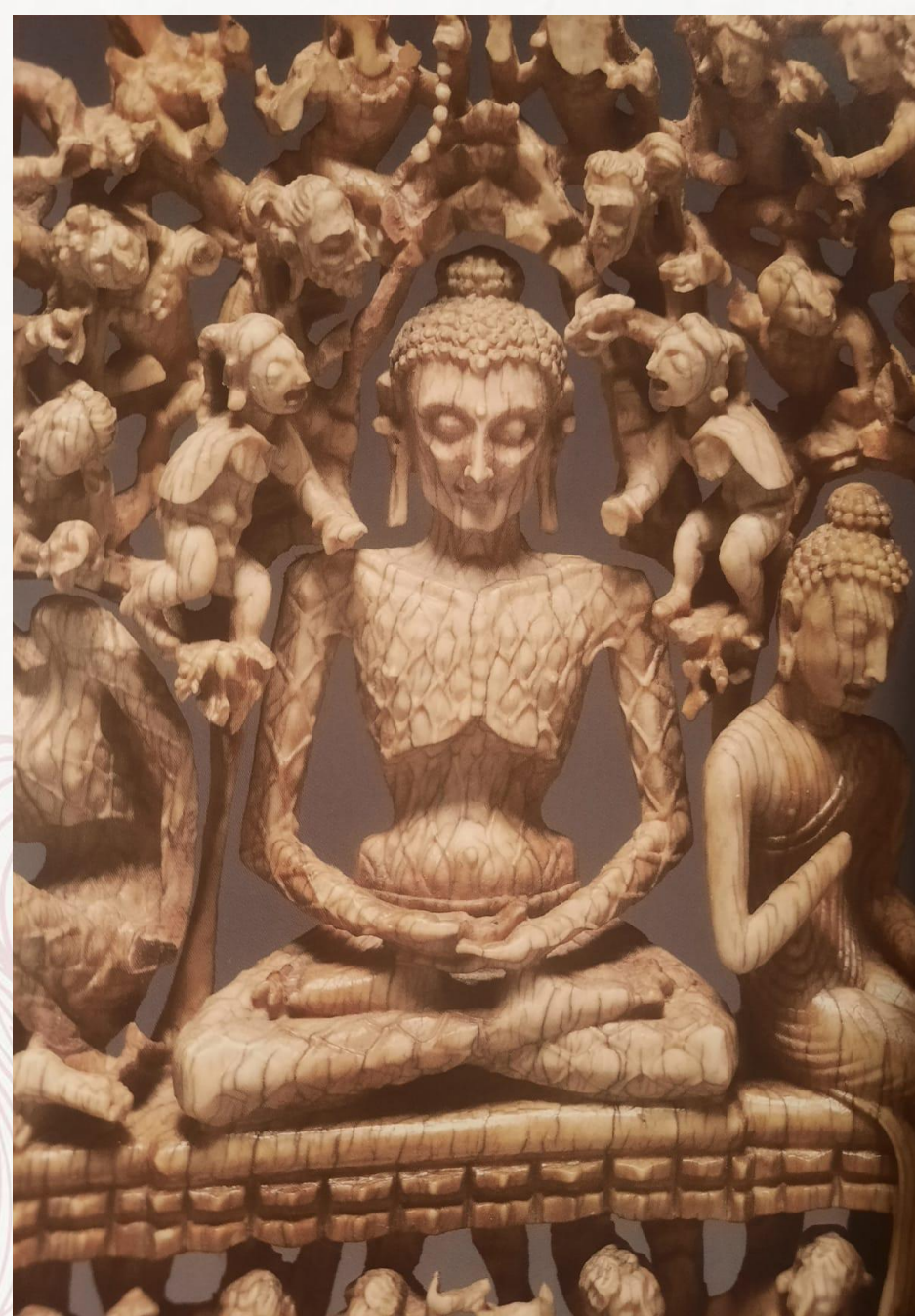


¡Bienvenidos!



