



# Motivación Compasiva

## Explorando la Terapia Centrada en la Compasión

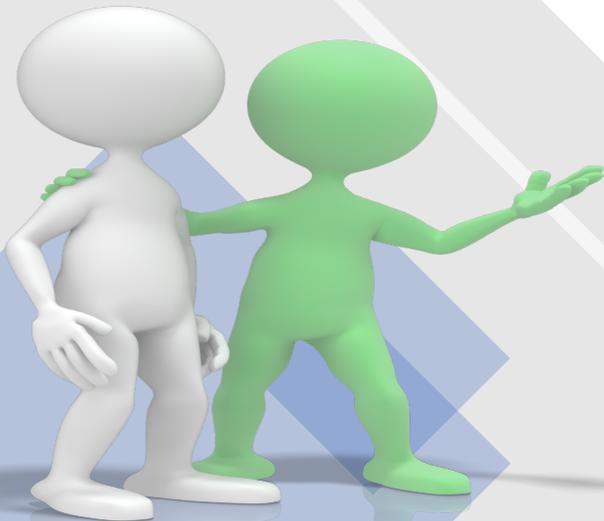


**23 May. 2025**

**Prof Paul Gilbert, FBPsS, OBE**

All materials are copyright to P. Gilbert

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)



# Tenga en cuenta



**Estas diapositivas son para su informacion y es posible que no todas se cubran en este taller o en el orden en que se presentan.**



**Las practicas personas en las que se invita a participar estan diseñadas para ofrecer una vision personal y clinica. Cada uno es responsable de su propio bienestar.**



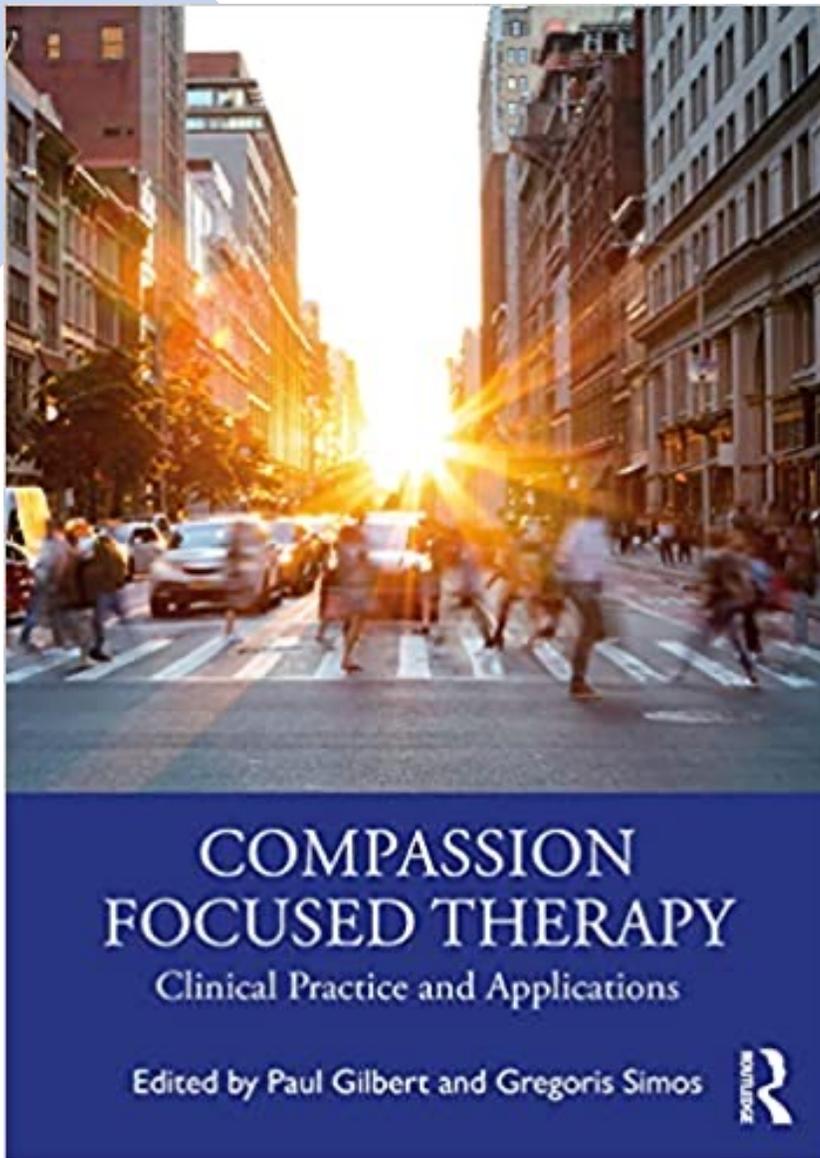
**Todo el material es confidencial y está protegido por derechos de autor. Usted es responsable de sus propias aplicaciones clinicas de lo que aprende.**

Toda la ciencia trata de comprender los fenómenos en el mundo del trabajo y luego cómo interactuar con ellos

La psicoterapia a menudo se inicia al revés, tratando de averiguar qué ayuda a las personas, pero sin una comprensión detallada de la naturaleza de la mente (o por qué). Conduce a múltiples enfoques

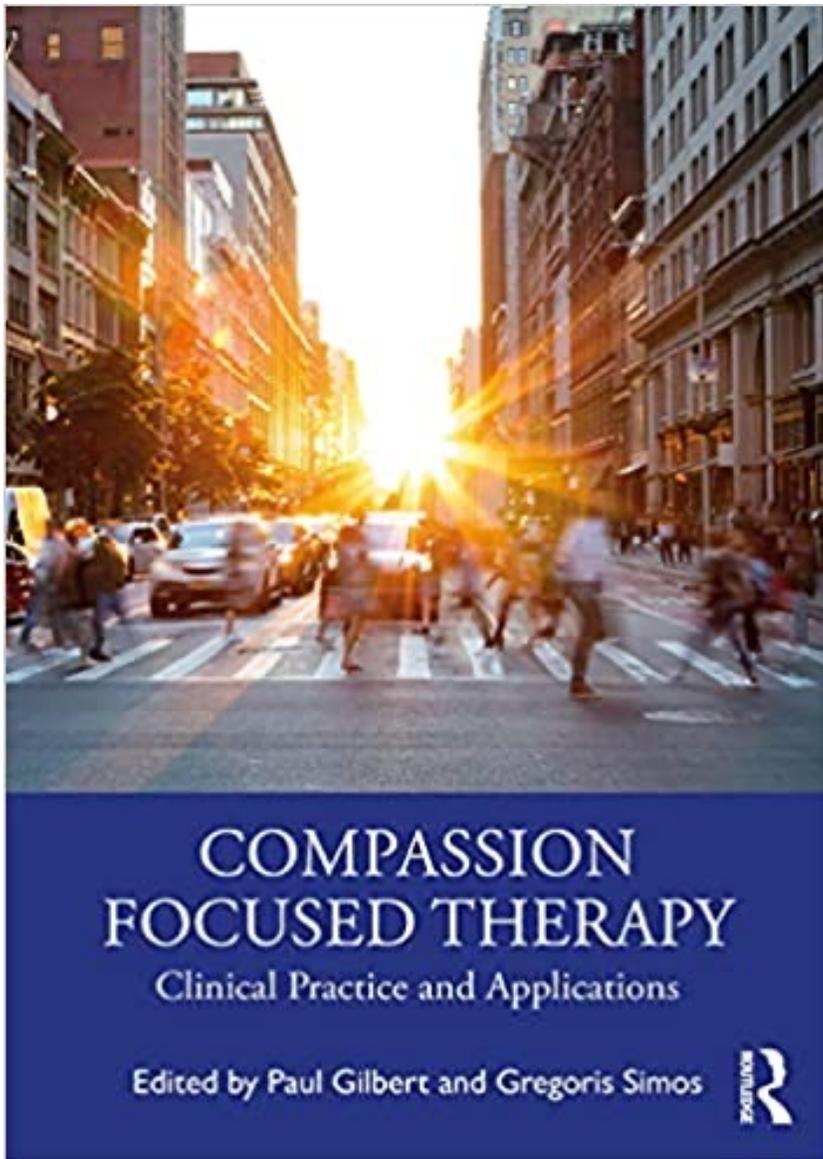
Esto está cambiando.

CFT argumenta que necesitamos una ciencia de la naturaleza del cerebro evolucionado y sus funciones como base para comprender el sufrimiento y la psicoterapia



2022

All information for this workshop can be found here



2022

Toda la información de este taller se puede encontrar  
aquí

En lugar de hablar de "Terapias de Tercera Ola", es fundamental profundizar en nuestra comprensión sobre la salud mental, en los problemas antisociales, y en sus terapias psicosociales.

Profundizar *en la ciencia básica* en lugar de modelos psicoterapéuticos más estrechos

Todos los procesos utilizados dentro de CFT como **motivaciones, emociones, competencias cognitivas y comportamientos** se puede encontrar en los libros de texto de psicología estándar

La clave es el estudio de las interacciones complejas de las funciones y su variación individual.

La importancia de intervenciones específicas, focalizadas y guiadas

# The Impact of Compassion-Focused Therapy on Positive and Negative Mental Health Outcomes: Results of a Series of Meta-Analyses

Nicola Petrocchi<sup>1, 2</sup>, Cristina Ottaviani<sup>3</sup>, Simone Cheli<sup>4, 5</sup>, Marcela Matos<sup>6</sup>,  
Beatrice Baldi<sup>2, 3</sup>, Jaskaran K. Basran<sup>7, 8</sup>, and Paul Gilbert<sup>7, 8</sup>

<sup>1</sup>Department of Psychological and Social Sciences, John Cabot University

<sup>2</sup>Compassionate Mind Italia, Rome, Italy

<sup>3</sup>Department of Psychology, Sapienza University of Rome

<sup>4</sup>Department of Psychology, St. John's University

<sup>5</sup>Center for Psychology and Health, Tages Onlus, Florence, Italy

<sup>6</sup>Faculty of Psychology and Educational Sciences, Center for Research in Neuropsychology and Cognitive and Behavioral Intervention (CINEICC), University of Coimbra

<sup>7</sup>Centre for Compassion Research and Training, College of Health, Psychology and Social Care, University of Derby

<sup>8</sup>The Compassionate Mind Foundation, Derby, United Kingdom

Todos los artículos y estudios que no estén en inglés y que se centren en otros enfoques basados en la compasión fueron excluidos. Se incluyeron cuarenta y siete ensayos controlados de los últimos 14 años, con datos de 7.875 participantes de 17 países.

**Resultados:** Incluso después de la exclusión de valores atípicos extremos, la CFT fue efectiva en reducir los resultados negativos generales de salud mental ( $k= 32$ ,  $g=0.72$ ,  $p,0001$ ), la depresión ( $k = 23$ ,  $g= 0.49$ ,  $p,.0001$ ), la autocrítica ( $k= 17$ ,  $g= 0.40$ ,  $p,.0001$ ) y mejorar la compasión por uno mismo y por los demás ( $k= 24$ ,  $g= 0.51$ ,  $p,.0001$ ).

La heterogeneidad fue alta y solo se redujo parcialmente con el análisis de moderación. que puso de manifiesto efectos más grandes en subgrupos específicos

# ¿Terapias de la tercera ola?

- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)
- Terapia Dialéctica Conductual (DBT)
- Terapia cognitiva basada en mindfulness
- Terapia Metacognitiva
- Psicoterapia Analítica Funcional (FAP)
- Terapia Centrada en la Compasión (CFT)
- Se sugiere que las terapias de la tercera ola difieren de las generaciones anteriores de TCC en que:
- Concéntrese en la función de los pensamientos, en lugar del contenido
- Considere el contexto de la experiencia de un individuo
- Enfatizar la aceptación y la atención plena



CFT reconoce y puede utilizar cualquiera de estas importantes innovaciones para ayudar a las personas.

