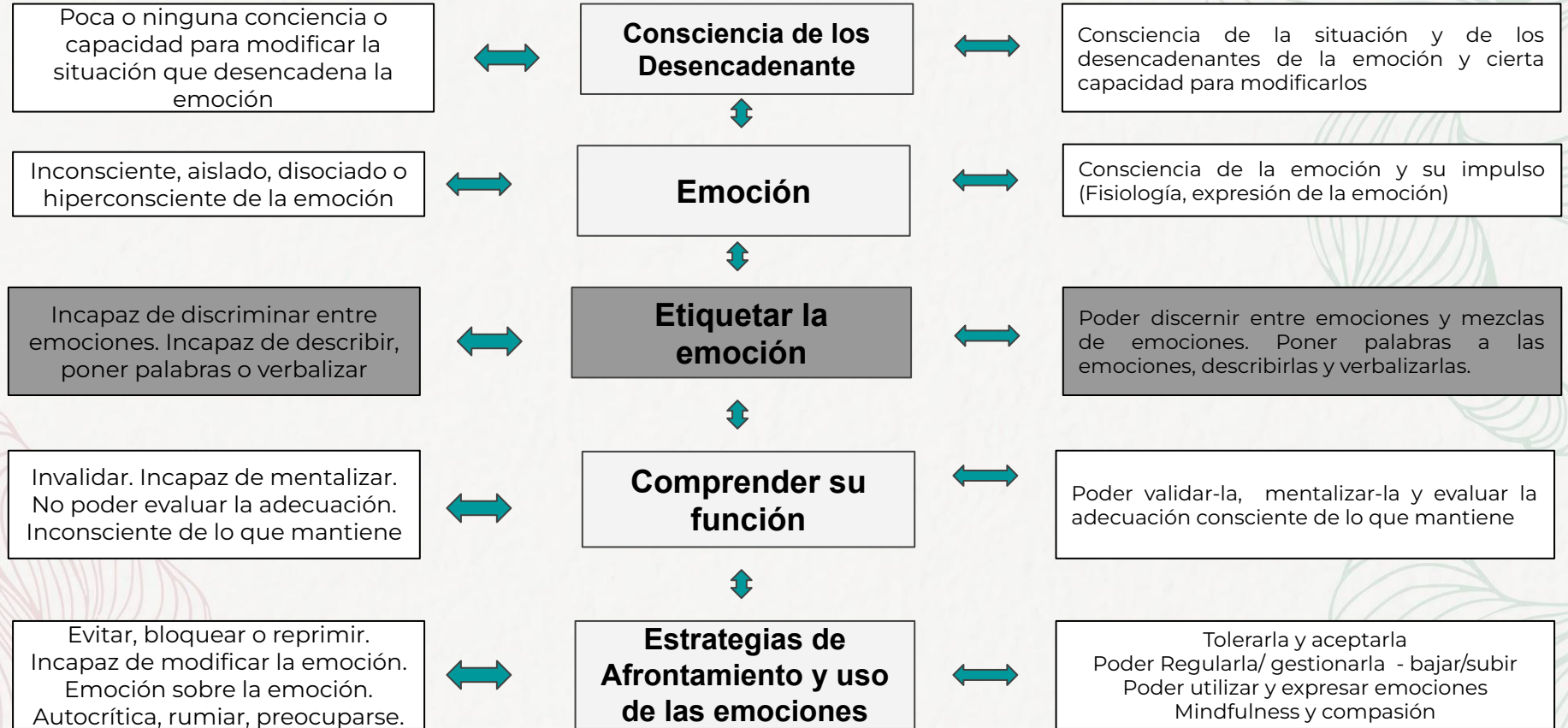
Motivación
Compasiva

Paso 3 - Etiquetado de la emción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Nombrar y discriminar emociones

1. Actualmente me siento...
2. Actualmente no me siento...
3. Revisión diaria de emociones
4. Etiquetar recuerdos emocionales
5. Identificar situaciones/recuerdos/personas sobre las que tenga sentimientos encontrados (identifique qué sentimientos son, cuál es la emoción más poderos, que no está experimentando)
6. Múltiples yoes.