**Motivacion
Compasiva**



MÚLTIPLES YOEES

octubre 2023

Contexto

La terapia centrada en las emociones

Apoyan

Guían

Motivan

a las personas a ***involucrarse experimentar tolerar y comprender*** a las emociones difíciles
utilizando:

La relación terapéutica, La exposición básica e imaginería y El trabajo de silla

CFT

Descubrimiento guiado que nos permite ***comprender la multiplicidad y las interacciones entre las emociones.***

***Lo que nos facilita una integración a través del procesamiento de las emociones
con la Mente Compasiva.***



Motivacion
Compasiva

EL PARA QUÉ...

Descubrir con los consultantes la multiplicidad de nuestras mentes (*Brain states* o un tipo de Yo)

“Des-vergonzar al consultante de sus propias estados mentales”

Pocas veces experimentamos emociones únicas o tenemos una sola corriente de pensamientos.

Más comúnmente experimentamos una **MEZCLA** en las que algunos/as son más **dominantes** que otras.

Una forma de trabajar para ayudar a traer **conciencia , diferenciación, tolerancia, integración y transformación** es explicar directamente a los consultantes que en determinadas situaciones podemos tener múltiples motivaciones , emociones y creencias.

Pueden encenderse juntos, haciéndolos muy difíciles de reconocer o trabajar con ellos.

Terapeuta - Consultante

Invitamos al consultante a un viaje de exploración y transformación.

Estamos llenos de emociones complejas e indiferenciadas:

“Lo que a veces puede ayudarnos es si ralentizamos las cosas y nos centramos en una emoción a la vez y luego pasar a una emoción diferente y luego ver cómo estas emociones se relacionan entre sí.

A veces podemos sentirnos enojados por las cosas, pero por otro lado podemos ponernos ansiosos por estar enojados o a veces podemos enfadarnos por estar ansiosos o tristes por estar ansiosos, por lo que nuestras mentes pueden entrar en algunas oportunidades en bucles sin salida ¿Te paso esto alguna vez?

Así que puede ser útil ralentizar todo esto y conocer mejor cada emoción y cómo se relaciona esto con nuestras mentes.



Fase I Elicitar la Multiplicidad

Se invita a los consultantes a poner en mente un tema en particular en el que es probable sentir emociones diferentes, y potencialmente conflictivas.

Sugerimos recordar un conflicto con alguien que “quieran” como un escenario estándar con el que trabajar porque tiene más control sobre el proceso, tales conflictos comúnmente tienen mezclas de ira, ansiedad y tristeza, pero no sugieren nada demasiado intenso para comenzar.



Consigna

Basándonos en lo que sabemos sobre cómo experimentamos los seres humanos desde el estado **Mente- Cuerpo:**

Describir lo más detalladamente posible cómo se manifiesta el estado

MENTE-CUERPO DE TU YO

ENOJADO

ANSIOSO

TRISTE

ESTADO MENTE CUERPO DEL YO ENOJADO

MOTIVACIONES : Evitar daños.

ATENCION: apoyada sobre las amenazas.

PENSAMIENTOS: sesgos, foco en la amenaza, rumeo, idea de lastimar, perseverancia de las ideas. pensamiento blanco - negro. Nunca mas - siempre. juicios.

CUERPO: activarse, tension agitacion, aceleracion cardiaca, descarga motora, calor, fuerza, respiracion entrecortada, irritacion

ACCIONES: ataque, lucha , herir, moverte

RECUERDOS: situaciones previas, experiencias previas. Experiencias , memorias del enojo.