Sin embargo, la CFT tiene un enfoque mucho más amplio que tiene sus raíces en las ciencias biopsicosociales en general y en las intervenciones

Además, utiliza los conocimientos y las intervenciones de los llamados enfoques de primera y segunda ola (por ejemplo, Beck, Ellis, Rachman, Marks)

Utiliza ideas de otras terapias como: dinámica, de apego, arquetipo y enfoques y prácticas orientales

# ¿Terapias contextuales?

- Las ciencias contextuales señalan el hecho de que todos los organismos han evolucionado para interactuar con sus entornos. El comportamiento manifiesto es un producto tanto de lo que el organismo aporta a la situación como de la situación misma
- Las psicoterapias contextuales tratan de esa interacción entre el contexto interno (debajo de la piel) y el externo: es el estudio de las interacciones
- Conduce naturalmente a estudios como el impacto de las experiencias tempranas de apego en el desarrollo posterior; Los terapeutas pueden explorar el impacto de contextos anteriores, así como los actuales



# ¿Terapias contextuales?

- Las psicoterapias contextuales ayudan a las personas a enfocarse en sus interacciones y buscan proporcionar contextos (insumos externos) que faciliten el cambio, por lo tanto, la relación terapéutica es un contexto para el aprendizaje
- En la CFT, las psicoterapias contextuales se conceptualizan mejor como una evolución informada de los enfoques biopsicosociales, que la CFT es
- En el modelo biopsicosocial, el contexto del propio cuerpo, los genes y los sistemas fisiológicos evolucionados, crean los contextos internos (oportunidades y restricciones) para la aparición de la experiencia y el comportamiento



## **CBT HOY**

**La terapia cognitiva y la TCC son ahora una plataforma flexible y muy amplia que utiliza muchas formas de ayudar a las personas a cambiar**

**Se han integrado con la teoría del apego, los modelos de regulación de las emociones, la atención plena de la encarnación y mucho más**

**El núcleo emergente es una forma de relacionarse con las personas para permitirles explorar la naturaleza y el funcionamiento de sus múltiples mentes y desarrollar nuevos conocimientos, habilidades y formas de vida**

**Debe haber una dimensión moral y prosocial en la terapia**



# *Biopsychosocial Approaches and Evolutionary Theory as Aids to Integration in Clinical Psychology and Psychotherapy*

Paul Gilbert<sup>1</sup>

*Kingsway Hospital, Derby, UK*

This paper explores the problem of fragmentation in clinical psychology. It is suggested that this is due to the nature of clinical psychology with its multitude of different concerns, ranging from the cultural to the physiological. To help us become more integrative we could more formally adopt the biopsychosocial approach which explicitly asks the clinician and theorist to focus on the interactions *between* various levels. This paper also argues that the biopsychosocial approach could be informed by evolutionary theory because this theory provides possible explanations of why certain developmental and social contexts can so powerfully impact on physiology. An evolutionary psychology relevant to clinical psychology can focus on the archetypal nature of human experience, be helpful in exploring therapeutic issues, and avoid some of the reductionist aspects of sociobiology.

# *Biopsychosocial Approaches and Evolutionary Theory as Aids to Integration in Clinical Psychology and Psychotherapy*

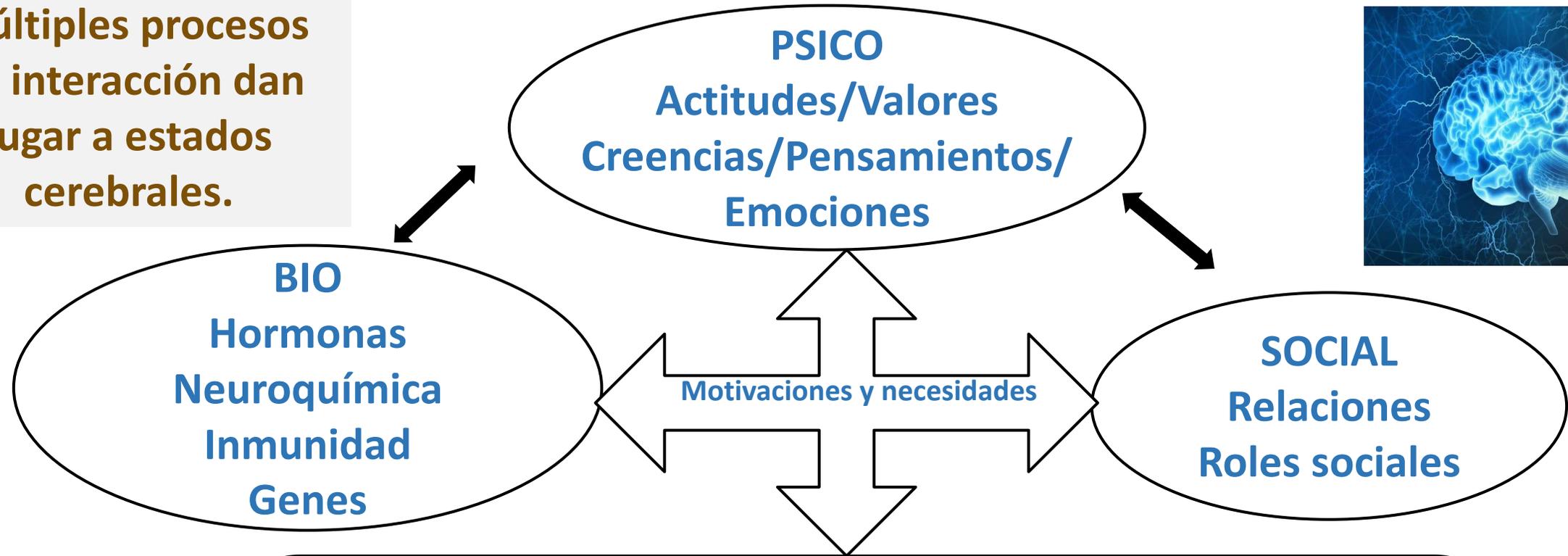
**Paul Gilbert<sup>1</sup>**

*Kingsway Hospital, Derby, UK*

El modelo biopsicosocial puede ser informado por la teoría evolutiva porque proporciona posibles explicaciones de por qué ciertos contextos sociales y de desarrollo pueden tener un impacto tan poderoso en la fisiología

**This paper explores the problem of fragmentation in clinical psychology. It is suggested that this is due to the nature of clinical psychology with its multitude of different concerns, ranging from the cultural to the physiological. To help us become more integrative we could more formally adopt the biopsychosocial approach which explicitly asks the clinician and theorist to focus on the interactions *between* various levels. This paper also argues that the biopsychosocial approach could be informed by evolutionary theory because this theory provides possible explanations of why certain developmental and social contexts can so powerfully impact on physiology. An evolutionary psychology relevant to clinical psychology can focus on the archetypal nature of human experience, be helpful in exploring therapeutic issues, and avoid some of the reductionist aspects of sociobiology.**

Múltiples procesos de interacción dan lugar a estados cerebrales.



### ECOLOGÍAS

**Ecologías físicas: escasez de recursos vs. abundancia de recursos**

**Hostil vs. benigno**

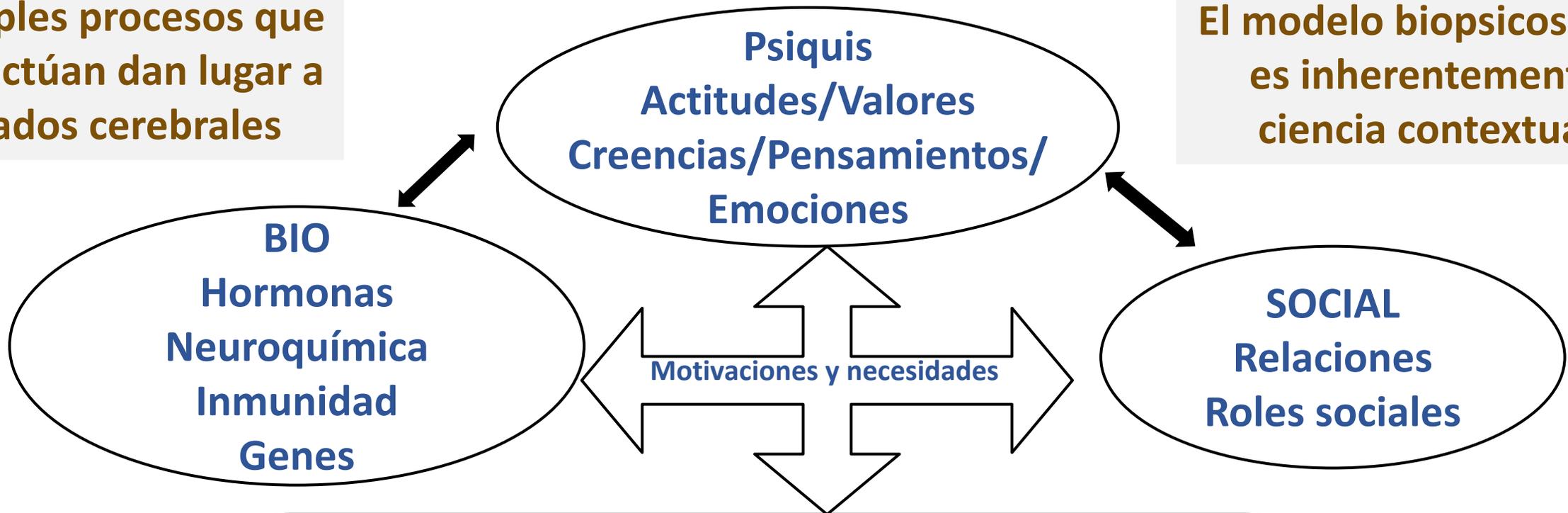
**Dieta/microbios, contaminación**

**Ecologías sociales: cooperativas vs. competitivas**

**Cuidado (seguro) vs. explotación (amenaza))**

Múltiples procesos que interactúan dan lugar a estados cerebrales

El modelo biopsicosocial es inherentemente ciencia contextual

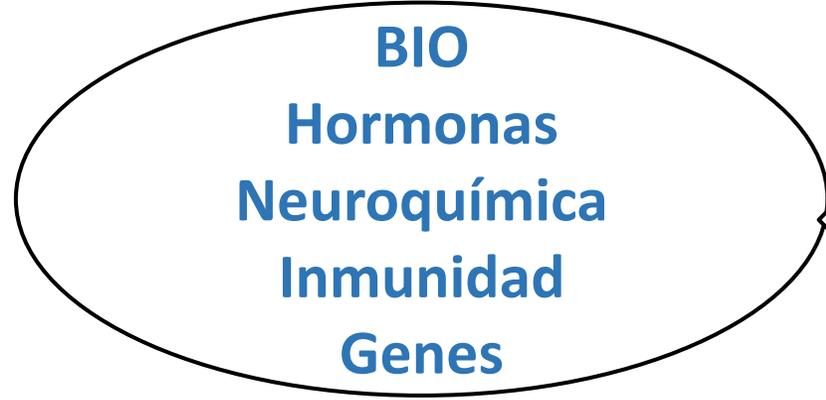


Familia  
Amigos  
Escuela  
Trabajo

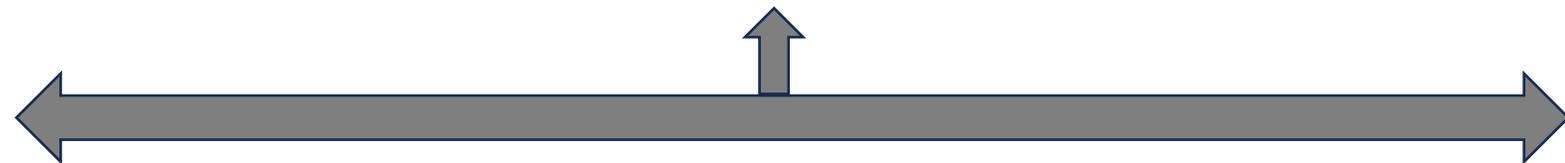
**ECOLOGÍAS**  
Ecologías físicas: escasez de recursos frente a abundancia de recursos  
Hostil vs benigno  
Dieta/microbios, contaminación  
Ecologías Sociales: Cooperativa vs competitiva  
Cuidado (seguro) vs explotación (amenazante)

