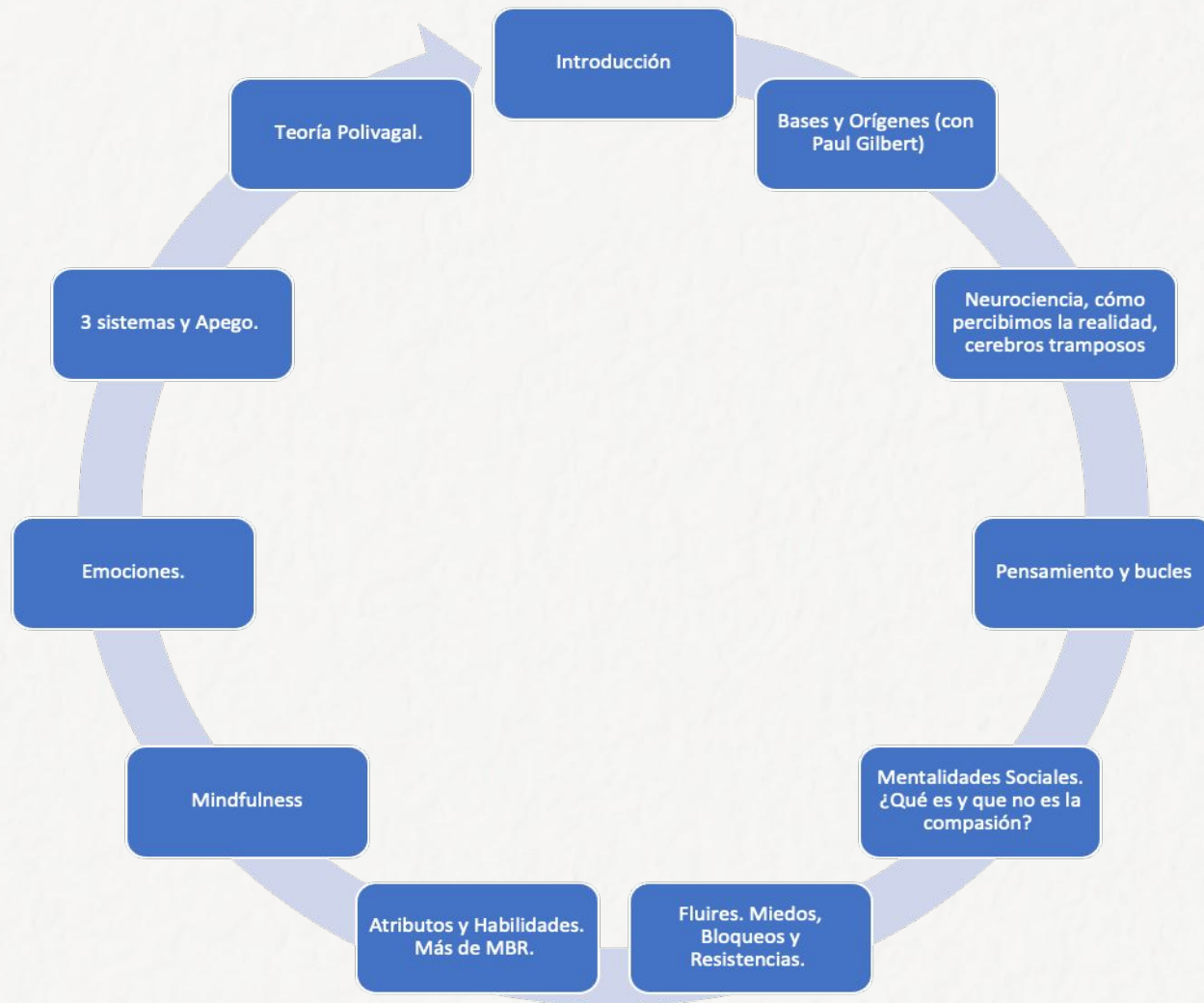


11 de Agosto- 2022

Módulo II Habilidades Terapéuticas



**Motivación
Compasiva**



Neuroplasticidad
Epigenética

Experiencias con el cuidador
Apego: sentirse comprendido, validación,
Calidez, confianza