Motivación
Compasiva



Motivación
Compasiva

Etiquetando emociones

Cosas sobre las que tengo emociones encontradas (una persona, una situación, un recuerdo)	Tipo de emoción que experimento (enumere)	Emoción que experimento de manera más poderosa o clara en esta situación	Emoción que no experimento en este momento (lista)	Emoción que menos me gustaría sentir o incluso tratar de evitar



Árbol genealógico de la emoción

Enojo	Ansiedad	Tristeza	Asco	Alegría	Calma	Seguridad
Irritado	Asustado	Desilusionado	Repugnancia	Energizado	Pacífico	Cálido
Frustrado	Temeroso	Angustiado	Desagradable	Animado	Relajado	Contenido
Molesto	Aterrorizado	Desesperado	Aborrecible	Entusiasta	Tranquilo	Seguro
Cruzado	Agitado	Abatido	Asqueroso	Dinámico	Sereno	Confianza
Furioso	Tenso	Arrepentido	Nauseabundo	Lleno de vida	Ecuánime	Estabilidad
Rabioso	Al límite	Triste	Revulsivo	Vital	Sosegado	Aplomo

Familiarizarse con las emociones: calificar la frecuencia de las emociones

Enojo		Ansiedad		Tristeza		Asco		Alegría		Calma		Seguridad	
Irritado		Asustado		Desilusionado		Repugnancia		Energizado		Pacífico		Cálido	
Frustrado		Temeroso		Angustiado		Desagradable		Animado		Relajado		Contenido	
Molesto		Aterrorizado		Desesperado		Aborrecible		Entusiasta		Tranquilo		Seguro	
Cruzado		Agitado		Abatido		Asqueroso		Dinámico		Sereno		Confianza	
Furioso		Tenso		Arrepentido		Nauseabundo		Lleno de vida		Ecuánime		Estabilidad	
Rabioso		Al límite		Triste		Revulsivo		Vital		Sosegado		Aplomo	

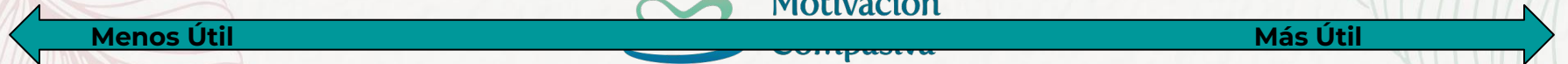
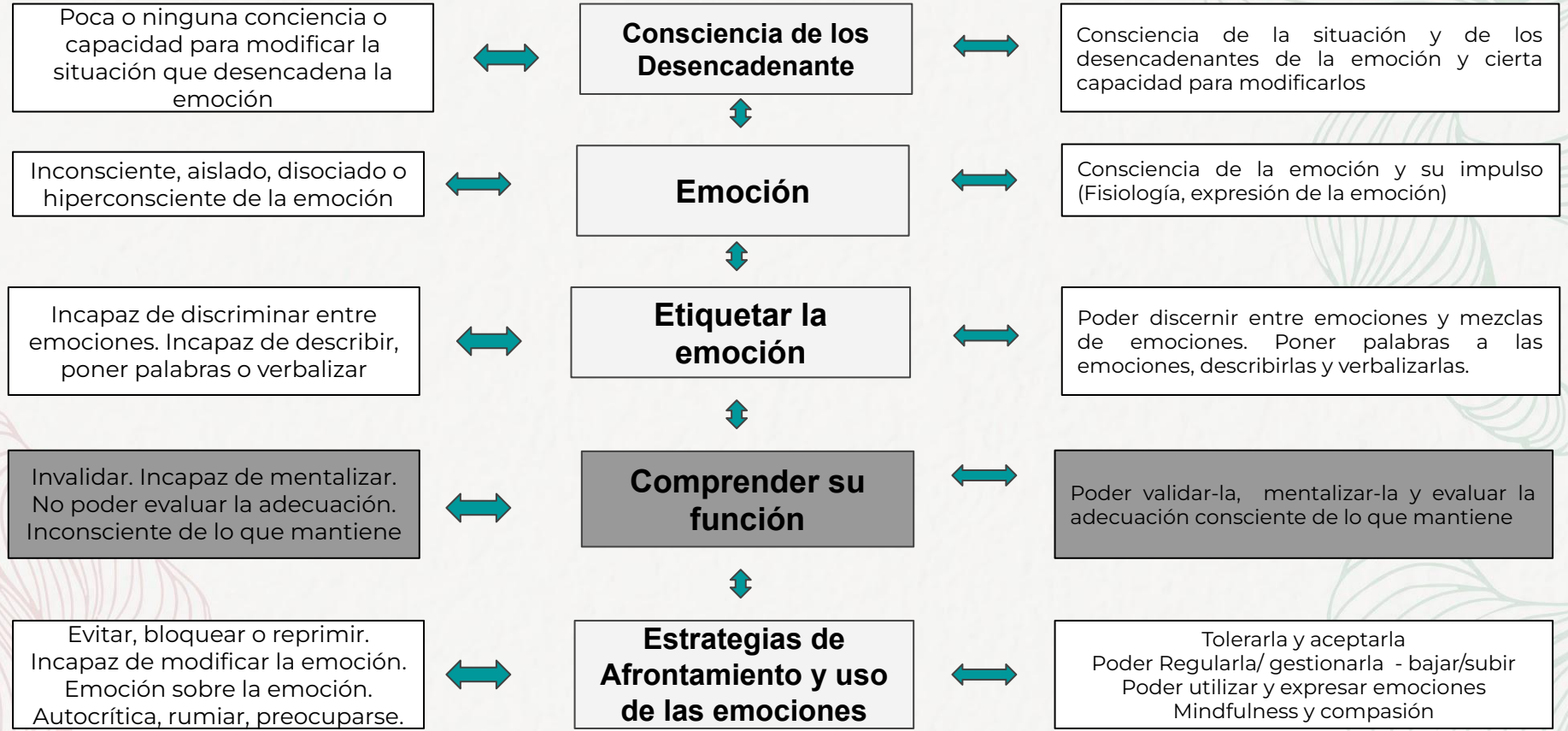
Sistema para medir: **0** = nunca; **1** = rara vez; **2** = a veces; **3** = casi siempre.