Cultura  
Religión  
Generismo  
Racismo  
Sexismo

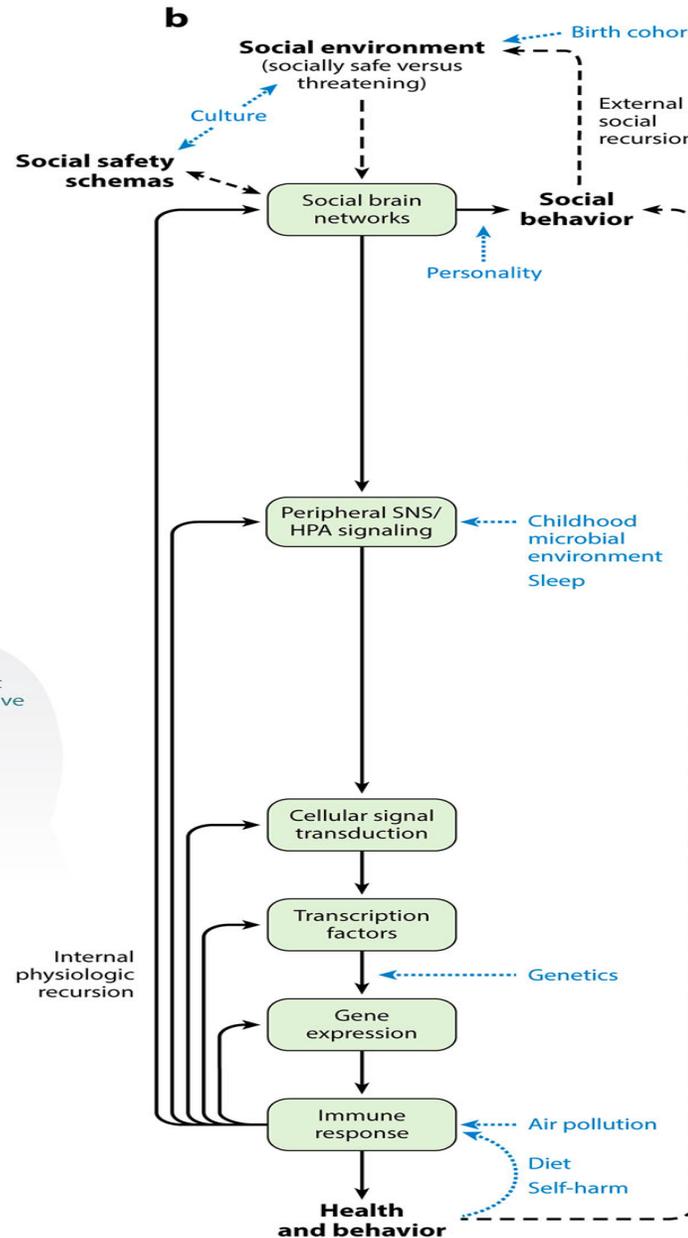
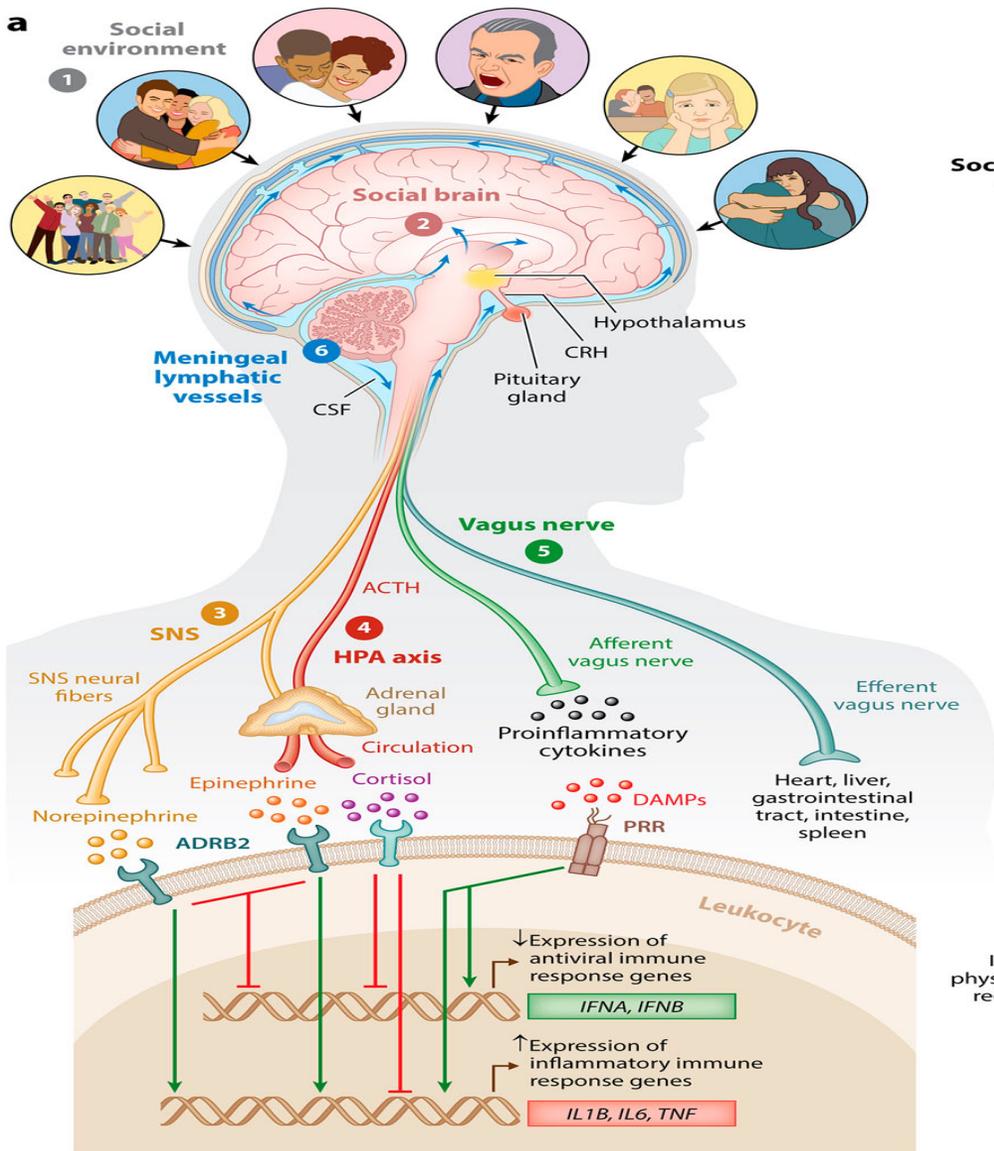
Las terapias deben tener impactos biopsicosociales, incluida la autocrítica.



Motivaciones y  
necesidades



# Ejemplo reciente de enfoques biopsicosociales de la salud física y mental



## Short-term benefits

- Heightened threat and pain sensitivity
- Avoidance of physical danger
- Enhanced wound healing
- Improved physical recovery
- Greater likelihood of survival

## Long-term costs

- Anxiety, chronic pain, depression
- Greater inflammatory disease risk
- Increased susceptibility to infection
- Accelerated biological aging
- Early mortality

HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW  
2023, VOL. 17, NO. 1, 5-59  
<https://doi.org/10.1080/17437199.2023.2171900>

Routledge  
Taylor & Francis Group

OPEN ACCESS

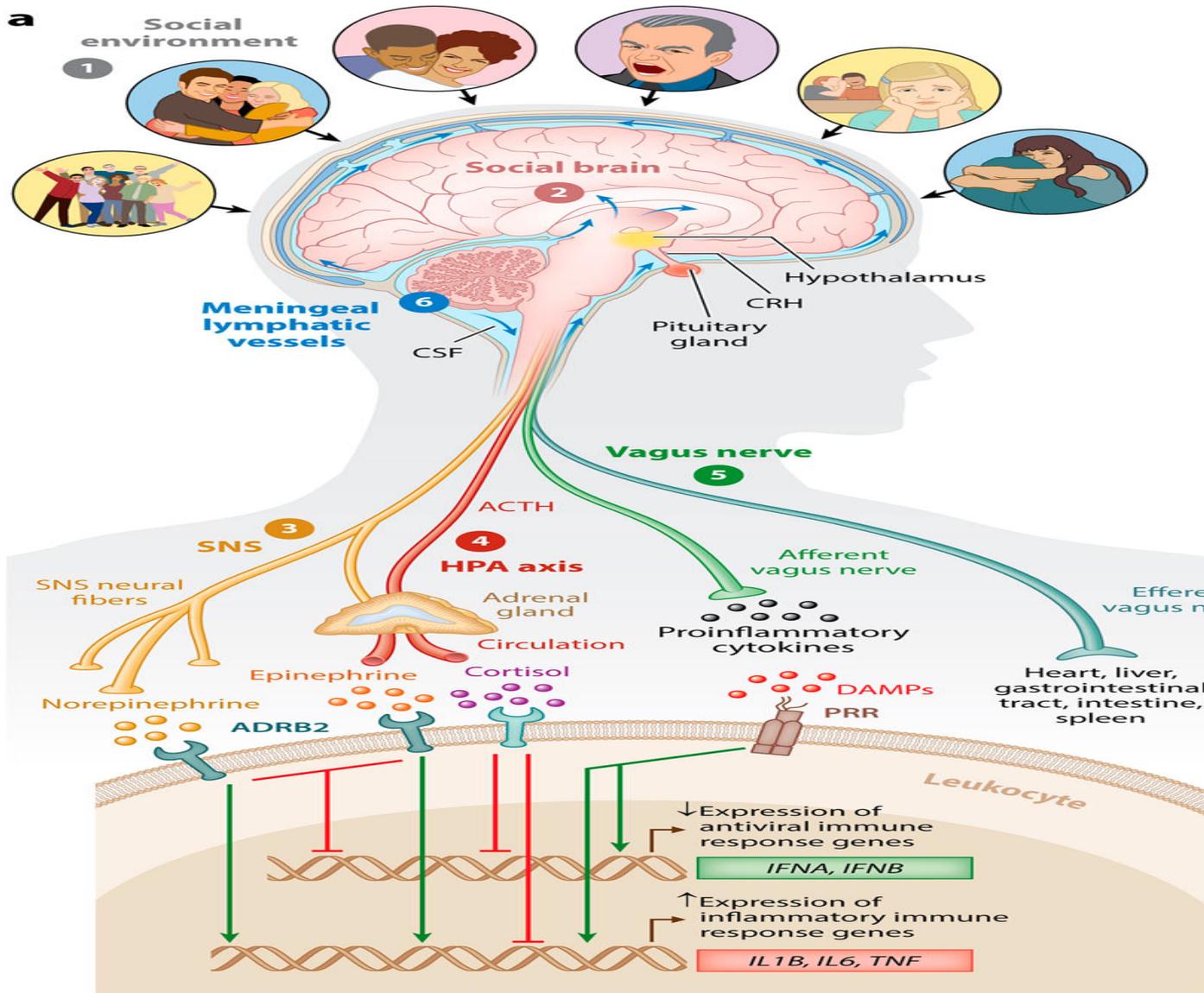
## Social Safety Theory: Conceptual foundation, underlying mechanisms, and future directions

George M. Slavich <sup>1a</sup>, Lydia G. Roos <sup>1a</sup>, Summer Mengelkoch <sup>1a</sup>, Christian A. Webb <sup>1b,c</sup>, Eric C. Shattuck <sup>1d</sup>, Daniel P. Moriarty <sup>1a</sup> and Jenna C. Alley <sup>1a</sup>

<sup>1a</sup>Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, University of California, Los Angeles, CA, USA; <sup>1b</sup>McLean Hospital, Belmont, MA, USA; <sup>1c</sup>Harvard Medical School, Boston, MA, USA; <sup>1d</sup>Institute for Health Disparities Research and Department of Public Health, University of Texas at San Antonio, San Antonio, TX, USA