Sistema de conexión social
Vago ventral

Incapacidad para regular estados defensivos

Regular estados defensivos

Hiperalerta
Lucha- huida

Hipoalerta
paralisis

Movilización sin miedo
Juego, coraje

Inmovilización sin miedo
Intimidad, relajacion

Modelado particular de SNA

Narrativa que nos contamos de nosotros mismos y el mundo

Fisiología orientada a la protección
Mentalidad focalizada en amenazas
Sobre estimula mentalidad de competencia,
auto protección, el control
Narcicismo - sumisión

Fisiología orientada hacia el cuidado
Mentalidad mas cooperativa-cuidado-confianza
Contribución al mundo, pertenencia
Compasión
Promueve el crecimiento-recuperación-digestion

Práctica de lugar seguro



Compasión - Actividad en cuartitos

¿Cómo le explicarías la compasión a un consultante?

¿Qué ejemplos usarías?

¿Pudiste notar alguna barrera?

¿Podrías calificarla como un miedo, un bloqueo o una resistencia?



Motivación
Compasiva

Recordemos

MIEDOS

Creer que algo malo va a pasar si sos compasivo.

BLOQUEOS

Creer que no tengo la capacidad de ser una persona compasiva o de sentir compasión.

RESISTENCIAS

Creer que es estúpido, que nadie necesita la compasión.

No hay un temor, es solo que no es un plan.

C/u tiene que ocuparse de hacer lo que tiene que hacer para mejorar.



**Motivación
Compasiva**

Veámoslo a Paul hacerlo



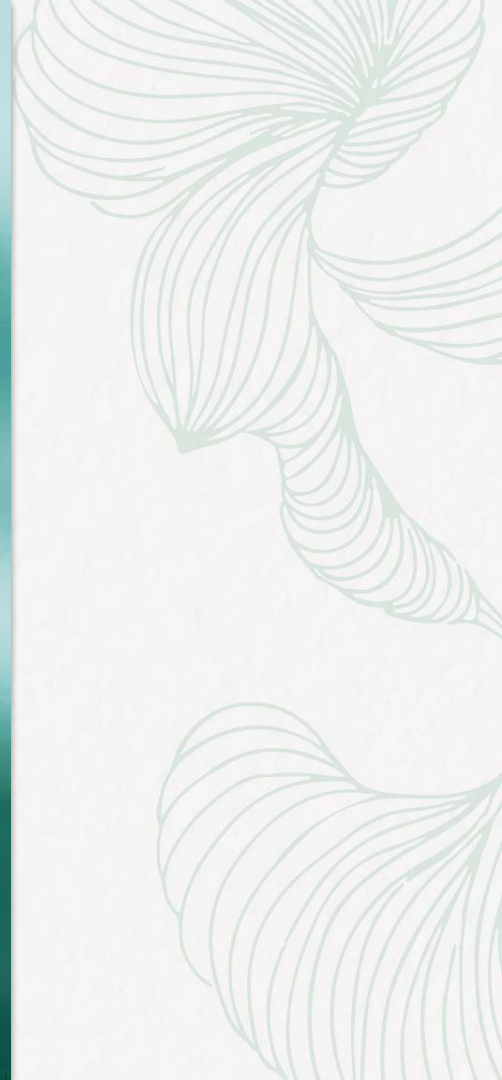
Motivación
Compasiva

La **compasión** puede definirse como aquellos **comportamiento** que buscan **nutrir, cuidar, enseñar, guiar, orientar, calmar, proteger** y ofrecer sentimientos de **aceptación** y **pertenencia** para beneficiar a otra persona o a mi mismo.... PG.



