

# Diálogo Socrático

## Formulación de Caso

Motivación



**Motivación  
Compasiva**

# Diálogo Socrático

Sócrates fue un filósofo griego que invitaba a la gente a explorar la base de algunos de sus conceptos como la justicia, la belleza, la libertad y el coraje a través de los procesos de cuestionamiento y diálogo.

Entendemos la mayoría de los conceptos refiriéndonos a otros conceptos, y por lo tanto el significado surge de la interconexión de diferentes conceptos.

Son las interconexiones entre los conceptos, así como emociones, motivaciones y pensamientos, que los diálogos socráticos están diseñados para abrir y desplegar.



**Motivación  
Compasiva**

A veces, el cuestionamiento socrático implica ofrecer **contraejemplos**.

Este enfoque es fundamental para la TCC y la CFT, pero su complejidad y sofisticación no siempre se aprecian. El diálogo socrático es fundamental para lo que se llama **descubrimiento guiado**, que ayuda a las personas a **conectar** las condiciones superficiales o las emociones con **procesos motivacionales** más profundos, **miedos arquetípicos o necesidades bloqueadas**.

Invita al consultante a explorar las implicaciones de cualquier proceso psicológico. También ayuda a articular las **creencias funcionales** de los consultantes y la variedad de significados.

Las conversaciones socráticas suelen ser en torno a qué preguntas se supone que... Y luego qué... Con menos frecuencia son preguntas de por qué o cómo.

La exploración puede ser: "Así que tuviste esta fantasía / deseo / pensamiento / emoción / impulso conductual,

***¿qué pensaste de eso?***

***¿Cómo viste eso?***

***¿Qué significó eso para vos?***

***¿Qué te llevó eso a pensar, sentir o querer?***

***¿Qué pensaste de vos mismo? ¿Qué pensabas que estaba pasando en la mente del otro?***

***¿Cuáles pensaste que eran sus razones, esperanzas, temores?***

***¿Cuál era tu mayor temor? ¿Cuál era tu mayor esperanza? Y si ese fuera el caso, entonces***

***¿cuál sería tu gran temor o esperanza?***



**Motivación  
Compasiva**

Son fundamentales para que el consultante experimente una **genuina curiosidad** y fascinación de nuestra parte sobre ellos y sus mundos internos.

También proporcionan **la base** para mentalizar ya que el terapeuta y su consultante están obteniendo información sobre sus mentes y cómo se vinculan los diferentes temas.

En otras palabras, las **conversaciones socráticas** no son **diagnósticas sino reveladoras**.

Formar una **conexión empática** depende del descubrimiento de lo que está sucediendo en la mente de una manera que no habían hecho antes. A veces le decimos a la gente que cuando se trata de nuestras mentes, es un poco como si estuviéramos volando: tenemos una idea de lo que está sucediendo, pero no es hasta que nos ponemos en el suelo y caminamos lentamente y visitamos las cosas en detalle que realmente conocemos el territorio.

***En otras palabras, el cuestionamiento socrático puede revelar niveles más profundos de miedos arquetípicos, necesidades insatisfechas y anhelos.***



Motivación  
Compasiva

# Mentalización y uso de la empatía

La **terapia es un proceso interaccional**, de modo que existe una **conciencia empática** que el terapeuta tiene para el consultante + la empatía sobre cómo presentar esa información de manera útil.

La habilidad de mentalización tiene otras **dos funciones**.

- 1) Una es ponerse detrás de presentaciones superficiales
- 2) La segunda es sentir o hacer sentir cosas que quizás el cliente no puede



Motivación  
Compasiva



Lo que es crucial es ***su propio sentido empático*** y cómo responde el consultante a este puente.

Mentalizar y tender puentes no se trata solo de conectarse con lo que el consultante realmente dice, sino también de conectarse con sus mentes, ser sensible al lenguaje corporal, tipos particulares de pausas, expresiones faciales y tonos de voz.

***Es ser empático con lo que no están diciendo.***

La empatía es rastrear las texturas emocionales del contenido.

La empatía predictiva también es muy útil para construir la relación terapéutica.



Motivación  
Compasiva

# Ira en la terapia y con el terapeuta

A veces los consultantes pueden enojarse con el terapeuta producto de la **transferencia**.

Este es un concepto complicado, pero también se puede pensar en términos de **condicionamiento clásico** donde surgen señales sutiles en la interacción que desencadenan la excitación defensiva.

A veces es útil comprobar esto con el consultante.