# Ejemplo reciente de enfoques biopsicosociales de la salud física y mental (Slavich et al., 2023)

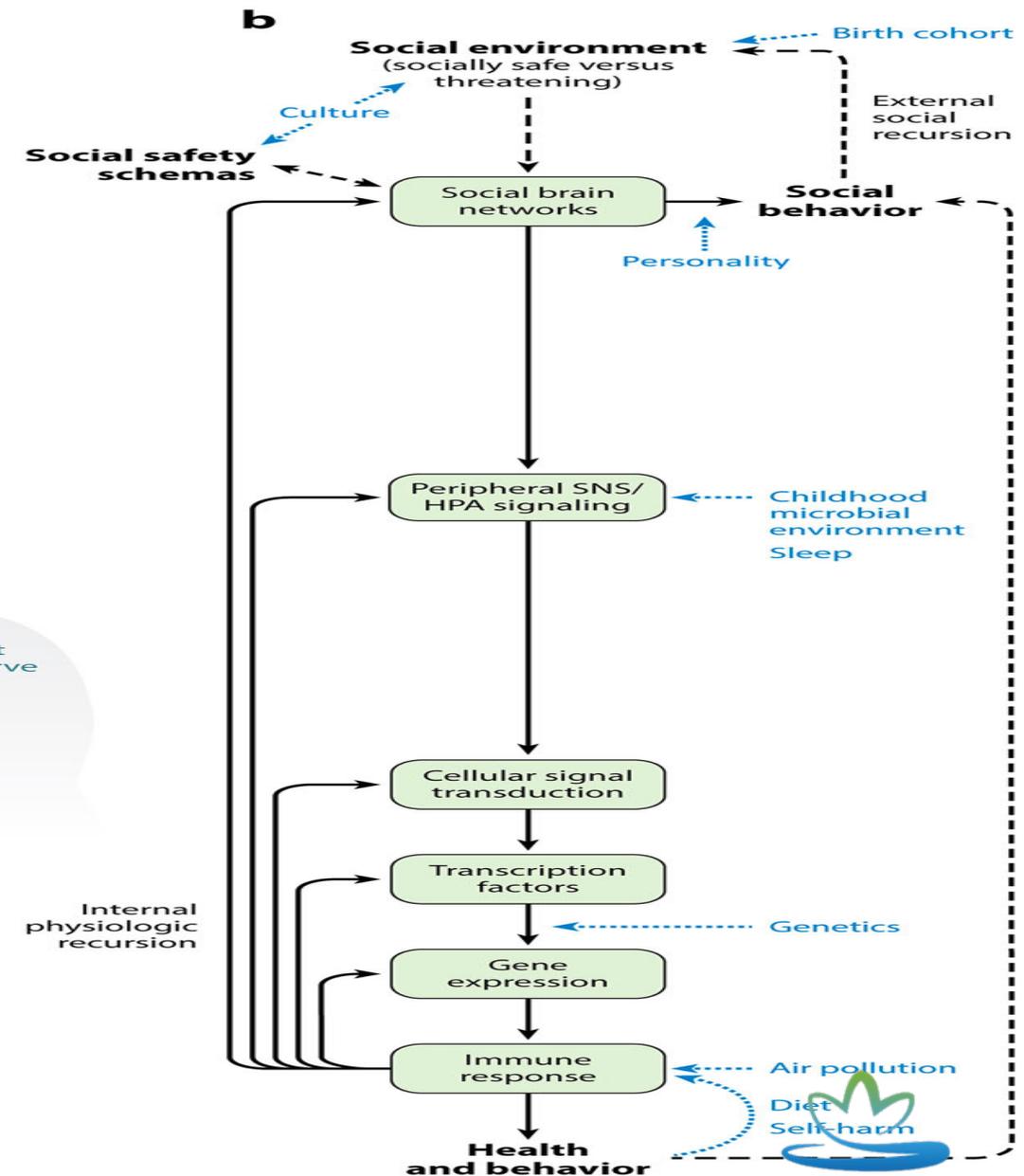


## Short-term benefits

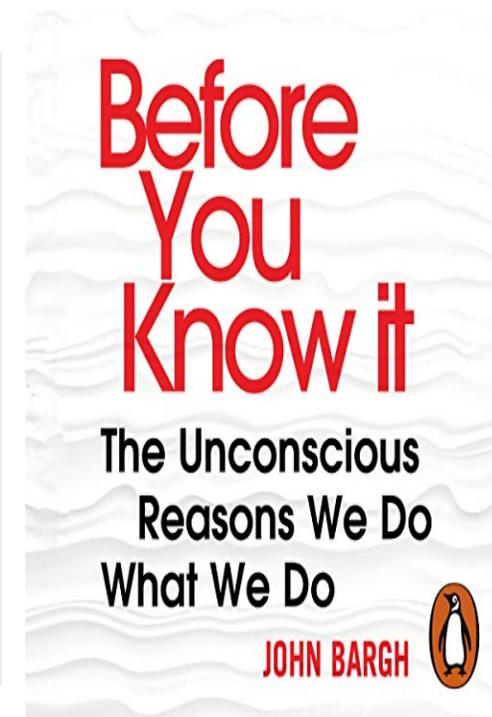
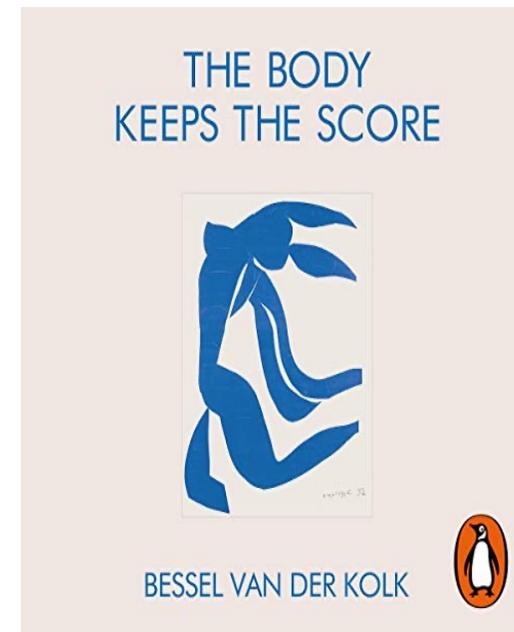
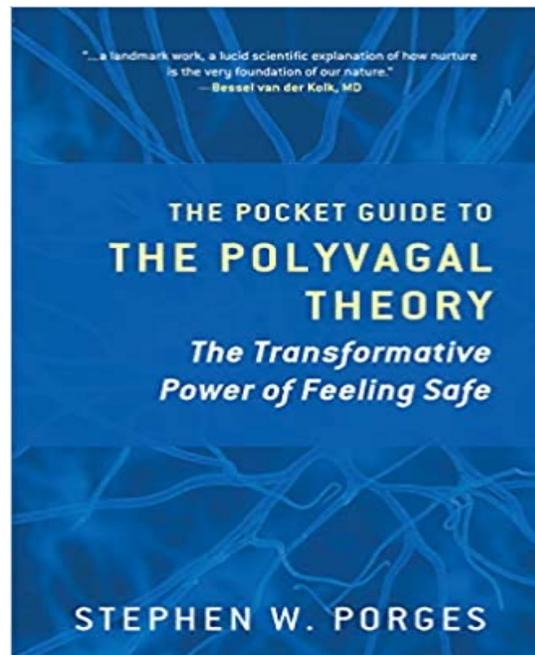
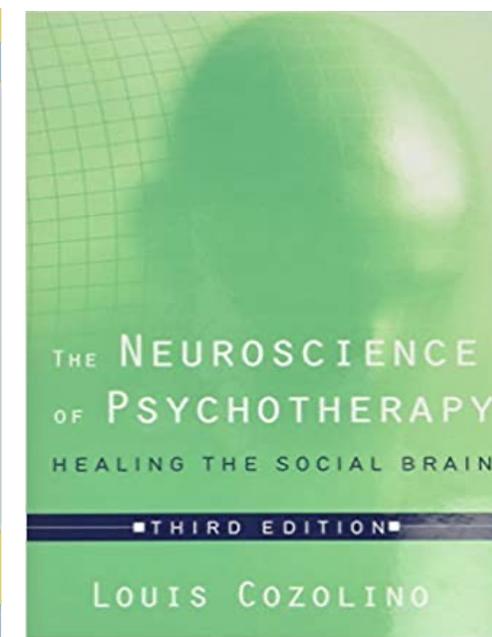
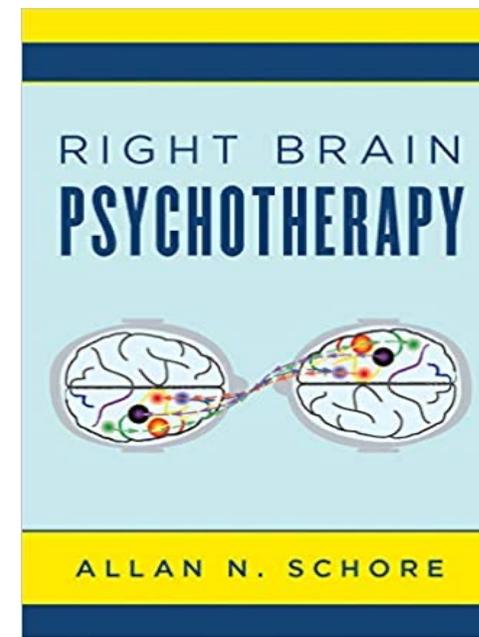
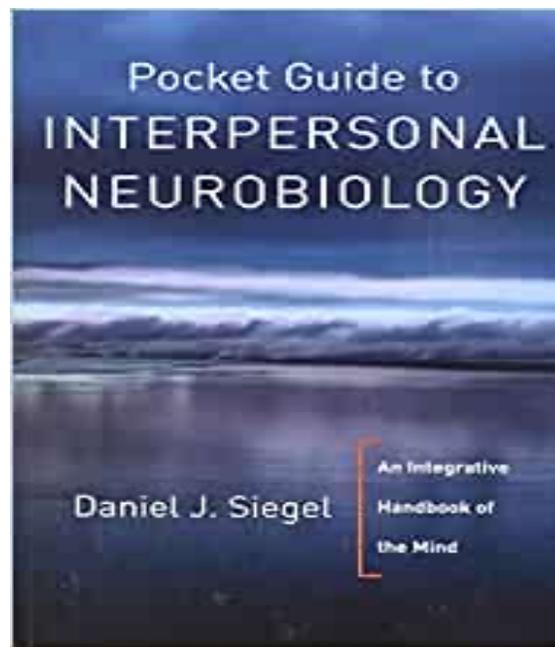
- Heightened threat and pain sensitivity
- Avoidance of physical danger
- Enhanced wound healing
- Improved physical recovery
- Greater likelihood of survival

## Long-term costs

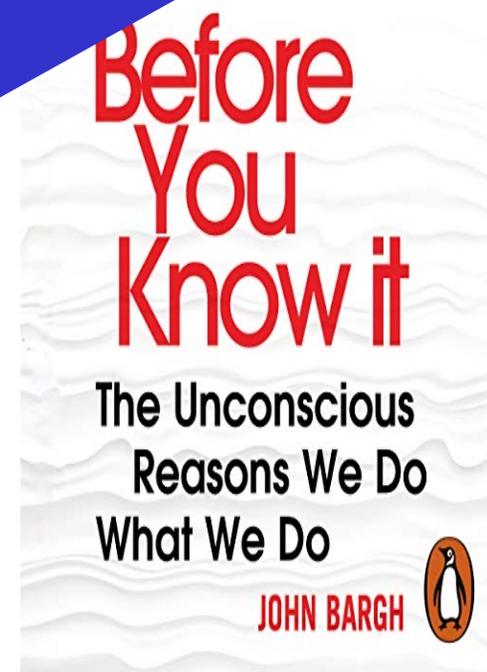
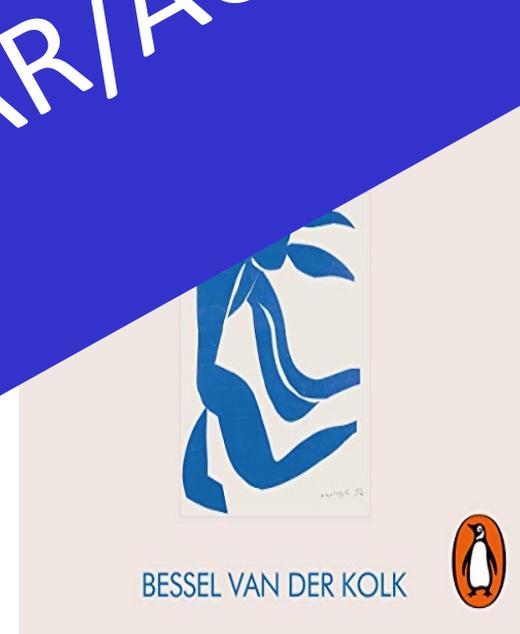
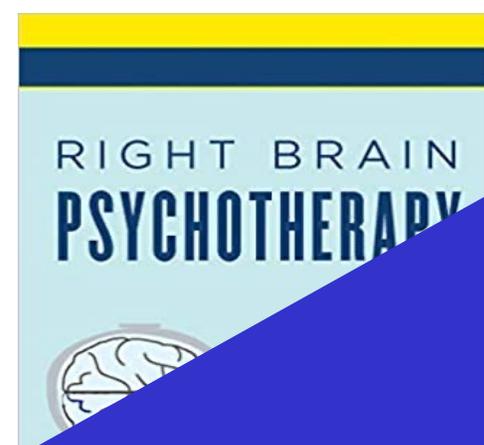
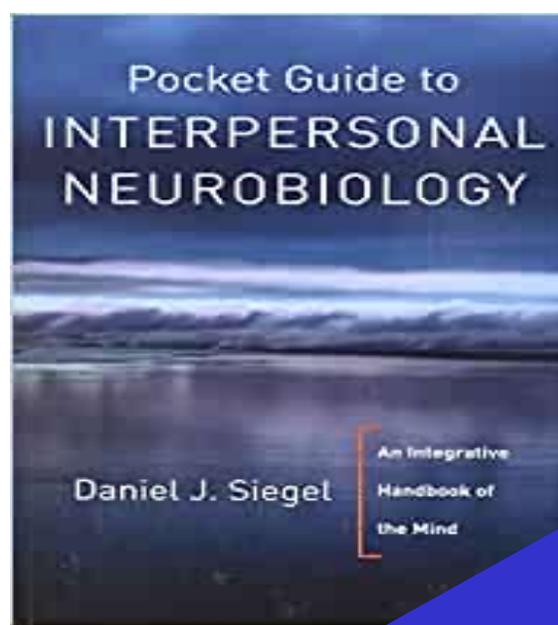
- Anxiety, chronic pain, depression
- Greater inflammatory disease risk
- Increased susceptibility to infection
- Accelerated biological aging
- Early mortality



Cada vez hay más  
Enfoques  
Terapéuticos  
biopsicosociales  
integradores



Cada vez hay  
más enfoques  
terapéuticos  
biopsicosociales  
integradores



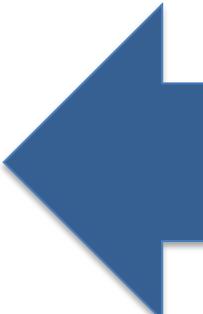
ENCARNAR/ACUERPAR

# CFT – Enfoque de procesos cruzado y ejemplos de intervenciones utilizados en CFT. Por lo tanto, un enfoque centrado en la Compasion.