EL YO ENOJADO

Solemos encontrar **dos** formas de enojo:

- **El enojo centrado hacia uno mismo**
- **El enojo centrado hacia afuera- hacia los demás.**

Este descubrimiento guiado es para el **enojo hacia fuera**. *Si el enojo hacia uno mismo se convierte en el foco, explicamos que es autocrítica y que no es el foco de este ejercicio.*

Motivaciones: Son los "yo quiero", normalmente en torno al deseo de ser escuchado, de que se nos ayude, de que se nos respete. Distinguir entre la frustración y la venganza o, ocasionalmente, la envidia.

Atención: hay un desajuste entre lo que se esperaba (ideal) y se quería, y lo que es real. Sentirse invalidado, rechazado, sumisión son desencadenantes típicos.

Pensamientos : Suele haber una visión negativa de los demás, que no se nos escucha, no se interesan, etc. Intentamos relacionar los pensamientos con la emoción. Esto facilita la desensibilización, des-vergonzar y la apertura.

Cuerpo: explorar la naturaleza corporal de la ira, la tensión....Invitar al cliente a rastrear lo que ocurre en el cuerpo a medida que pasamos de la no ira a la ira y a la ira creciente. Vuelve a ponerlo en evidencia como un programa corporal

Acciones: reconocer los diferentes tipos de acciones: gritos, golpes, la desvinculación, la negación, la agresión pasiva. Invitarlos a pensar en sus acciones típicas.

Recuerdos: Se puede rastrear a través de las relaciones, pero también en la infancia. No se profundiza en los recuerdos, sólo se tocan, porque se trata de un descubrimiento guiado, no de una exposición en este punto. Es focalizar en que nuestras emociones tienen historias y esas historias pueden impactar en los desencadenantes y en las intensidades de las emociones.

ESTADO MENTE CUERPO DEL YO ANSIOSO

MOTIVACIONES : evitar daños

ATENCION: foco en la amenaza

PENSAMIENTOS: catastroficos, anticipacion,

CUERPO: tension fisica, respiracion acelerada, frecuencia cardiaca, temblor, mandibula rigidas. Cuerpo inquieto

ACCIONES: lucha- huida

RECUERDOS:

EL YO ANSIOSO

Se trata de activación del sistema de amenaza (motivaciones, emociones, patrones)

Dos focos de la ANSIEDAD:

La ansiedad centrada en uno mismo. Uno de ellos es la ansiedad de ser impulsivo o dañino de la que luego nos arrepentiremos

La ansiedad centrada a en el otro/a : El otro/a se relaciona con la incertidumbre o incluso la desconfianza

Motivaciones: suelen girar en torno a querer calmarse - retirarse de la discusión.

Atención: La ansiedad tiende a rastrear la amenaza que se experimenta como dañina o con consecuencias perjudiciales.

Pensamientos : estos tienden a rastrear dos dimensiones: 1) Confianza y vergüenza externa - miedo a lo que el otro pensará y puede querer hacer 2) preocupación por ser poco razonable, perder el control o que la mente se quede en blanco y sea pobre en sus argumentos.

Cuerpo: Reconocer que el cuerpo ansioso tiene características coincidentes pero también es diferente del cuerpo enojado. Tiene otras sensaciones como temblorosas en los músculos que descienden por el cuerpo

Acciones: pueden ser evitar, cerrarse, escapar. Algunos consultantes pueden notar que tienen un deseo muy fuerte y rápido de disculparse y tratar de calmar la situación, a veces muestran una defensa sumisa

Recuerdos: Rastrearlos a través de las relaciones, pero también en la infancia y a la sensación de impotencia y miedo cuando los otros discutían y a veces uno mismo se quedaba con un sentimiento de culpa y asustado

ESTADO MENTE CUERPO DEL YO TRISTE

MOTIVACIONES :

ATENCION: Perdida

PENSAMIENTOS: blanco, negro. siempre-nunca. Menusvalia. Soy poco. Me falta. Perdida.

CUERPO: pecho apretado, garganta cerrada, agotamiento, cansancio generalizado. poca fuerza. falta de energia.

ACCIONES: Retraimiento, poca accion, respuesta. apatia.