Paso 4 - Comprender la emoción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Paso 4 - Comprender las emociones

1. Validar emociones
2. Mentalizar emociones
3. Puede evaluar si son adecuadas
4. Es consciente de lo que las mantiene



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

1. Validar emociones

La invalidación suele ser la respuesta más común a las emociones difíciles - se necesita ayudar a las personas a notar esto y a que puedan aprender a validar sus experiencias.

Aprender a apreciar y reconocer qué hace que sintamos esa emoción, independientemente de si es útil o no.



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

1. Validar emociones - ejercicios

Use el Yo-compasivo para ayudarse junto con la validación: sabiduría.

Validar que posiblemente nos han enseñado a que inicialmente invalidemos nuestras emociones, como un hábito.

Nombre la emoción que sintió y cambie a “Puedo ver porqué me sentía enojado, porque mi jefe había estado...”

Aférrate a la función evolutiva de las emociones, están ahí para protegernos y no las elegimos.

Considere que decirle a un amigo si hubiera luchado con una emoción difícil y se estuviera invalidando a sí mismo.



**Motivación
Compasiva**

Paso 4 - Comprender las emociones

2. Mentalizar las emociones

Nuevamente use el Yo- compasivo como un facilitador de la mentalización

Ayudar al consultante a notar el patrón (ej, pensamiento, comportamiento, atención) vinculado a la emoción.

Reflexionar sobre qué motivación se vinculó a esta emoción? (ej, evitar daño, protegerse a sí mismo o a los demás, desear o perseguir algo, estar bloqueado para obtener algo importante)

Paso 4 - Comprender las emociones

2. Mentalizar las emociones

Dadas estas ideas ¿crees que tiene sentido que hayas experimentado esta emoción que estás sintiendo?

Intentá conectar con la sensación de que esta reacción emocional (cualquiera haya sido) no fue tu culpa. No elegiste tener emociones, estas fueron diseñadas para vos, no por vos.

Intenta mantener la consciencia abierta a tu historia, a tus experiencias de vida, a tu configuración social y cómo estas pueden haber dado forma a la reacción emocional que sentiste.



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

3. Evaluar si son apropiadas

Concepto de “sabiduría de las emociones”, aunque algunas pueden ser dolorosas, evolucionaron como funciones importantes relacionadas con la supervivencia y la prosperidad.