Motivación
Compasiva

Break



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

Metáfora de la torta de chocolate

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

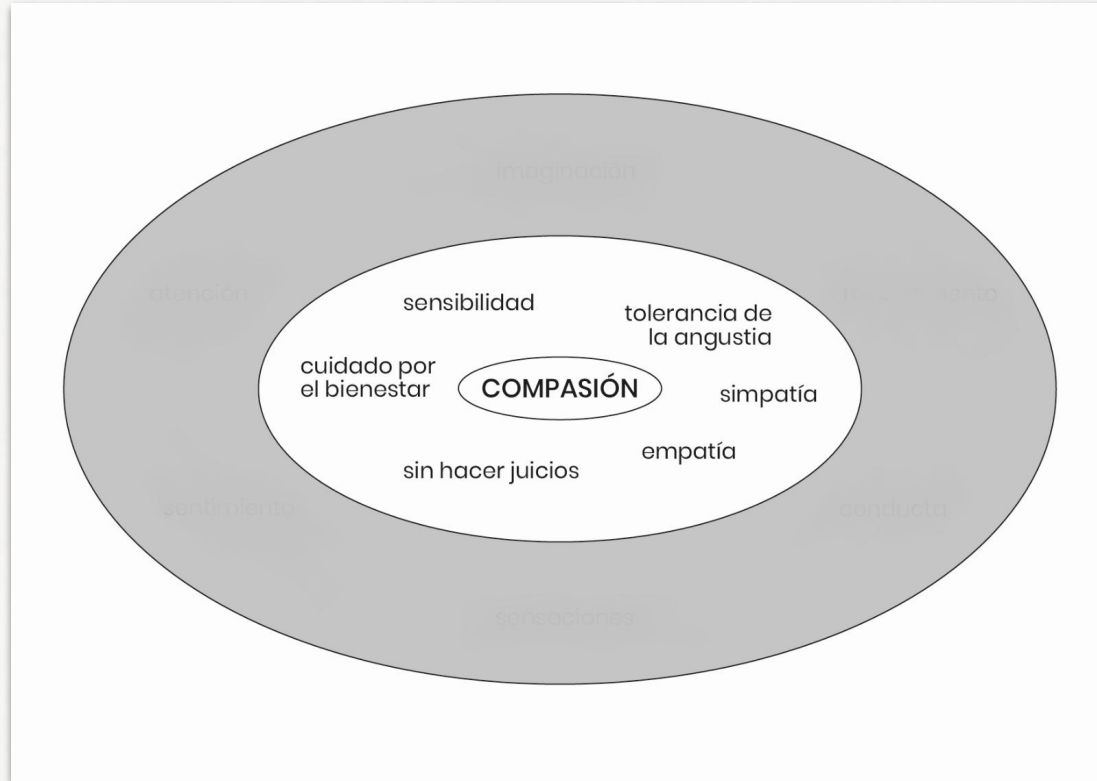


Motivación
Compasiva



Dominios del proceso Terapéutico

Foco en el Compromiso



Foco en el Compromiso

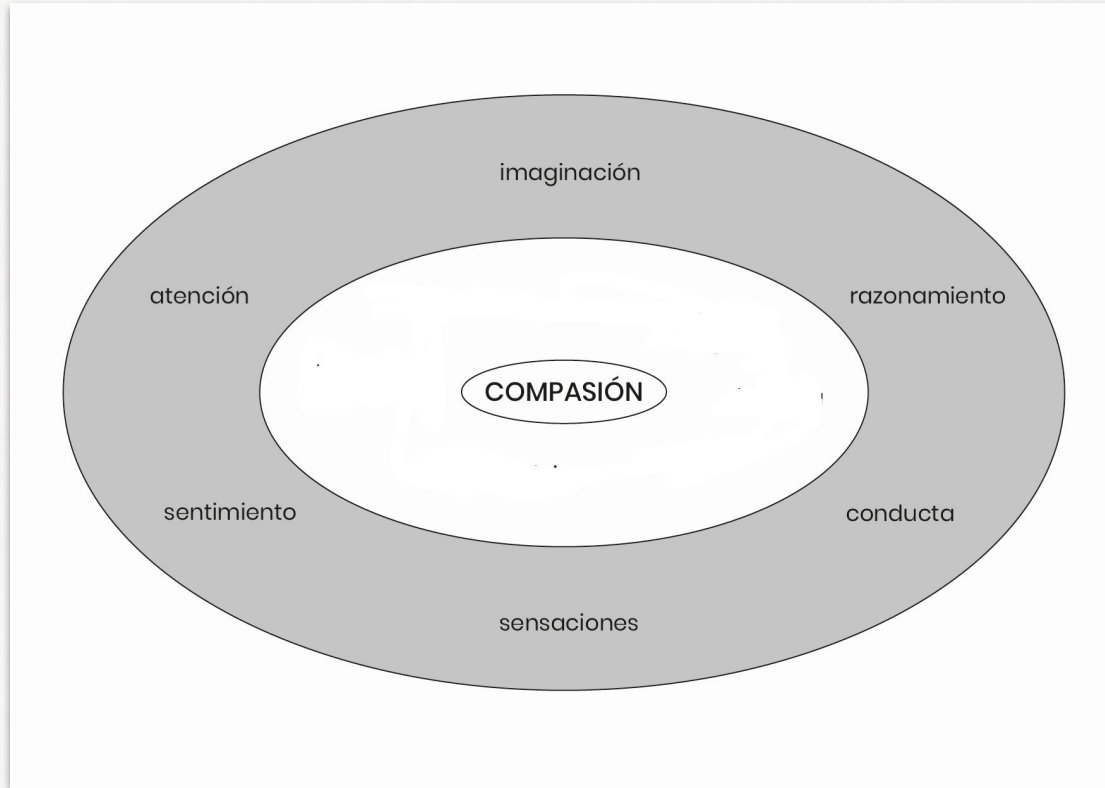
- **Cuidado del Bienestar** - Deseo genuino de cuidar o de cuidarnos.
- **Sensibilidad** ante la angustia y la necesidad - cultivar curiosidad.
- **Simpatía** - Cultivar el conmovernos.
- **Tolerancia a la angustia** - Seguir el ritmo de las emociones.
- **Empatía** - Toma de perspectiva. Comprensión 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