RECUERDOS: Creencias mandatos sociales sobre la tristeza, experiencias que hemos vivido.



EL YO TRISTE

Mientras que la ira y la ansiedad son emociones activadoras (en su mayoría), la tristeza es más complicada porque implica diferentes estados corporales.

Distinguir la tristeza de la depresión – shut down. Ya que muchos consultantes pasan la tristeza por alto y van directamente a estados depresivos.

Motivaciones: Reconocer la pérdida. A veces se quiere consuelo, a veces se quiere estar solo/a durante un tiempo para re-organizarse.

Atención: desajuste entre lo que se esperaba (ideal) y se quería y lo que es real. A veces podemos permitir que la tristeza nos ayude a reconocer que podemos aprender a aceptar y tolerar la decepción

Pensamientos : centrado en pensamientos de pérdida, desconexión y posibilidades de reconexión o desvinculación completa.

Cuerpo: Pierde la tensión muscular una especie de colapso interior, y puede implicar el llanto.

Acciones: Las personas varían desde querer retirarse, estar solos, tratando de procesar el sentido de la pérdida.

Recuerdos: rastrearlos a través de las relaciones, pero también en la infancia y la sensación de impotencia frustrada cuando los demás no escuchan o se interesan por nosotros mismos.

ESTADO MENTE CUERPO DEL YO TRISTE

MOTIVACIONES :

ATENCION:

PENSAMIENTOS:

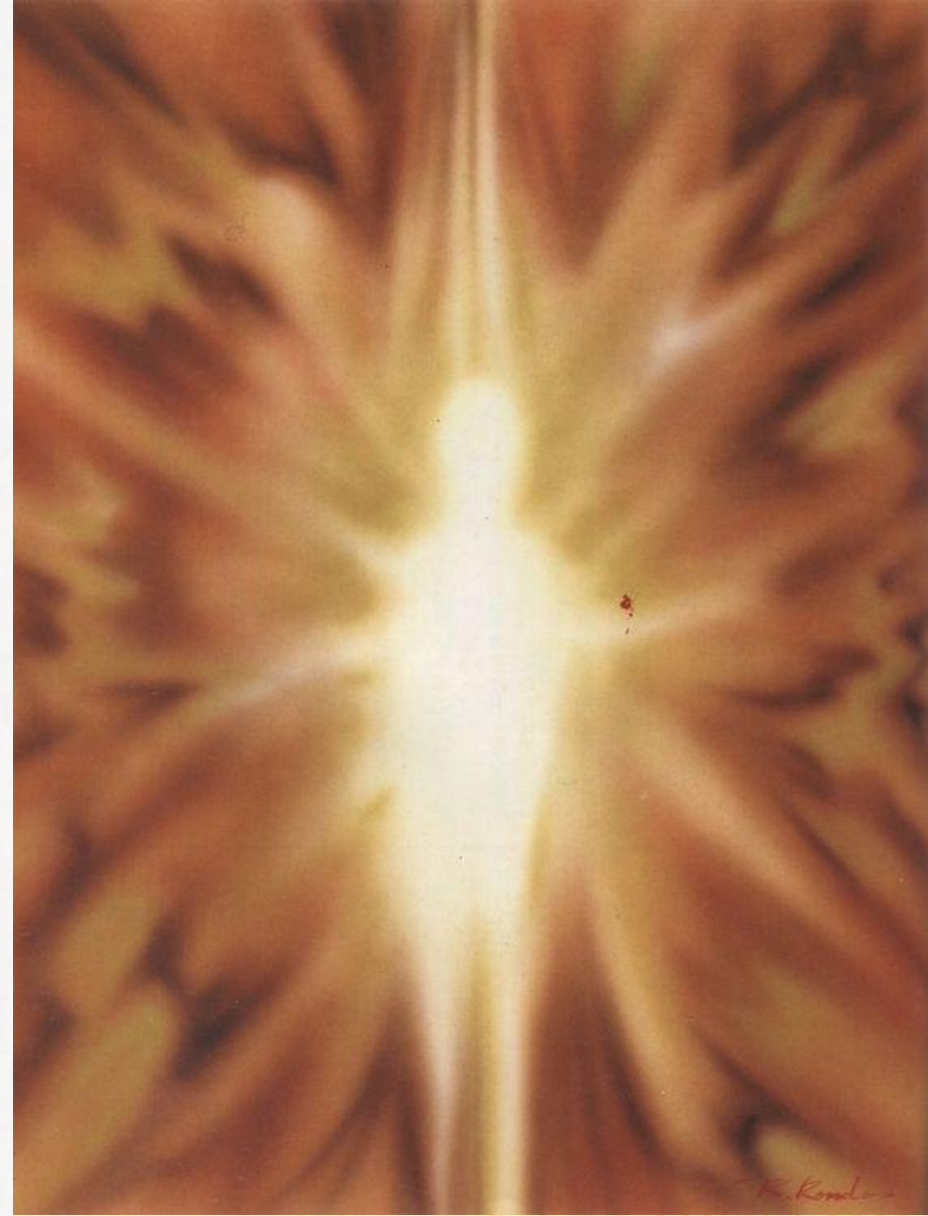
CUERPO:

ACCIONES:

RECUERDOS:

PRACTICA

YO COMPASIVO



ESTADO MENTE CUERPO DEL YO COMPASIVO

MOTIVACIONES : CUIDAR - CUIDADO

ATENCIÓN: BIENESTAR- En las necesidades de uno y del otro.

PENSAMIENTOS: reducir el sufrimiento - aliviar el sufrimiento.
Ser útil.

CUERPO: calidez, vibrante, expansivo, apertura, liviano.

ACCIONES: fuerza, ayudar, acompañar, acariciar, mirar, escuchar

RECUERDOS: las experiencias vividas de recibir compasión,
mirar a referentes que nos inspiren esa compasión.



EL YO COMPASIVO

Mientras los otros estados mentales son parte del sistema de amenazas asegurarse de hacer el switch a “base segura y cielo seguro”

El Yo Compasivo implica una posición de observador consciente a los otros estados cerebrales, validando la comprensión y no está criticando o condenando. Guiando en las formas de pensar, asistir y comportarse en formas útiles y no perjudiciales.

De esta manera, estos estados cerebrales se pueden integrar.

Por lo tanto, el proceso terapéutico de cambio, se realiza desde la posición mental compasiva.

Motivaciones: Querer encontrar formas de ser útil. Y buscar la seguridad.

Atención: tener en cuenta las cosas que te gusta/amas de la persona. Cualidades que tiene es persona. Una atención estabilizadora como la conciencia de la respiración o los pies apoyados en el suelo.

Pensamientos : Ambos estamos estresados, esto puede llevar tiempo resolverse. Reconocer que los conflictos son parte de la vida y pueden ser molestos para todos. Lo que nos decimos a nosotros mismos sobre los conflictos nos ayudará o nos obstaculizará. Nota compasivamente pensamientos e impulsos inútiles para tolerarlos sin actuar.

Cuerpo: No necesariamente tranquilo, si arraigado Estable, abierto, seguro.

Acciones: Ralentizar, conectar con la intención con lo que quiero, reconocer que las relaciones pueden ser complicadas y los conflictos también forman parte de la vida.