*"Noto que a veces digo cosas o hago cosas que parecen molestarte y me pregunto si eso es porque estoy desencadenando algo o recordándote a alguien o algo que te sucedió. También podría ser, por supuesto, que me equivoqué."*



Motivación  
Compasiva

En estos momentos nuestra capacidad de ser conscientes, ***equilibrar nuestro sistema nervioso autónomo, recuperarnos y ser no defensivos*** y exploratorios es importante.

Lo que puede ayudar al cambio fisiológico ***es aterrizar en el cuerpo, ralentizar nuestra respiración, no tomarlo como un ataque personal.***

Tratamos de dejar atrás la ira, comúnmente una profunda sensación de soledad y desconexión o dolor para los demás. Lleva tiempo.



Motivación  
Compasiva



Tenemos compasión no únicamente por las experiencias fáciles, sino para las **experiencias difíciles**.

Mantener nuestra **compasión** por nuestros **consultantes** cuando nos estén atacando, especialmente si dan un poco de miedo.

Cómo tener **conversaciones honestas y establecer límites terapéuticos** apropiados puede ser muy complicado.

Por lo tanto, es importante tener colegas y supervisores que puedan intercambiar ideas y compartir su propio giro emocional a veces.

De hecho, **garantizar una supervisión y un apoyo adecuados es parte del autocuidado y el profesionalismo.**

# Viñeta clínica

**Teraeuta:** Jesi, en nuestra última sesión pasamos algún tiempo discutiendo sobre tu ansiedad en torno a situaciones sociales, y sonaba como si conectaras estos miedos con algunas experiencias en tu infancia. Esas experiencias parecían importantes, y durante esa sesión hablamos de volver a visitarlas hoy. ¿Cómo te gustaría proceder?

**Jesi:** (La expresión facial cambia notablemente, mira hacia abajo)

**T:** (Se inclina ligeramente hacia adelante, habla con un tono de voz suave y curioso) ¿Qué te acaba de pasar allí, jesi? ¿Qué estás sintiendo en este momento?

**J:** (Un poco lloroso) Es solo que... Cuando dijiste eso, podía imaginarme estar de vuelta en esa habitación en sexto grado, con esas chicas mirándome. Señalándome y hablando de mí. Se siente terrible.

**T:** Así que la imagen de estar de vuelta en esa habitación, trae algunos sentimientos poderosos en ti en este momento. ¿Podría hablar de eso?

**J:** (Llorando) Supongo que sí. Me siento muy triste. Solo quería que les gustara. Solo quería encajar.

**T:** Solo querías ser querido y aceptado, y en cambio fuiste rechazado.

**T:** Así que la imagen de estar de vuelta en esa habitación, trae algunos sentimientos poderosos en ti en este momento. ¿Podría hablar de eso?

**J:** (Llorando) Supongo que sí. Me siento muy triste. Solo quería que les gustara. Solo quería encajar.

**T:** Solo querías ser querido y aceptado, y en cambio fuiste rechazado.

**J:** (Todavía llorando) Sí. Fue muy difícil.

**T:** (Permanece en silencio, se inclina, con una expresión facial amable y atenta)

**J:** (Después de un minuto más o menos, el llanto se suaviza y la respiración comienza a estabilizarse) **T:** Jenny?

**J:** ¿Sí?



**Motivación  
Compasiva**

**T** : Quiero hacerte una observación. ¿Recordas cuando hablamos de esas dos partes de la compasión? ¿Sobre sentirse conmovido por el sufrimiento y querer ayudar?

**J**: Sí.

**T**: Quería señalar que la tristeza que sentiste hace un momento... Esa es la tristeza de la compasión. Cuando trajiste a la mente esa versión de vos misma de 6to grado, sentada allí, siendo ridiculizada cuando todo lo que ella quería era ser aceptada, la tristeza surgió en vos. Te conmovió tu propio sufrimiento. Podías ver lo terrible que era para ella, y te ponía triste. ¿Tiene sentido?

**J** : Sí. Fue terrible para ella. Para mí. Me entristece mucho pensar en ello, y miedo de que pueda volver a suceder.

**T** : ¿Así que te sentis triste por ese yo de sexto grado, y se siente muy amenazante que puedas ser rechazado así otra vez? Eso suena aterrador. ¿Tiene sentido para vos que recordar esto te traiga sentimientos tan fuertes?

**J** : Sí, supongo que sí. Esa experiencia fue tan horrible. Por supuesto que me traería fuertes sentimientos

**T** : Me pregunto si podríamos tener compasión por esas dos versiones de vos:: la versión de sexto grado sentada en ese salón de clases, y la versión adulta sentada aca,, sintiéndote triste por lo que tu yo de la infancia tuvo que experimentar, y temerosa de que pueda volver a suceder. ¿Podríamos entender ambas perspectivas y ver si podíamos encontrar una manera de trabajar con ese miedo y tristeza?