**Micro Habilidades Basicas:** Abierto vs Preguntas cerradas, parafraseo, resumen, reflexion, la comunicacion no verbal, el ritmo, la relacion terapeutica, la construccion de alianza, la entrevista motivacional, el uso del silencio.

**Proceso Terapeutico:** Colaboracion, dialogo socratico y descubrimiento guiado, significado personal, formulacion y modelos compartido, objetivos de la terapia compartidos, cadena de inferencia ( resultado final/catastrophe, miedos, amenaza ), analisis funcional, analisis en cadena, bucles, mapas mentales, reencuadre, Desarrollo de tolerancia al malestar, conexion empatica, exposicion prolongada, promulgar limites. ( en el devenir)

**Cambios a traves de la Práctica:** Experimentos conductuales, Atencion Plena, imagenes guiadas, escritura expresiva, generar pensamientos alternativos, toma de perspectiva, practicas fuera de la session, por nombrar algunos!



Pero  
Cuales son las  
motivaciones?



# CFT – Enfoque de Procesos cruzado y siete funciones de la terapia

(Transdiagnóstico)

¿Qué?

¿Por qué?

Cómo?

Conciencia

Diferenciación

Tolerancia

Integración

Cultivo

Transformación

Adaptación

Pero  
¿cuáles son  
las  
motivaciones?

¿Cómo se  
relacionará  
esto con el  
trabajo con la  
autocrítica?

Construir relaciones  
afiliativas compasivas con  
uno mismo y con los demás  
Promover el bienestar

## CFT

Evaluación  
Formulación  
Compromiso  
Relación  
Terapeutica  
Consenso  
Tarea y  
objetivos

## CMT

Trabajo corporal  
Visualización  
Competencias  
Comportamientos  
Construir capacidades e  
Intenciones  
Coraje y sabiduría para  
comprometerse en las  
tareas

Gestionar contratiempos,  
conflictos, pérdidas, traumas,  
vergüenza, autocrítica, etc.





Construir relaciones  
afiliativas compasivas con  
uno mismo y con los demás

**CFT**  
Evaluación  
Formulación  
Compromiso  
Relación  
Terapéutica  
Consenso  
Tarea y  
objetivos

Mezclar estos procesos puede ser  
complicado.  
La CMT debe integrarse en el proceso  
terapéutico, no ofrecerse de forma  
arbitraria

**CMT**

Estado corporal  
Atención  
Intenciones  
Coraje y sabiduría para  
comprometerse en las  
tareas

Gestionar contratiempos,  
conflictos, pérdidas, traumas,  
vergüenza, autocrítica, etc.



# Ciencia e Historia



**Profesor Paul Gilbert,FBPsS, OBE**

Todos los materiales son propiedad de P. Gilbert.

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)



# Antecedentes científicos

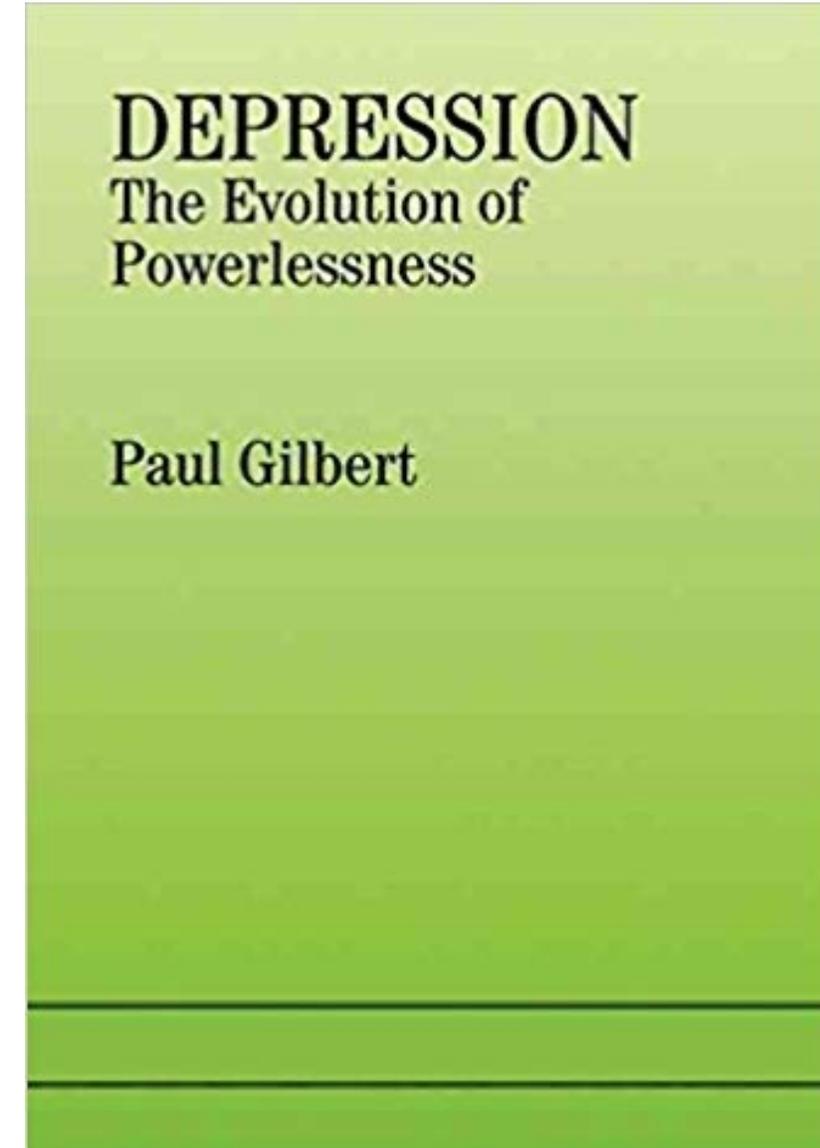
**Depresión:  
De la psicología al  
estado cerebral**

**Pablo Gilbert**

1984



1989



1992

**Depresión:  
De la psicología al  
estado cerebral**

**Pablo Gilbert**

1984

**Las formas en que los procesos  
sociales y psicológicos cambian las  
fisiologías y cómo las terapias  
psicosociales deben abordar esos  
cambios**

**Teoría del Estado Cerebral**

**La necesidad de ser  
necesitado/valorado/deseado**

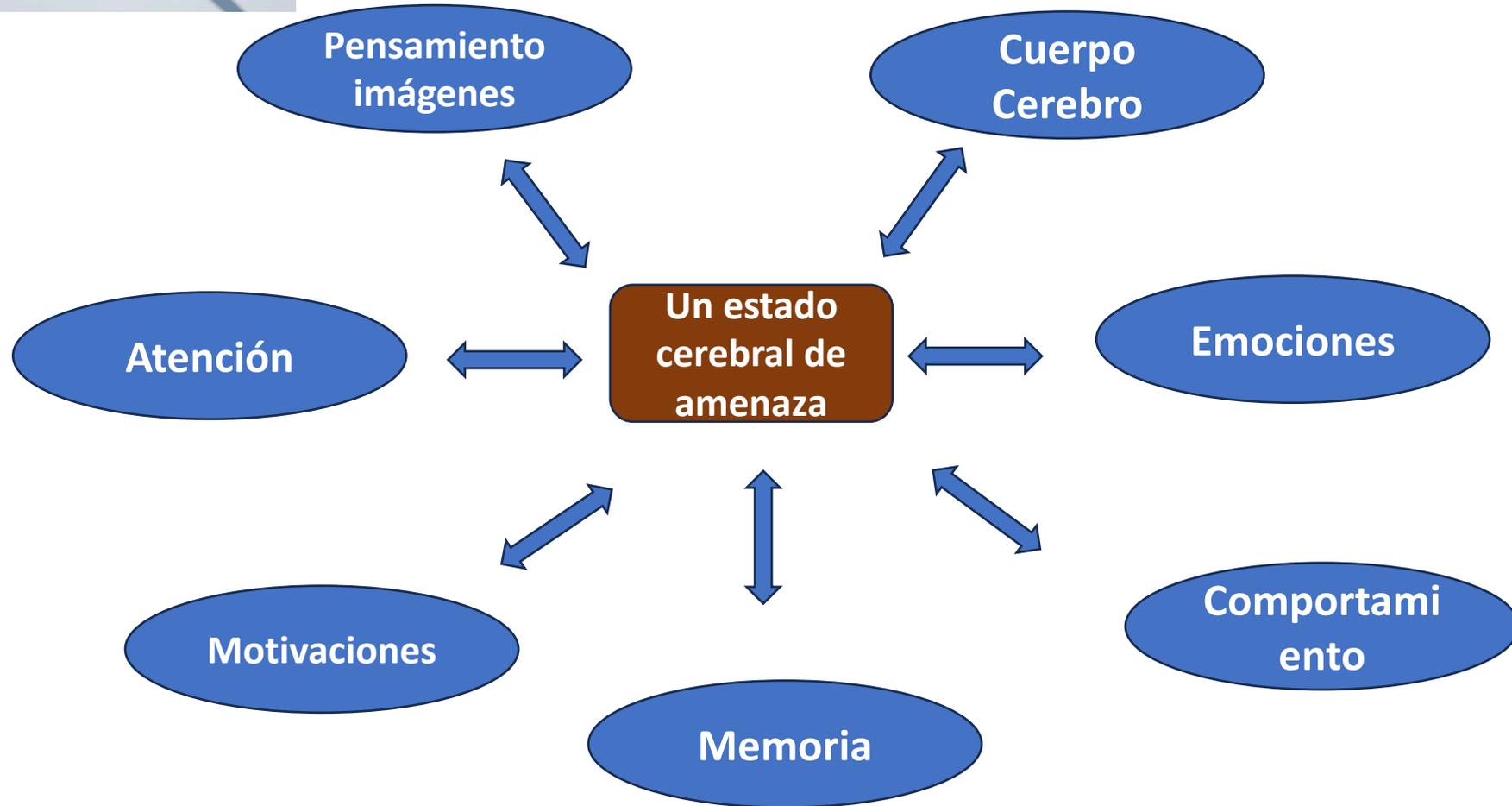


**Depresión: desde la psicología  
al estado cerebral**

**Pablo Gilbert**

# CFT es un enfoque focalizado en el Estado cerebral

Depresión:  
De la psicología al  
estado cerebral  
(1984)

