

25 de Agosto- 2023

Módulo II Habilidades Terapéuticas



**Motivación
Compasiva**

Practica de inicio



Motivación
Compasiva



Que aprendieron
hasta acá, sobre la
compasión como
facilitadores o
terapeutas en su
propia
Práctica Clínica?

CFT

Se apoya en el **modelo biopsicológico informado por la evolución.**

Busca identificar los **elementos y competencias** cruciales que facilitan el **compromiso** valiente con el **sufrimiento**, que pueden separarse del **coraje y la sabiduría** de tomar medidas para **aliviar y prevenir el sufrimiento.**

Utilizar la comprensión científica de los **algoritmos mentales** para distinguir claramente entre diferentes :

Procesos para crear *vulnerabilidad* a las dificultades de salud mental

Procesos que *promueven el florecimiento* y el bienestar social y personal

Procesos que crean *coraje y sabiduría* centrados en la compasión para abordar el sufrimiento.

Estos están en dimensiones diferentes pero que interactúan.



Motivación
Compasiva

COMPASIÓN

Sensibilidad y dedicación para abordar el sufrimiento



AMOR



Vincularse y querer estar cerca o incluso fusionarse con.

Texturiza la compasión

No es necesario el amor para la compasión

Disfrutar y querer respetarse, **cuidar y cuidarse** es muy diferente al **amor propio**. Es por eso que vinculamos la compasión con las **funciones evolucionadas del cuidado**, lo que incluye **crear una base segura y un refugio seguro con la intención de cuidar**.



Motivación
Compasiva



BONDAD

No requiere el coraje y la sabiduría de la compasión.
Es una forma de ser compasivo

En la tradición Mahayana y CFT

Bondad (Metta)
Compasión (Karuna)

son diferentes



Motivación
Compasiva

Procesos e Intervenciones

CFT utiliza técnicas únicas y específicas, pero también recluta múltiples intervenciones basadas en la evidencia de muchos otros enfoques terapéuticos.

Tanto el **terapeuta** como el consultante están involucrados en tratar de crear y construir una **base segura centrada en la compasión** y un **refugio seguro** entre ellos y dentro de sí mismos.



Motivación
Compasiva

Procesos terapéuticos:

Hay muchos elementos comunes en las terapias relacionadas con el proceso terapéutico.

Estos incluyen la importancia de:

- La relación terapéutica
- El descubrimiento guiado
 - El diálogo socrático
 - Las reflexiones
- La formulación compartida
- Las cadenas de inferencia (resultado final / catástrofe, miedo mayor, amenaza)
 - La exposición
- El trabajo de la conciencia
 - El análisis funcional (de motivos, emociones y creencias)
- El análisis en cadena la escritura expresiva, la actuación, el trabajo en silla y muchos otros.



Motivación
Compasiva

No-consciente

CFT también considera muy importante que el terapeuta tenga un conocimiento práctico de los **conceptos psicodinámicos** de los **mecanismos de defensa internos**.

Estos toman las formas de **evitación experiencial** tales como: **disociación, negación, proyección e identificación de proyección, y también el concepto (no psicodinámico) de supresión / inhibición emocional clásicamente condicionada (no consciente)**.

Ahora hay evidencia considerable de que el **procesamiento no consciente** puede afectar poderosamente los estados mentales. El terapeuta sin este conocimiento práctico puede luchar con casos complejos y algunas de las rupturas que pueden surgir en la relación terapéutica.



Motivación
Compasiva

Consciencia

La mayoría de las terapias buscan proporcionar en los consultantes algún tipo de consciencia sobre cómo funcionan nuestras mentes.

Cft también ofrece mucha **psico-educación** sobre la naturaleza del "**cerebro evolucionado tramposo**".

El consultante también puede recibir información sobre las necesidades de desarrollo, como la **naturaleza del apego** y una **base segura y un refugio seguro**, para que tengan un marco de trabajo para **comprender sus mentalidades sociales y estilos de conexión social**.

La Práctica

Cada vez más, las psicoterapias también buscan psicoeducar a los consultantes y ayudarlos a desarrollar / cultivar su mente y cuerpo.

Estos pueden incluir prácticas relacionadas con:

- *Vagales como: la respiración y el yoga y el ejercicio*
- *Práctica de meditación o atención plena en cuerpo y sentidos*
 - *Prácticas para desarrollar tolerancia emocional*
 - *La mentalización/empatía,*
 - *Imaginería*
 - *Espacio de seguridad*
 - *Generación de pensamientos compasivos*
 - *Habilidades asertivas y sociales*
 - *Exposición al miedo y amenazas*



**Motivación
Compasiva**

Auto - identidad

CFT trabaja con **patrones** de nuestras motivaciones, emociones, competencias y comportamientos como se desarrolla en las relaciones sociales que crean nuestra **identidad propia** y un **sentido de la persona** que somos, queremos ser, aspiramos a ser y no queremos ser.

La creación de una **auto-identidad** es en parte un **proceso de coordinación** de esos múltiples **procesos de interacción** para adaptarnos al entorno.

Una identidad propia me guía hacia lo que valoro y aspiro, pero esto está muy situado cultural y socialmente.

Crecer en un hogar violento versus un hogar amoroso, crearía diferentes identidades propias. Podemos aspirar a una identidad que tenga una base científica detrás de ella en términos de lo que crea bienestar mental y psicológico, promueve comportamientos prosociales que crean comunidades saludables y solidarias.

En las **tradiciones budistas y en CFT**, uno aspira a la identidad de ser una persona que vive para ser útil, no dañina y desarrolla la conciencia consciente y mental para perseguir ese objetivo (llamado bodichitta)



Motivación
Compasiva

Habilidades Clínicas

Como todas las terapias, hay una serie de **habilidades clínicas** importantes para CFT.

Estas incluyen la **construcción de una relación terapéutica** que crea una **base segura y un refugio seguro, la formulación y las acciones compasivas**

Lo crucial para el desarrollo de una terapia es reconocer que el cambio no es lineal.

Los consultantes pueden pasar por etapas de comprensión intelectual de los procesos de compasión, pero con el tiempo practicar la compasión e internalizarla, encuerparla y hacerla una fuente de identidad propia.

CFT utiliza también **micro-habilidades** generales como preguntas cerradas y abiertas, parafraseo, formulación, reflexión empática y proporcionando silencios.



Motivación
Compasiva



"Si no eres un voyeur mental, fascinado por lo que sucede en la mente, en los secretos y lo que está en las sombras de lo temido, por favor no vayas a terapia, porque si no tienes curiosidad básica sobre lo que sucede en los ojos, si no tienes interés en las cosas que la gente podría tener miedo de revelarte, Usted no es apto para la terapia.

Tienes que tener una profunda curiosidad y fascinación en el funcionamiento de la mente de una persona, de lo contrario, te conviertes en un tecnócrata"

Paul Gilbert

2022



Porque elegiste estudiar una
carrera o trabajar en salud
mental?



PRÓXIMO ENCUENTRO 15 DE
SEPTIEMBRE



Motivación
Compasiva