Las emociones como radar de relevancia - ¿puedes escuchar lo que tratan de decir?

Introducir a la mesa a las emociones como funciones evolucionadas

Usar al Yo-compasivo para apoyar esto.



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

3. Evaluar si son apropiadas

- ¿Cómo podría estar tratando de ayudarte esta emoción?
- Si la emoción pudiera hablar ¿qué estaría tratando de decirte sobre lo que acaba de suceder?
- ¿Qué te pide que hagas, o sugiere que podría ser necesario hacer (ej, desafiar una injusticia, reconectarse después de una pérdida) ?



Motivación
Compasiva

Paso 4 - Comprender las emociones

4. Consciente de lo que mantiene la emoción

A muchos les cuesta darse cuenta de esto inicialmente - a menudo vinculado a una situación en curso o bucle de la mente.

Dividido entre externo (ej, jefe que intimida) e interno (ej, preocupación, rumiación, autocrítica)

Dependiendo del enfoque, desarrollar intervenciones vinculadas a eso, ej.

- Externo - pasos de práctica, ej. asertividad con el jefe, encontrar un nuevo trabajo.
- Interno - práctica de mindfulness o autocompasión.



Motivación
Compasiva

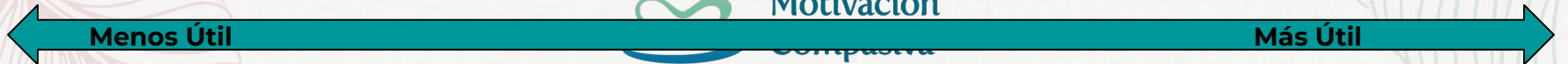
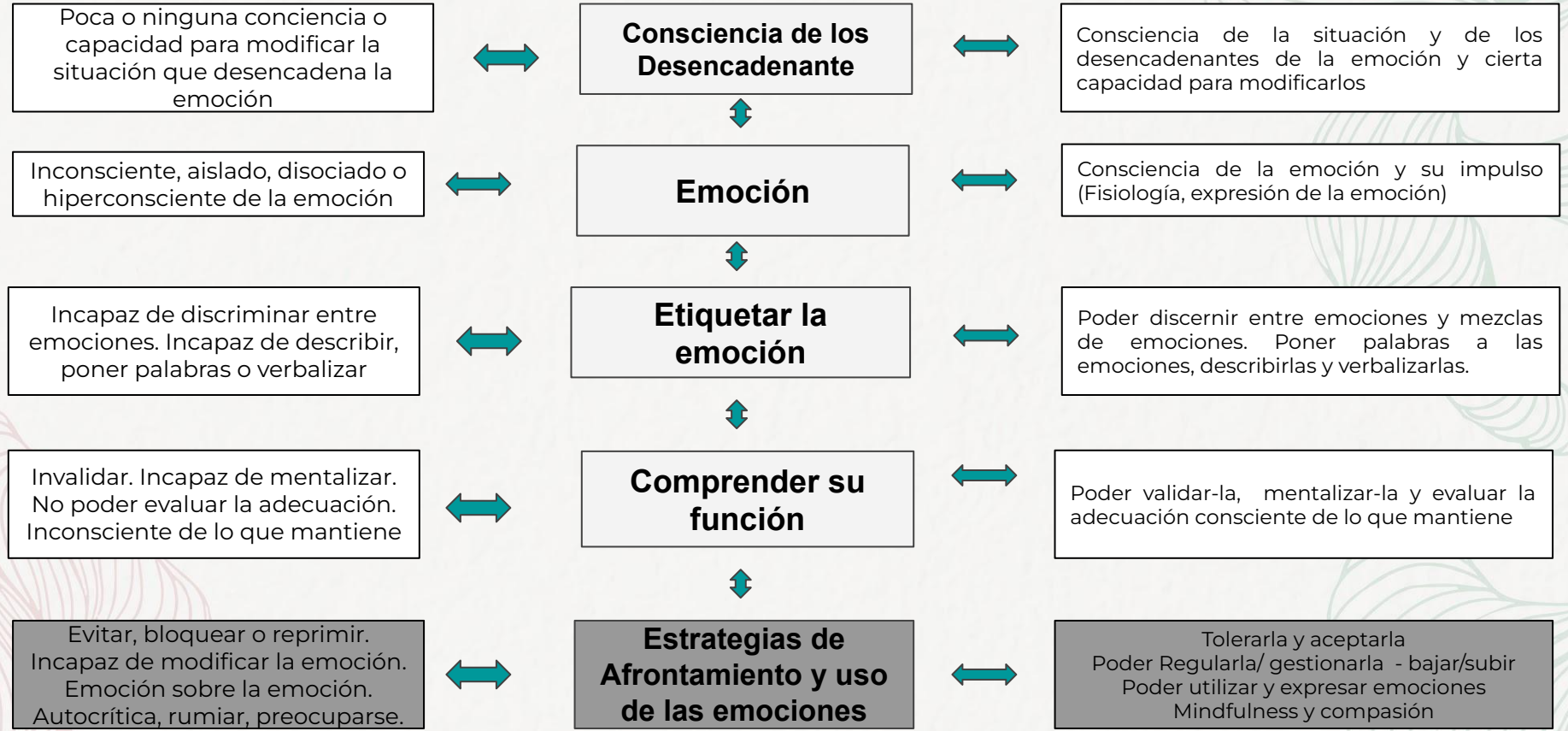
Paso 5