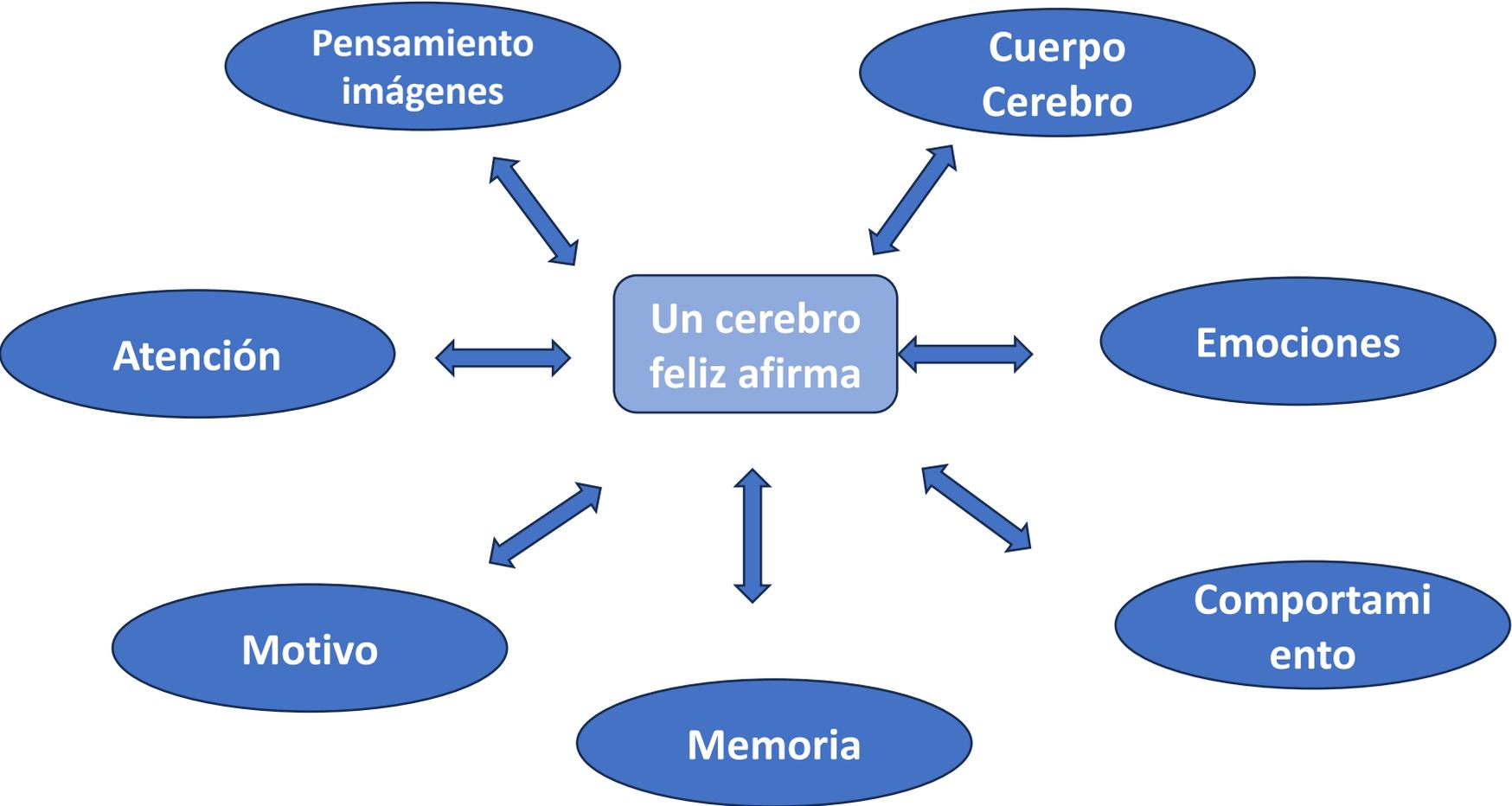


Observe cómo un estado cerebral, como un estado cerebral de amenaza, se asocia con lo que estamos prestando **atención** a como estamos **pensando**, ¿Qué está pasando con nuestras? **emociones**, lo que queremos hacer (**motivaciones**), cosas que podríamos estar recordando, etc.

Ese estado cerebral representa por tanto una organización y un patrón de estos procesos.



# La CFT es un enfoque del estado cerebral

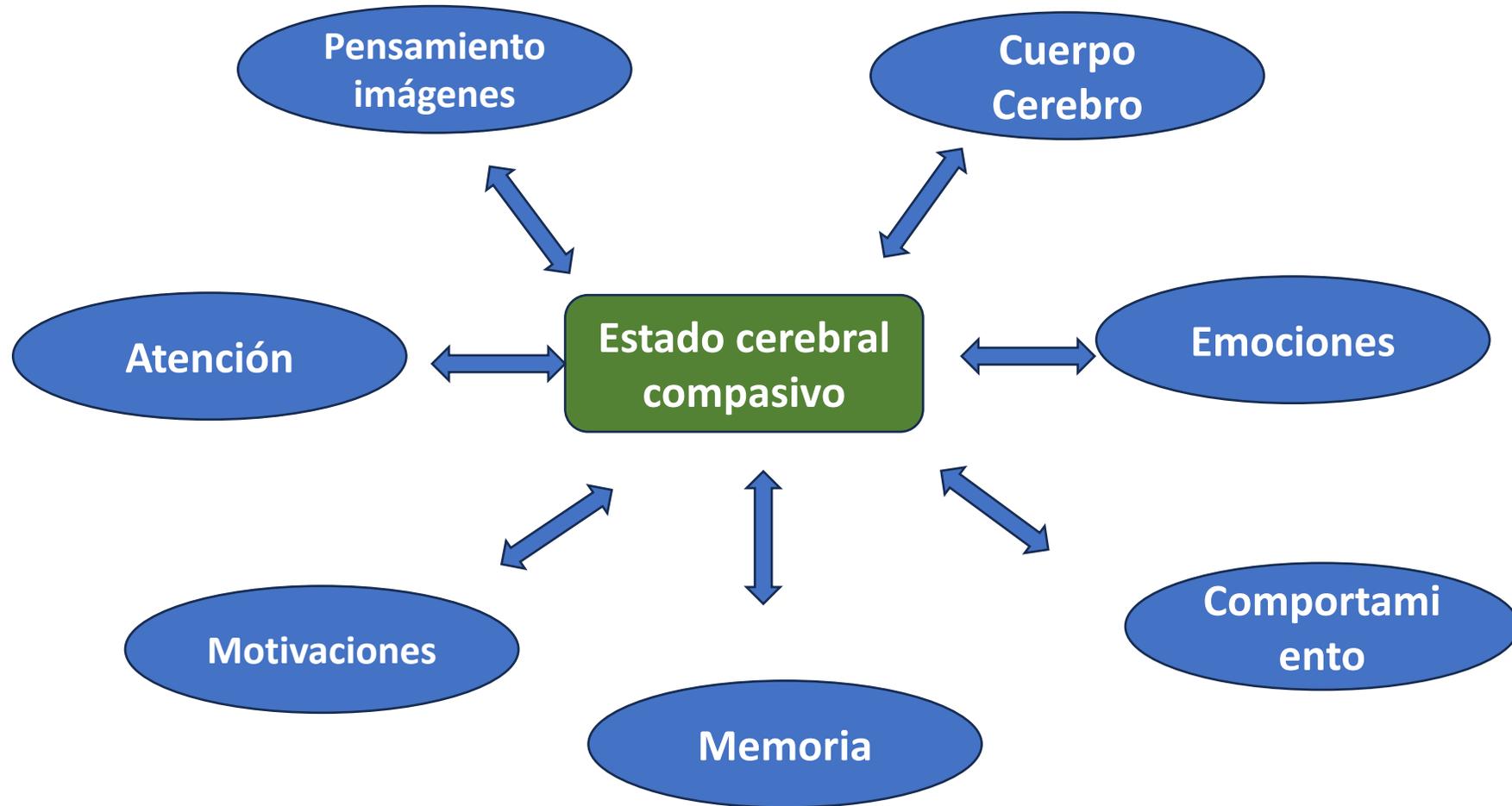


Observe cómo un estado cerebral feliz se compara con un estado cerebral de amenaza.

Tiene un enfoque diferente para:

- Nuestra **atención**
- Nuestro **pensamiento**,
- Nuestras **emociones**,
- Nuestras **motivaciones** y
- Nuestros **comportamientos**

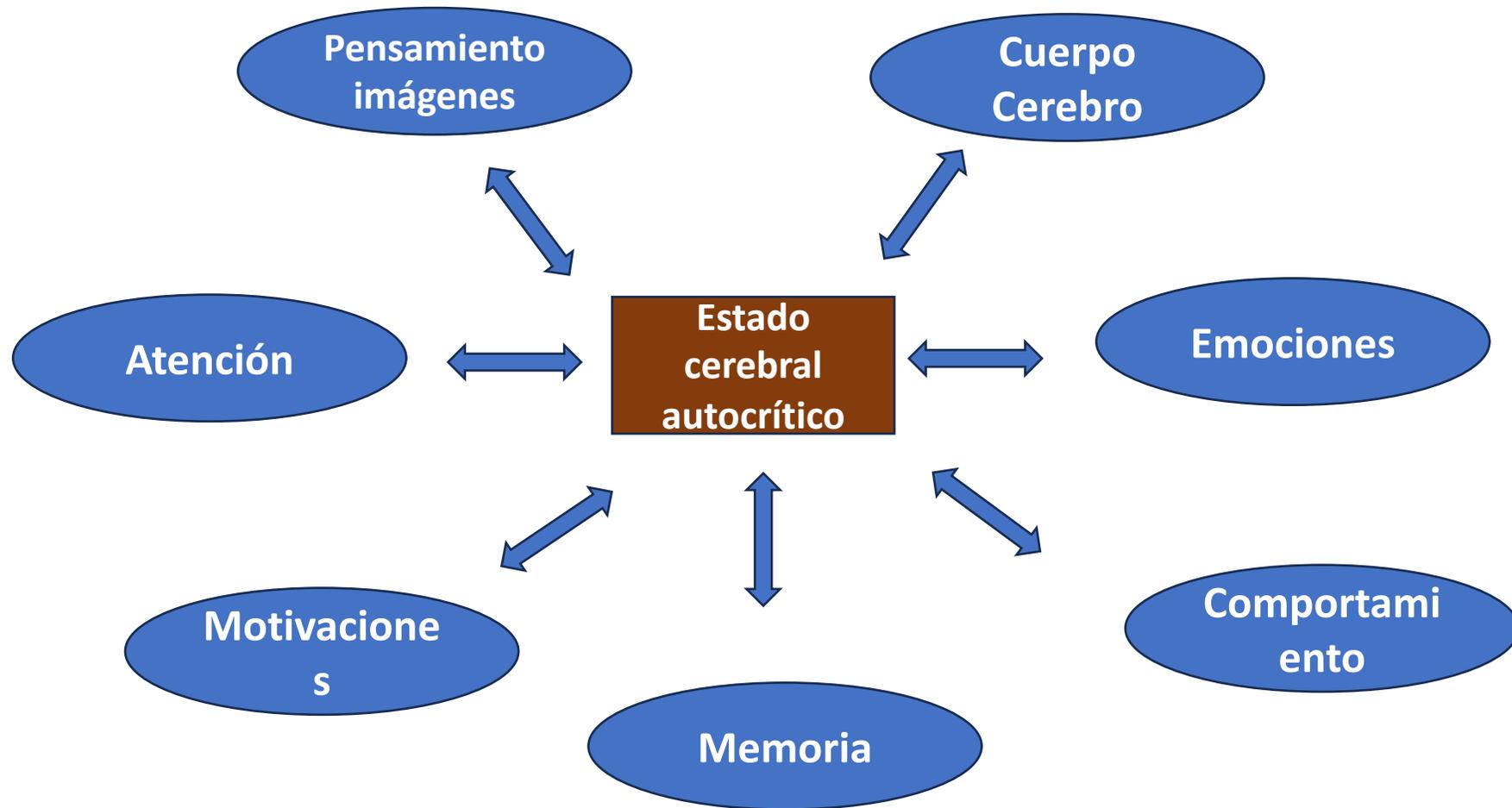
# La CFT es un enfoque del estado cerebral



Si estamos en un estado mental compasivo o nos estamos acercando a él, entonces podemos ver que esto afectará

Nuestra **atención**  
Nuestro **pensamiento**,  
Nuestras **emociones**,  
Nuestras **motivaciones** y  
Nuestro **comportamiento**

# La CFT es un enfoque del estado cerebral



Si por el contrario estamos en un estado cerebral autocrítico duro y hostil, entonces