Entrevista Compasiva

Esta entrevista está diseñada para:

- Formular los objetivos de las intervenciones,
- Informar la planificación del tratamiento.



Motivación
Compasiva



Entrevista Compasiva

- Tener en cuenta el CONTEXTO, es decir, la propuesta es que la entrevista proceda como una conversación consciente y compasiva dentro del entramado del consultante y de la naturaleza de sus luchas.
- La hoja de trabajo está diseñada para que la complete el terapeuta.
- Es una entrevista estructurada y su calificación proporciona un formato para evaluar los atributos y las habilidades de la compasión.
- Calificar las respuestas del consultante utilizando una escala de 0 a 6, en la que 0 significa que la habilidad o atributo está ausente y 6 que está presente en un nivel muy alto.



Motivación
Compasiva

Formas de presentarla

Te invito a conversar en base a unas preguntas para que podamos explorar qué tan dispuesto estás a participar en tipos específicos de acción o comportamientos compasivos.

Nuestras mentes compasivas pueden guiarnos a dar pasos específicos en nuestras vidas. con estas preguntas a continuación me gustaría explorar qué tan dispuesto estás para involucrarte en algunos aspectos necesarios en la construcción de tu mente compasiva.



Motivación
Compasiva

Atributos de la Psicología del Compromiso

Sensibilidad

¿Qué tan sensible te sentís sobre tu experiencia de angustia cuando ocurre, en el momento presente?

¿Podés notar tu “experiencia de malestar” cuando surge?

Clasifica esto en una escala de 0 a 6, donde 0 es nada en absoluto y 6 muy sensible.

0	1	2	3	4	5	6
Ausente						Muy Alto

Preguntas

¿Qué experiencias o emociones podrían bloquear u obstaculizar tu sensibilidad compasiva hacia tu propia angustia?

¿Podríamos pensar en una forma en la que podamos abordar juntos ese bloqueo u obstáculo?



Motivación
Compasiva

Cuidado por el bienestar

¿Qué tan motivado estas para cuidarte y garantizar tu propio bienestar?

¿Hasta qué punto estás motivado para aliviar o prevenir el sufrimiento que presencias dentro tuyo?

0	1	2	3	4	5	6
Ausente						Muy Alto

Preguntas

¿Qué experiencias o emociones podrían bloquear u obstaculizar tu motivación para cuidar tu bienestar?

¿Podríamos pensar en una forma en la que podamos abordar juntos ese bloqueo u obstáculo?



Motivación
Compasiva

Simpatía

¿Cuánta simpatía expresas hacia vos mismo durante las experiencias difíciles?

Cuando podés notar tu propia angustia, ¿hasta que punto te sentís espontáneamente conmovido?

0	1	2	3	4	5	6
Ausente						Muy Alto

Preguntas

¿Qué experiencias y emociones podrían bloquear u obstaculizar la simpatía hacia vos misma/o?

¿Podríamos pensar en una forma en la que podamos abordar juntos ese bloqueo u obstáculo?



Motivación
Compasiva

Empatía

¿Hasta qué punto te sentís capaz de reflexionar sobre tu propio sufrimiento y comprender tu experiencia?