Recuerdos: de haber sido asertivo, de reconciliación



YO ENOJADO (Transgresión)	YO ANSIOSO (Amenaza)
Motivaciones	Motivaciones
Atención	Atención
Pensamientos	Pensamientos
Cuerpo	Cuerpo
Acciones	Acciones
Memorias	Memorias
Asentar	Asentar
YO TRISTE (Pérdida)	YO COMPASIVO
Motivaciones	Motivaciones
Atención	Atención
Pensamientos	Pensamientos
Cuerpo	Cuerpo
Acciones	Acciones
Memorias	Memorias
Asentar	Asentar

Fase I

Elicitar la Multiplicidad



El descubrimiento guiado, en la naturaleza multidimensional de la emoción, nos ayuda a diferenciar los *subcomponentes de cada emoción* (pensamientos, comportamientos, recuerdos).



FASE II

La relación entre las emociones



Motivacion
Compasiva

Cómo piensa y siente la parte **enojada** acerca de la parte **ansiosa**

Cómo piensa y siente la parte **ansiosa** acerca de la parte **enojada**

Cómo piensa y siente la parte **enojada** acerca de la parte **triste**?

Cómo piensa y siente la parte **triste** acerca de la parte **enojada**?

Cómo piensa y siente la parte **ansiosa** acerca de la parte **triste**?

Cómo piensa y siente la parte **triste** acerca de la parte **ansiosa**?

FASE III

LA MENTE COMPASIVA INTEGRADORA



Motivacion
Compasiva

YO COMPASIVO

Se parece más a una figura cuidadora en el interior, en parte porque es un sistema motivacional diferente con una arquitectura fisiológica diferente.

Es la motivación de cuidar; es ofrecer una base segura y un refugio seguro que evolucionó en parte para regular el procesamiento de amenazas.

Para ayudar al consultante a obtener información sobre esto, exploramos la relación mental compasiva con los otros estados mentales. Así que después de haber pasado por cómo una mente y un yo compasivo se involucrarían y reflexionarán sobre una discusión.



Compasión para la parte de tu Yo enojado

- “Que quisiera decirle tu Yo Compasivo a la parte de tu Yo Enojado”
- “ Cómo puede tu Yo Compasivo, validar o empatizar con esta parte de vos”
- Que sugeriría tu Yo Compasivo a tu Yo Enojado?
- Qué es lo que el Yo Compasivo quisiera hacer para ayudar al Yo Enojado?

Compasión para tu Parte Ansiosa

Que entiende tu Yo Compasivo acerca de las Reacciones de tu Yo Ansioso

Que le quiere decir tu Yo Compasivo a la parte Ansiosa

Como podría Validar o empatizar con el?

Dado su sabiduría y compromiso: Que Querría hacer el Yo Compasivo por su parte Ansiosa?, Como le gustaría ayudar o apoyar a su parte ansiosa

Compasión por tu parte Triste

Preguntas:

Que entiende tu Yo Compasivo acerca de las reacciones de tu parte triste

Dado este entendimiento: Que quisiera decirle tú Yo Compasivo a tu parte triste ?

Como validaría o empatizaría con él

Dada su sabiduría y compromiso: Que querría hacer tu Yo Compasivo por tu parte Triste....



Nuestros Múltiples Yoes

- Toma de decisiones
- Un evento importante
- Un encuentro difícil
- Decepciones
- Pérdida de algo o alguien

Recuerda: Cuando estamos aprendiendo una nueva habilidad, necesitamos construirla gradualmente. Ya que puede tomarnos un tiempo acercarnos a nuestra vida de esta manera.

Puntos importantes

A menudo tenemos múltiples reacciones emocionales a la misma situación

Nuestro Yo emocional o sus partes aparecen con diferentes patrones, ven y reaccionan a la misma cosa con diferentes ideas, pensamientos, impulsos de cómo responder.

Podemos experimentar ciertas emociones como más dominantes y otras tan difíciles de tolerar o experimentar

Nuestro Yo compasivo puede ayudar a traer una perspectiva diferentes y más amplia, sabia a nuestra vida

Nuestro Yo compasivo puede ayudar a moderar nuestras diversas emociones, apoyándolos a tener una voz y no a dirigir un Show.



Gracias !!!!!



**Motivación
Compasiva**