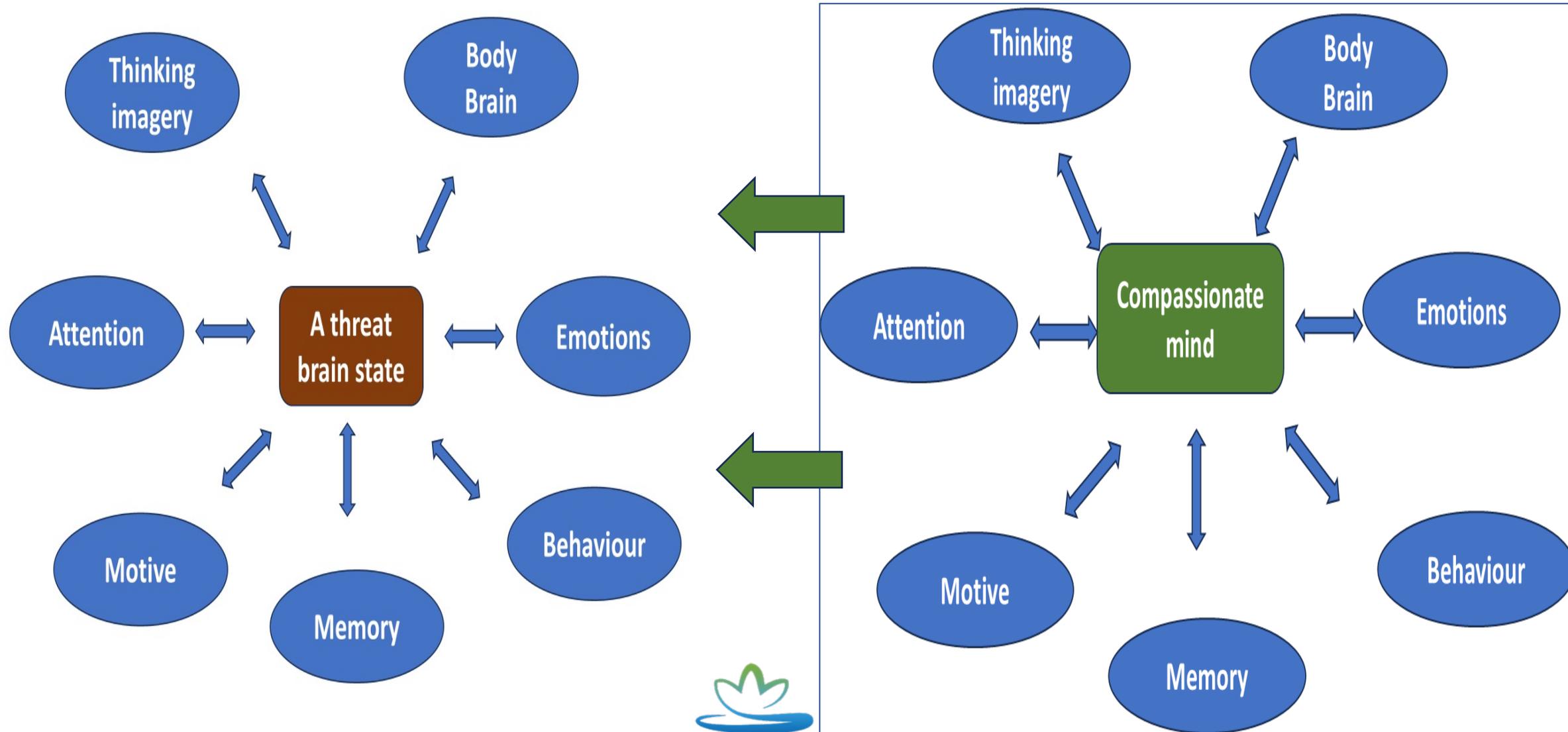
Nuestra **atención**,  
Nuestro **pensamiento**,  
Nuestras **emociones**,  
Nuestras **motivaciones**  
Nuestros **comportamientos**

# La CFT es un enfoque del estado cerebral



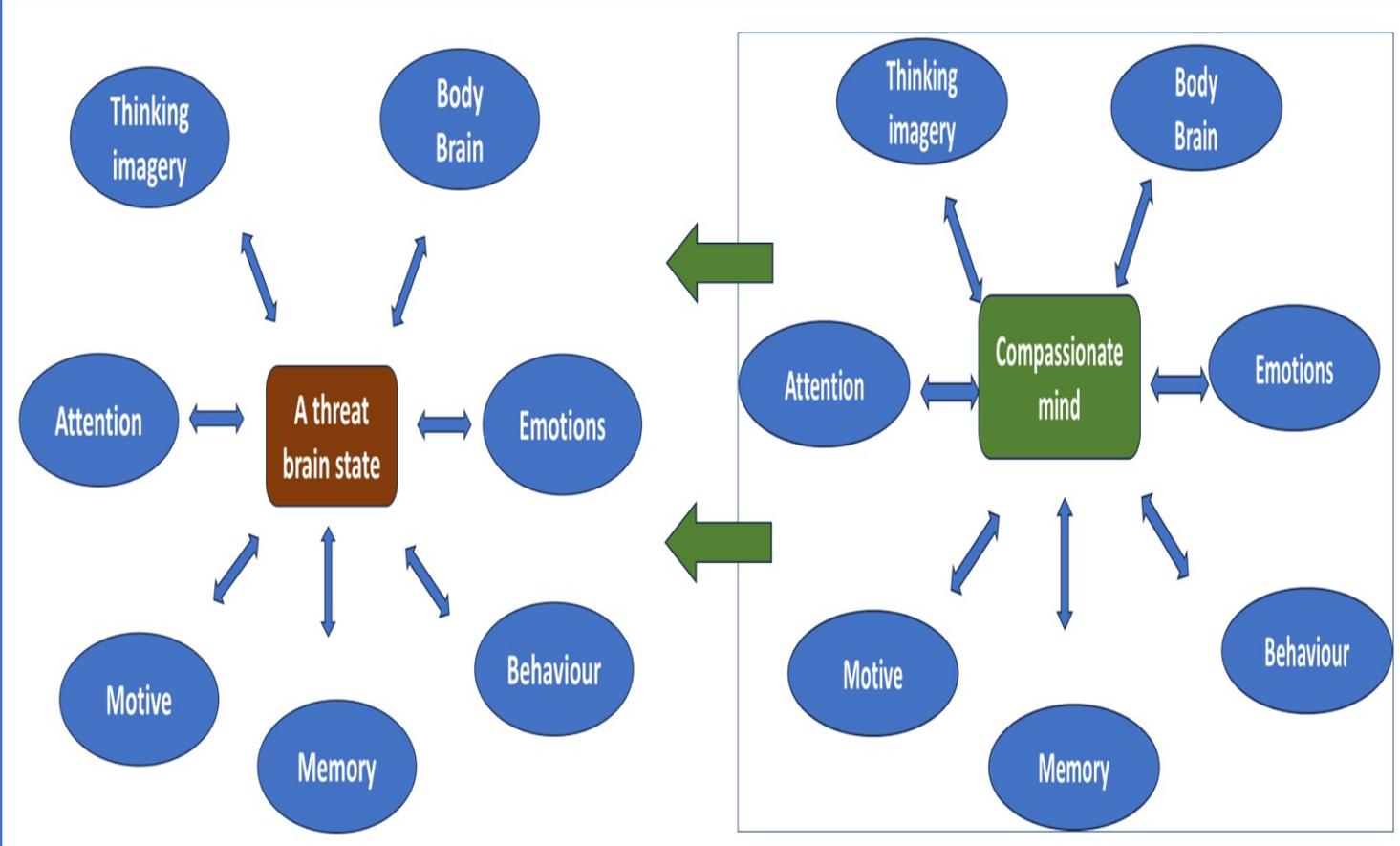
Cuando nos encontramos en un estado autocrítico severo, tal vez porque hemos fallado en algo, podemos decidir que cambiar a un estado cerebral más valiente, sabio y compasivo nos sería más útil y para hacer eso cambiamos nuestra atención, la forma en que pensamos y nuestro comportamiento hacia nosotros mismos.

# Al aprender a estimular y activar nuestro cerebro y estado mental compasivo, podemos usarlo para trabajar con otros estados mentales.



Biopsicosocial

Múltiples contextos



Múltiples contextos

Múltiples contextos

Múltiples contextos

Biopsicosocial



# Motivación Compasiva



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

**Familiarizar a los consultantes con el estado cerebral y el cambio de estado cerebral**



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

**Prof Paul Gilbert, FBPSS, OBE**

All materials are copyright to P. Gilbert  
[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)



# ¿Cómo puede la compasión ayudar a nuestro cuerpo y cerebro, y por qué y cómo cultivarla?



Así que ahora que hemos visto que, básicamente, nuestros cerebros crean todo tipo de patrones y nos volvemos conscientes de esos patrones y tenemos emociones y sentimientos

Llegar a comprender cómo se generan estos patrones y cómo podemos cambiarlos es parte de lo que hacemos en el entrenamiento de la mente compasiva

Ahora vamos a hacer algunas exploraciones personales sobre cómo nuestras mentes crean diferentes patrones y estados cerebrales dentro de nosotros. Te vamos a pedir que imagines ciertos escenarios y veas qué pasa en tu cuerpo cuando lo haces





# Cómo nuestros motivos y estados mentales afectan a nuestro cerebro y cuerpo

## Escenario 1

Tienes una pequeña preocupación. Nada demasiado importante, pero por el momento, solo trae esa preocupación a la mente y concéntrate en ella



### Cerebro y cuerpo

Ahora sal de las imágenes y observa tu atención y tus pensamientos

¿Qué estás sintiendo?

¿Qué está pasando en tu cuerpo?

## Escenario 2

Alguien te ha molestado. Trae esa molestia a la mente y cómo quieres recuperar la tuya



### Cerebro y cuerpo

¿Ahora sal de las imágenes y observa tu atención y tus pensamientos?

¿Qué estás sintiendo?

¿Qué está pasando en tu cuerpo?

## Escenario 3

Mañana te vas de vacaciones que llevas tiempo planeando y que tienes muchas ganas de que llegue



### Cerebro y cuerpo

Ahora sal de las imágenes y observa la atención y tus pensamientos.

¿Qué estás sintiendo?

¿Qué está pasando en tu cuerpo?

## Escenario 4

Tal vez algo que viste en la televisión haya estimulado algunas fantasías eróticas



### Cerebro y cuerpo

Ahora sal de las imágenes y observa tu atención y tus pensamientos.

¿Qué estás sintiendo?

¿Qué está pasando en tu cuerpo?

# Lo que hacemos afecta a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo

## Escenario 1

Tienes una pequeña preocupación. Nada demasiado importante, pero por el momento, solo trae esa preocupación a la mente y concéntrate en ella



## Escenario 2

Alguien te ha molestado y estás repasando la molestia y cómo quieres recuperar la tuya



## Escenario 3

Mañana te vas de vacaciones que llevas tiempo planeando y que tienes muchas ganas de que llegue



## Escenario 4

Tal vez algo que viste en la televisión haya estimulado algunas fantasías eróticas



¿Notaste tu capacidad para cambiar los estados cerebrales por tu enfoque?

CFT se trata de ayudar a las personas a cambiar los estados cerebrales, porque cuando cambiamos los estados cerebrales

Podemos cambiar muchos procesos a la vez, incluida nuestra fisiología

# Lo que hacemos afecta a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo

## Escenario 1

Tienes una pequeña preocupación. Nada demasiado importante, pero por el momento, solo trae esa preocupación a la mente y concéntrate en ella



## Escenario 2

Alguien te ha molestado y estás repasando la molestia y cómo quieres recuperar la tuya



## Escenario 3

Mañana te vas de vacaciones que llevas tiempo planeando y que tienes muchas ganas de que llegue



## Escenario 4

Tal vez algo que viste en la televisión haya estimulado algunas fantasías eróticas



¿Notaste tu capacidad de atención? ¿Te diste cuenta de los cambios en tu estado cerebral por tu enfoque?  
CFT se trata de ayudar a las personas a mejorar su capacidad de atención y concentración.  
Podemos ayudar a las personas a mejorar su capacidad de atención y concentración.  
**Porque estás aprovechando mentalidades sociales específicas con sistemas psicofisiológicos que las sustentan**  
... estados cerebrales, porque cuando cambiamos ...  
... procesos a la vez, incluida nuestra fisiología



# ¿Cómo puede la compasión ayudar a nuestro cuerpo y cerebro y por qué debemos tratar de cultivarla?

## Compasión 1

Estabas preocupado o molesto por algo y hablaste con un amigo y fue realmente útil, así que solo estás reflexionando sobre lo útil que fue tu amigo



### Cerebro y cuerpo

Ahora sal de las imágenes y observa  
¿Dónde está tu atención y tus pensamientos?  
¿Qué estás sintiendo?  
¿Qué está pasando en tu cuerpo?