**J** : Creo que me gustaría eso.



**Motivación  
Compasiva**

En el breve ejemplo anterior, vemos aspectos de todos los diversos roles descritos anteriormente.

El **terapeuta** sirve como una base segura al demostrar disponibilidad y sintonía con la experiencia de Jesi,, apoyándola amablemente cuando se encuentra cara a cara con un recuerdo difícil y siente las emociones asociadas con él.

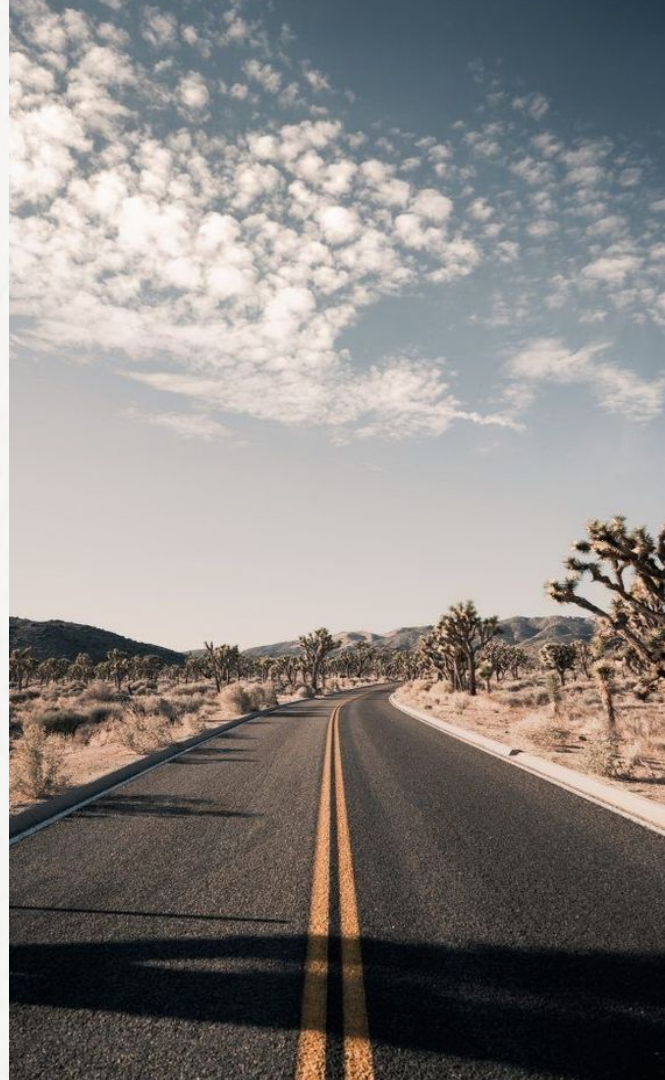
**La compasión se modela en todas partes**, tanto en expresiones verbales como no verbales de calidez y apoyo, así como en el modelado del **coraje emocional** en torno a la exploración de una memoria difícil y emociones relacionadas. Al hacer esto, el **diálogo socrático** se utilizó repetidamente para facilitar el proceso de explorar la memoria, identificar las emociones e introducir el cambio a una perspectiva compasiva.

Finalmente, se aprovechó una oportunidad para **enseñar un aspecto del Modelo CFT**, en este caso, la definición de compasión, de una manera que lo relacionaba con la experiencia emocional actual del cliente.

# Formulación de Caso



Motivación  
Compasiva



# Conversemos

¿En sus trabajos usan alguna herramienta para Formular?

¿Tienen alguna forma de organizar la información de sus consultantes?



Motivación  
Compasiva

## FORMULACIÓN DE CASO EN LOS MODELOS DE PSICOTERAPIA

En la **Terapia Psicodinámica** se formula en términos de posibles procesos y conflictos inconscientes

En la **Terapia Cognitiva** se formula en términos de los orígenes y el mantenimiento de las creencias centrales y los esquemas.

En la **Terapia Conductual** lo formulan en términos de las contingencias conductuales.

En la **Terapia Centrada en las Emociones** lo formulan en términos de sistemas básicos de procesamiento de las emociones.

En la **Terapia Centrada en la Compasión** se formula en torno al modelo Biopsicosocial basada en la evolución y en la teoría de las mentalidades sociales.