Hacer frente y usar emoción



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



Paso 5 Enfoque

1. Tolerar y aceptar las emociones
2. Ayudar a desarrollar la capacidad de modificar las emociones, para regularlas (subir el volumen, bajar el volumen)
3. Aprender a usar y expresar emociones
4. Atento y compasivo con la emoción.



Motivación
Compasiva

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

1. Tolerar y aceptar las emociones

Atención plena, enraizar, postura, respiración apaciguante (SRB)

Usando el yo-compassivo como sostén - refugio seguro y base segura.

Trabajo de silla, múltiples Yoes - moviéndose a través de las emociones, entrando y saliendo.



Motivación
Compasiva

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

2. Regulación subir el volumen (a las menos frecuentes) bajar el volumen (a las que se presentan con más intensidad)

Muchas terapias se enfocan en bajar la intensidad - reducir el volumen de las emociones difíciles para que sean menos problemáticas para la vida.

Y también es importante considerar la regulación hacia arriba, subir el volumen, de las emociones positivas - particularmente de aquellas que son:

- Ausentes
- Poco “fuertes”
- Poco frecuentes
- No se usan de maneras útiles

Clave en CFT - ¿qué emociones faltan?



Motivación
Compasiva

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

2. Regulación subir el volumen (a las menos frecuentes) bajar el volumen (a las que se presentan con más intensidad)

- Múltiples Yoes
- Trabajo en silla
- Rol Playing
- Escritura expresiva (como la emoción)
- Prácticas de imaginiería (la emoción haciéndose más grande o más pequeña)
- Formas de pensamiento (formas de bajar la intensidad)
- Ejercicios de psicología positiva (para subirle el volumen a la emoción)



Motivación
Compasiva

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

3. Aprender a usar y a expresar emociones

Podría ser capaz de estar del lado derecho del cuadro para la mayoría de los pasos y aun así fallar en expresar la emoción de manera “útil”, falta de habilidad y práctica.

Ejercicio: reforzar la idea de por qué tenemos emociones y para qué sirven; dramatizar diferentes versiones (útiles y no útiles) de la expresión emocional; múltiples roles, trabajo de imaginación, tono de voz, expresión facial, centrarse en el uso del lenguaje y la intención.



Motivación
Compasiva

Paso 5 - Afrontamiento y uso de la emoción

4. Atento y compasivo con la emoción

Las personas comúnmente quedan atrapadas en las emociones (ej, enojo por sentirse ansioso, ansiedad por sentirse enojado, y vergüenza/autocrítica sobre las emociones).

Claramente, CFT ya funciona bien en esta área.

Ejercicios: Múltiples yoes, trabajo en silla, desvergonzar, análisis funcional de la autocrítica, imaginación compasiva, etc.