¿Cuánto dirías que sos capaz de ver tu propia experiencia con la empatía que podrías sentir hacia otra persona en peligro?

0	1	2	3	4	5	6
Ausente						Muy Alto

Preguntas

¿Qué experiencias y emociones podrían bloquear u obstaculizar la empatía por vos misma/o?

¿Podríamos pensar en una forma en la que podamos abordar juntos ese bloqueo u obstáculo?



Motivación
Compasiva

No juzgar

¿Cuánto crees que sos capaz de adoptar una postura sin prejuicio hacia tu propio sufrimiento?

¿Hasta qué punto crees que podés liberarte de la influencia de aquellos pensamientos y actitudes que te juzgan y te condenan?

0	1	2	3	4	5	6
Ausente						Muy Alto

Preguntas

¿Qué experiencias y emociones podrían bloquear u obstaculizar para que no te juzgues a vos mismo?

¿Podríamos pensar en una forma en la que podamos abordar juntos ese bloqueo u obstáculo?



Motivación
Compasiva

Tolerancia al malestar

¿Hasta qué punto crees que puedes tolerar la angustia cuando experimentas emociones difíciles?

¿Qué tan capaz crees ser de adoptar una actitud abierta y de aceptación con misme cuando estás sufriendo?

0	1	2	3	4	5	6
Ausente						Muy Alto

Preguntas

¿Qué experiencias y emociones podrían bloquear u obstaculizar para tolerar tu angustia?

Podríamos pensar en una forma en la que podamos abordar juntos ese bloqueo u obstáculo?

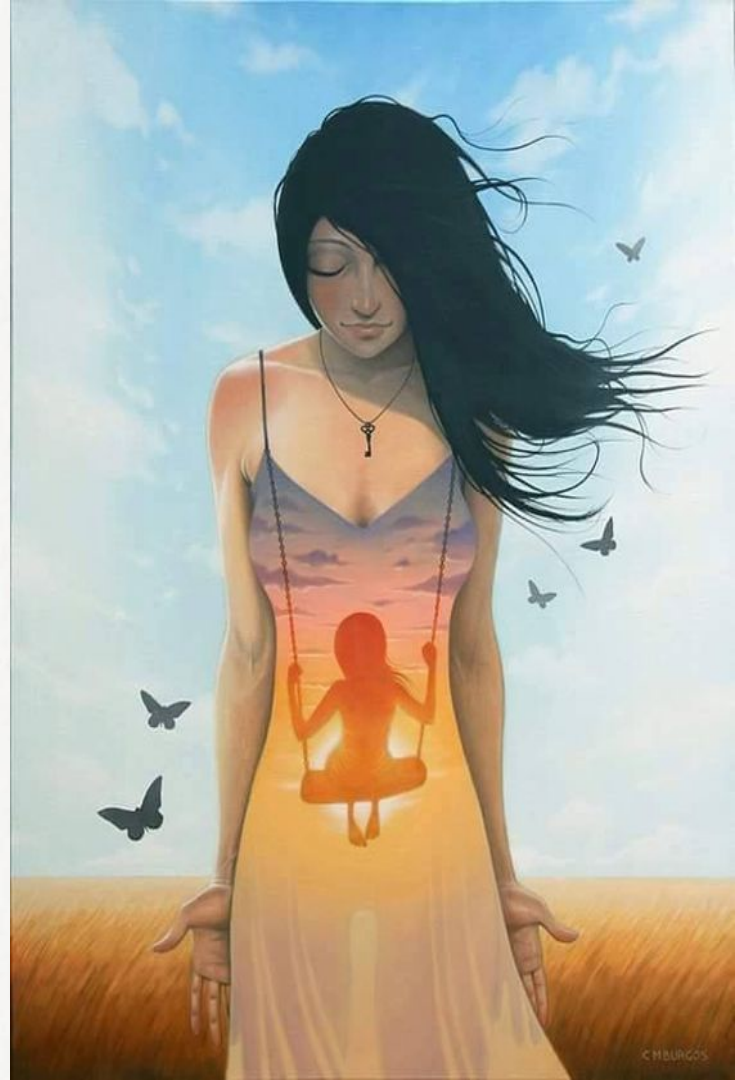


Motivación
Compasiva

Práctica de cierre



Motivación
Compasiva



Gracias !!!!!



**Motivación
Compasiva**