**La formulación debe permanecer fluida y cambiar a lo largo de la terapia a medida que se dispone de nueva información y los consultantes pueden vincular las experiencias vitales con sus estilos de vida actuales.**



Motivación  
Compasiva

# Que es una Formulación de caso

- Un proceso personalizado que busca comprender: la **naturaleza**, las **causas**, el **mantenimiento** y las **formas de aliviar** los desafíos que traen los consultantes
- La formulación puede **adoptar muchas formas diferentes** y depende en gran medida de la **función de la misma**.
- La idea es ayudar a **trazar un mapa de la mente** en términos de la **interacción** de motivaciones, emociones, competencias y comportamientos.



Motivación  
Compasiva

# Para que

- Para que los consultantes puedan comprender que **las motivaciones, los deseos y las aspiraciones dan lugar a búsquedas y emociones (esperanzas y miedos) y que nuestros procesos cognitivos los texturizan.**
- Podemos explorar las **motivaciones básicas** de las personas y sus necesidades (no satisfechas), incluidos las motivaciones para venir a terapia



Motivación  
Compasiva

# Formulación - Exploración Previa

Este proceso personalizado nos permite hacer sentido de la vida mental del consultante y evaluar sus requerimientos terapéuticos

## Que explora este proceso:

1. **Evaluación básica:** previa a la formulación: formas de presentación de síntomas a la consulta, ansiedad, ánimo, abuso de sustancias, tipo de personalidad
1. **Riesgos:** para el mismo o para los demás
- 3 Indagar acerca de los **4 dominios** de funcionamiento: **motivaciones, emociones, competencias y comportamientos**

4. **Competencias:** Razonamiento, metacognición, mindfulness, empatizar interés compasivo (rasgos psicopáticos, daño cerebral...?)

5. **Contexto socio cultural** pueden inhibir o facilitar los cambios, pobreza, soledad...?

6. **Alimentación, sueño y ejercicio**



Motivación  
Compasiva

# Cinco procesos básicos para la formulación de caso

*La formulación es un proceso fluido que se va desplegando en el viaje terapéutico, pretende orientar, no son pasos rígidos*

**Primero:** Motivo de consulta, expectativas, miedos. Validar e iniciar relación terapéutica. Notar potenciales miedos/bloqueos/resistencias

**Segundo:** Antecedente de historia de vida:

- Contexto histórico/cultural, memorias de experiencias emocionales claves, relaciones interpersonales: padres, hermanos, pares
- Reflexionar acerca de cómo el consultante cree que esto impacta en sus desafíos actuales
- Preguntar acerca de las habilidades que le gustaría desarrollar



Motivación  
Compasiva

## **Tercer:** Identificar **estrategias de manejo de amenazas y de búsqueda y generación de seguridad:**

- 1. **Manejo de las amenazas** : estrategias (externas o internas ) evitación, agresión, rumiación, autocrítica, abuso de sustancias, autolesion
- 2. **Capacidad de experimentar y generar vínculos de cuidado** con uno mismo y los demas (externos e internos)
- 3. **Explorar fortalezas, talentos y habilidades** : proporcionan propósito, valores y acciones comprometidas



Motivación  
Compasiva

#### **Cuarto:** Volver a la **psicoeducación**:

- *Que es la compasión, usando una mirada compasiva exploramos la formulación, entendiendo que mucho de lo que nos sucede no es nuestra culpa y que mucho tiene que ver con nuestro diseño ... cerebros tramposos y nuestra mente socialmente construida.*
- Se puede introducir el trabajo con los *3 sistemas motivacionales* y cómo se relacionan con las emociones.

#### **Quinto: Diseñar el proceso terapéutico** en base a lo descrito anteriormente.

- *Trabajando con los procesos para cada consultante: cultivo del mindfulness, la empatía, la tolerancia al malestar, el cultivo de la mente compasiva, trauma, autocrítica, etc*



**Motivación  
Compasiva**

# La Formulación guía los siguiente Procesos Compasivos

- Desarrollar una visión compasiva (no juiciosa) sobre las razones por las que el consultante (o nosotros) desplegamos estas estrategias de seguridad (*de protección*)
- Reconocer la importancia de los miedos y las necesidades insatisfechas de la infancia y sus implicaciones en la actualidad
- Psico-educación sobre el cerebro tramposo y sobre cómo balancear los motivaciones y las emociones
- Identificar y facilitar procesos para nuevas formas de comportamiento y pensamiento centradas en la compasión
- Construir habilidades para jugar e identificar y perseguir preferencias y objetivos vitales importantes y valores
- Identificar y trabajar con los miedos, bloqueos y resistencias a la compasión como forma de ser y estar en la vida.
- Trabajar con las emociones del pasado: ira, ansiedad y duelo (*las que mantienen nuestro sistema de amenaza encendido*)
- Reconocer el cuidado, el valor y la sabiduría como fortalezas en nuestras acciones y/o comportamientos para con nosotros y para con los demás.
- Cultivar y practicar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás

# Ayudar a nuestros consultantes a considerar Cómo sus experiencias han dado forma a sus sistema de amenazas.

## Influencias innatas e históricas

### Recuerdos emocionales/ Vergüenzas

Buscamos experiencias que puedan haber sensibilizado o dado forma a nuestros sistemas de amenaza.