Motivación
Compasiva

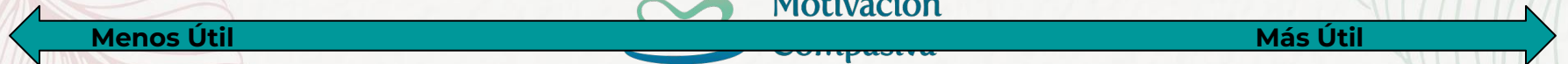
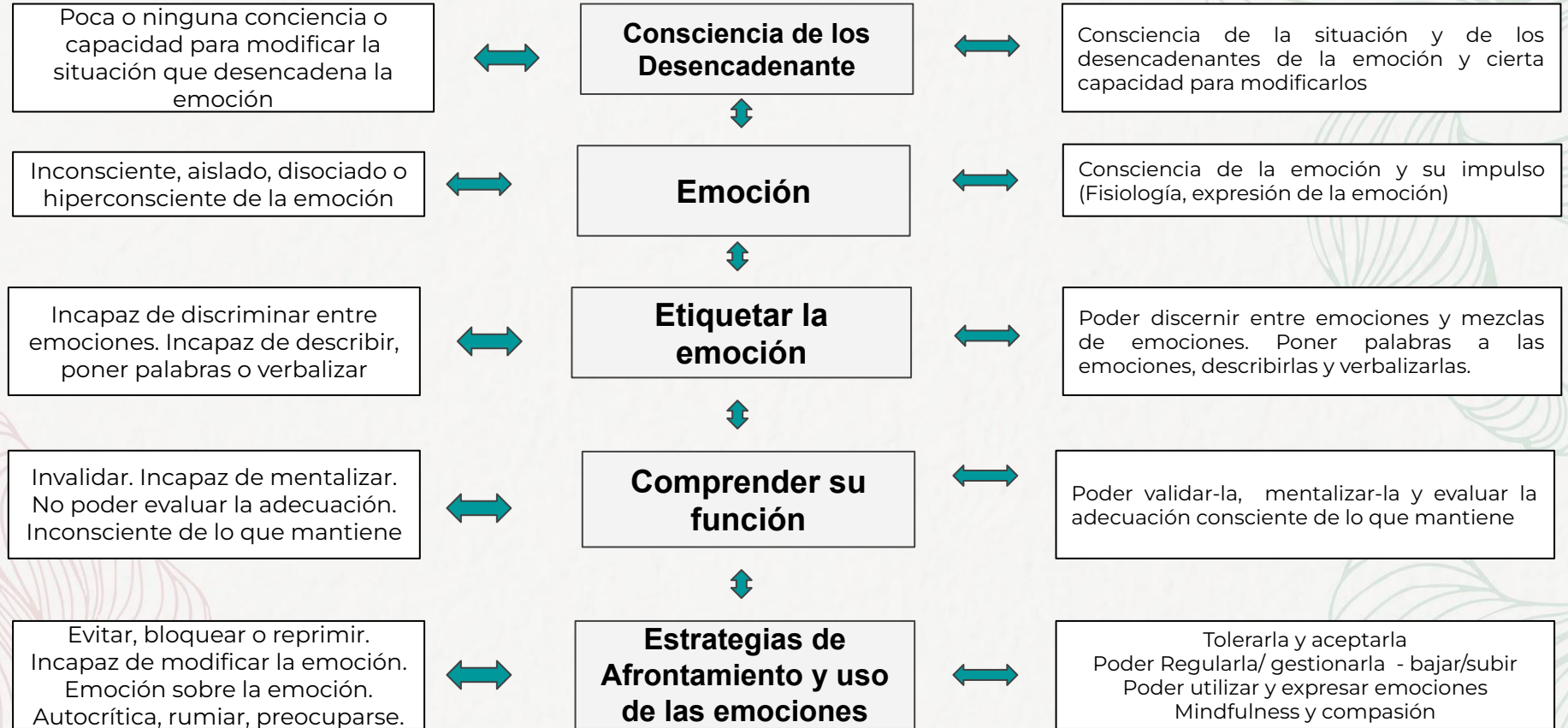
Reflexiones

¿Donde estas?



Motivación
Compasiva

Modelo de Regulación Emocional



CFT para emociones difíciles

Dr. Chris Irons
Psicólogo Clínico

Balance Mind
www.balancemind.com



Motivación
Compasiva