Exploramos Apego, y también relaciones o vínculos en general, con amigos o parejas.

**El yo como:** Nos permite comprender como los consultantes aprendieron a relacionarse con ellos mismos (como competentes vulnerables, defectuosos, dignos o indignos de amor y cuidado, etc.)

**Otros como:** representaciones de sí mismos con los recuerdos emocionales de las interacciones con los demás, y la sensación que esto puede generar.

## Miedos Clave

Las influencias históricas pueden dar lugar a temores clave, amenazas principales y necesidades no satisfechas. Estos temores a menudo se originan en la infancia y se organizan en torno a temas centrales como el abandono, el rechazo, la vergüenza y o el abuso

**Externo:** Están ancladas en las experiencias de uno con el mundo exterior y los otros (rechazo, abandonado o criticado por otros/ abuso)

**Interno:** sobre cómo nos relacionamos con nuestra propia experiencia, por ejemplo miedo a sentirme abrumado por mi propia tristeza, o preocupaciones por nuestra identidad, "soy débil"

## Estrategias de Protección/ seguridad :

Comportamientos defensivos: Estrategias relacionados para intentar sentirse seguro y que tienden a involucrar esfuerzos para minimizar el contacto con experiencias de amenazas incómodas. ( x ej: pensamientos, recuerdos, experiencias)

**Externo:**  
evitar las relaciones  
culpar a los demás

**Interno:**  
luchar contra las propias  
emociones o suprimirlas  
Autocrítica.

## Consecuencias Indeseadas

Malas adaptaciones involuntarias. Es probable que se desarrolle un ciclo de retroalimentación, en el cual el sistema de amenaza se refuerza con el tiempo. Y así se moldean y refuerzan la experiencia y la relación de nuestros consultantes con ellos mismos y con los demás.

**Externas:** evitar a los demás.  
Por evitar el rechazo genera aislamiento y refuerza la autopercepción de ser rechazados.

**Internas :** Bucle de vergüenza y aislamiento

**Relación yo-yo**  
Puedo creer que soy una persona fría/inadecuada/rota/  
sentirme avergonzado de mi mismo y al convencerme de eso mis interacciones cambiarán  
**Relación yo-otros**  
O creer que los demás son de determinada manera conmigo.

**EXPLORANDO**  
**Influencias innatas e**  
**históricas**

¿Qué experiencias importantes aparecen en relación a las luchas que esta experimentando hoy su consultante?

¿Cómo le mostraron los demás afecto o cariño?

Cuando estaba angustiado ¿cómo le brindaban consuelo o tranquilidad sus cuidadores?

**¿Cuál es tu sensación sentida de vos mismo?**  
**¿Y de los demás?**

**EXPLORANDO MIEDOS**

Cuando pensas en estos eventos  
¿qué preocupaciones crees que estas experiencias sembraron en vos?

¿Qué preocupaciones crees tener sobre lo que los otros podrían hacer? O sobre lo que podría suceder en tu entorno?

**Explorando estrategias**

¿Qué haces para hacerle frente a estas amenazas y miedos?

Mirando hacia atrás,  
¿cómo crees que tu mente ha tratado de protegerte de estas amenazas?

(preguntar por las amenazas externas y por las internas)

**Explorando**  
**Consecuencias**

¿Qué costos o desventajas crees que han tenido el uso de estas estrategias?

¿Qué piensas de vos mismo cuando surgen estos miedos, comportamientos o consecuencias?

# latide<sup>2023</sup>

WORKSHOP PRESENCIAL

Desplegando la **compasión** a través  
de la sabiduría del **movimiento**

Una experiencia vivencial  
basada en la Terapia Centrada  
en la Compasión y los 5 ritmos.



Sábado 23 de septiembre  
10:00 hs a 14 hs.  
Fuel Palermo



**fuel**

+ INFO / [motivacioncompasiva@gmail.com](mailto:motivacioncompasiva@gmail.com)



Motivación  
Compasiva



Motivación  
Compasiva



Motivación  
Compasiva



Motivación  
Compasiva

**Gracias !!!!!**



**Motivación  
Compasiva**