## Compasión 2

Un amigo tuyo estaba preocupado o molesto y tú pudiste ayudarlo y estás reflejando sentimientos de placer porque pudiste ayudarlo



### Cerebro y cuerpo

Ahora sal de las imágenes y observa  
¿Dónde está tu atención y tus pensamientos?  
¿Qué estás sintiendo?  
¿Qué está pasando en tu cuerpo?





# ¿Cómo puede la compasión ayudar a nuestro cuerpo y cerebro y por qué debemos tratar de cultivarla?

## Compasión 1

Estabas preocupado o molesto por algo y hablaste con un amigo y fue realmente útil, así que solo estás reflexionando sobre lo útil que fue tu amigo



## Compasión 2

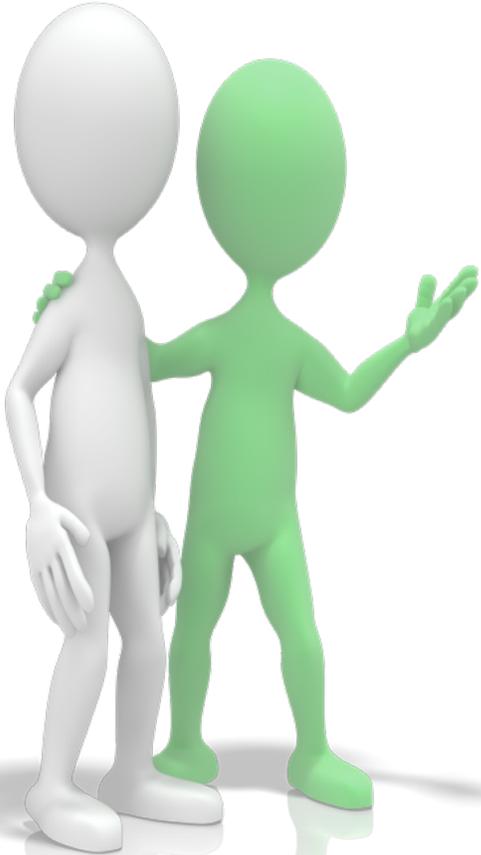
Un amigo tuyo estaba preocupado o molesto y tú pudiste ayudarlo y estás reflejando sentimientos de placer porque pudiste ayudarlo



Por lo tanto, podemos notar que cuando tenemos un enfoque de motivación compasivo, puede cambiar nuestro cerebro y el estado de nuestro cuerpo.

Tendrá un impacto en otros estados cerebrales potenciales (como la amenaza)

Sin embargo, a veces, por diversas razones, podemos tener dificultades para activar estos estados cerebrales de "compasión", por lo que el entrenamiento de la mente compasiva puede ser difícil





# ¿Cómo puede la compasión ayudar a nuestro cuerpo y cerebro y por qué debemos tratar de cultivarla?

## Compasión 1

Estabas preocupado o molesto por algo y hablaste con un amigo y fue realmente útil, así que solo estás reflexionando sobre lo útil que fue tu amigo

## Compasión 2

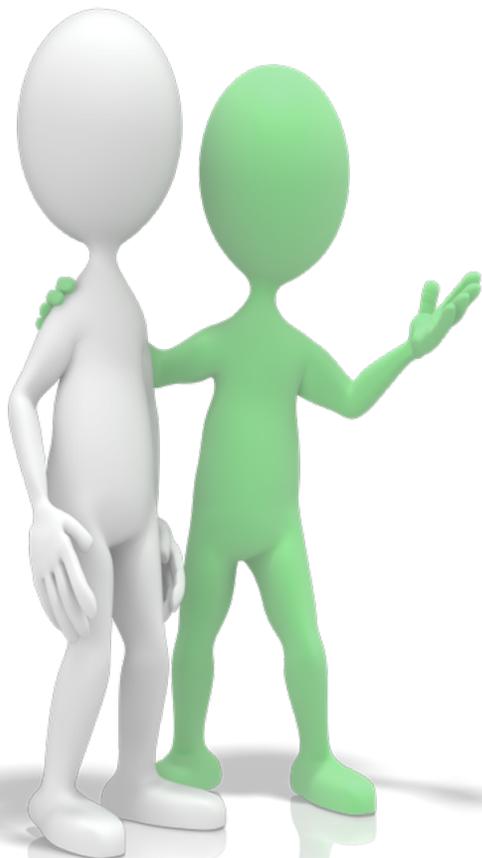
Un amigo tuyo estaba preocupado o molesto y tú pudiste ayudarlo y estás reflejando sentimientos de placer porque pudiste ayudarlo

Por lo tanto, podemos notar que cuando experimentamos un momento de motivación compasivo, puede cambiar nuestra actitud y nuestra fisiología. Esto puede tener un impacto en nuestro cuerpo.

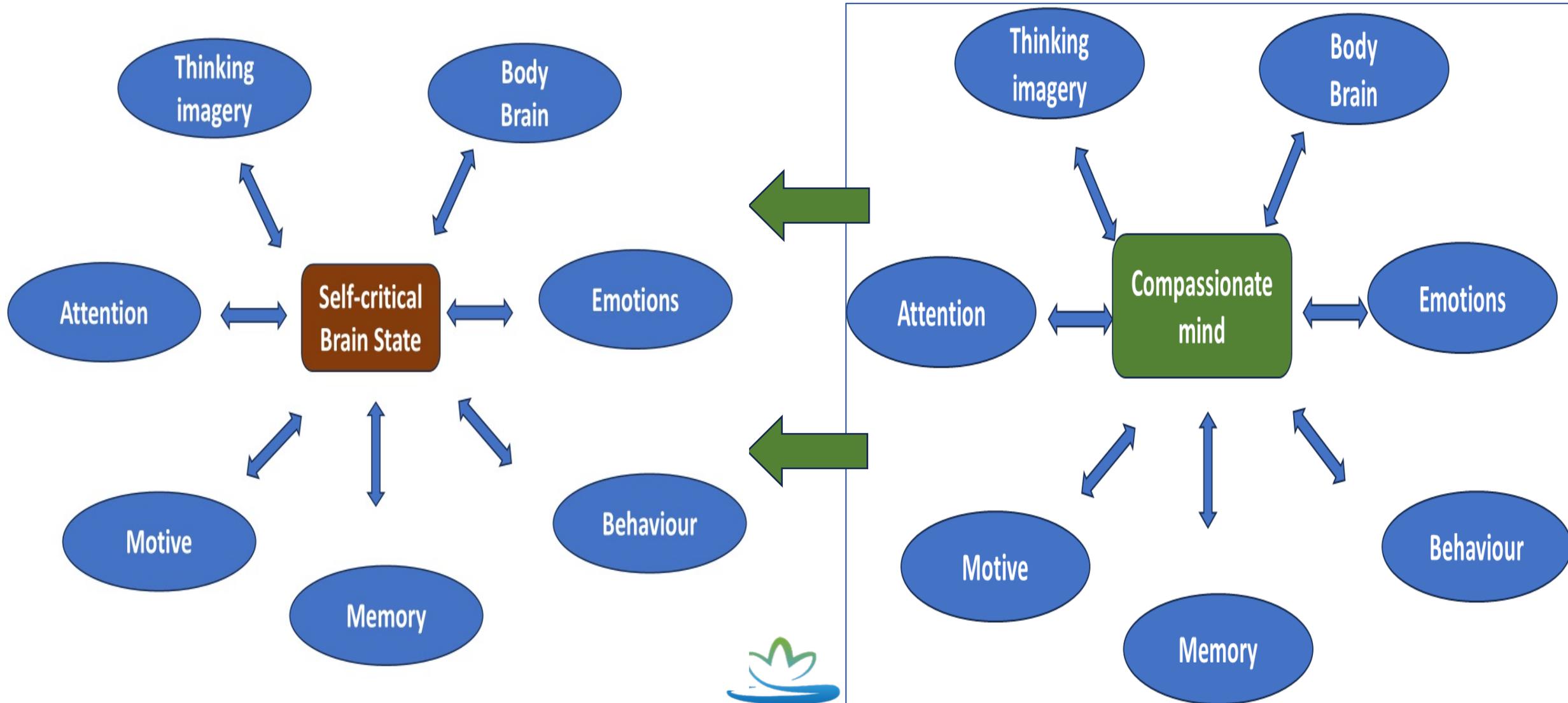
Tendrá un impacto en nuestra fisiología. Sin embargo, cuando experimentamos situaciones de amenaza (como la amenaza)

Sin embargo, cuando experimentamos situaciones de amenaza (como la amenaza) activa, que activan los sistemas de amenaza, podemos tener dificultades para experimentar la "compasión", por lo que el entrenamiento en compasión puede ser difícil

**Porque estás aprovechando mentalidades sociales específicas con sistemas psicofisiológicos que las sustentan**



# Al aprender a estimular y activar nuestro cerebro y estado mental compasivo, podemos usarlo para trabajar con otros estados mentales.





# Motivación Compasiva



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

## La evolución construye cerebros y cuerpos

**Prof Paul Gilbert, FBPsS, OBE**

All materials are copyright to P. Gilbert  
[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)





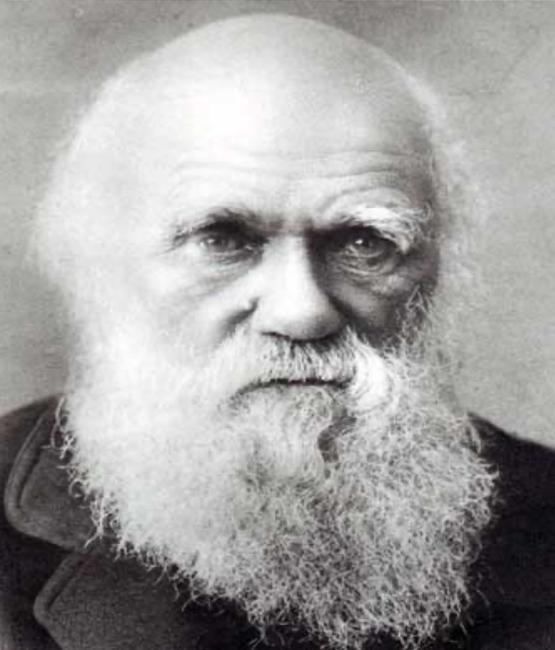
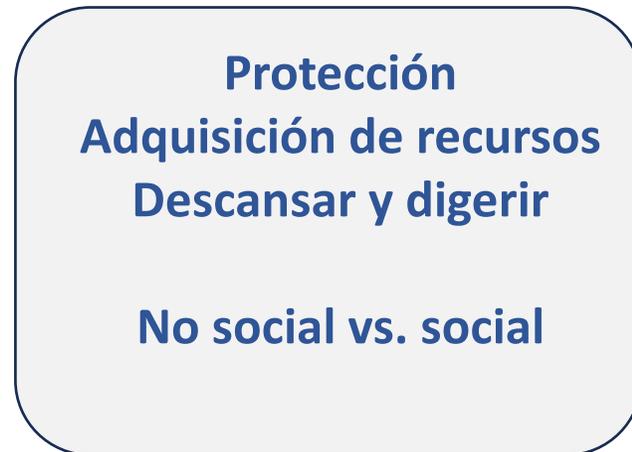
# Mente: Desde donde y ¿Cómo se construyó?

Charles Robert Darwin,

12 de febrero de 1809 – 19 de abril de 1882

El proceso de cambio a través de la selección natural a partir de los desafíos de la supervivencia y la reproducción.

Tres desafíos de la vida y las cuatro funciones de la mente





# La realidad de los seres biológicos - Implicaciones para la autocrítica

Todos los seres vivos poseen y fueron creados con un ADN, con formas que facilitan la supervivencia y la reproducción, sin un significado último.

No elegimos venir a la existencia: nuestros cerebros y cuerpos.

Están hechas para nosotros, no por nosotros.

Para abordar el sufrimiento es necesario que abordemos las causas del sufrimiento que surgen de ser formas de vida creadas por estos ADN.

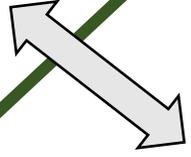
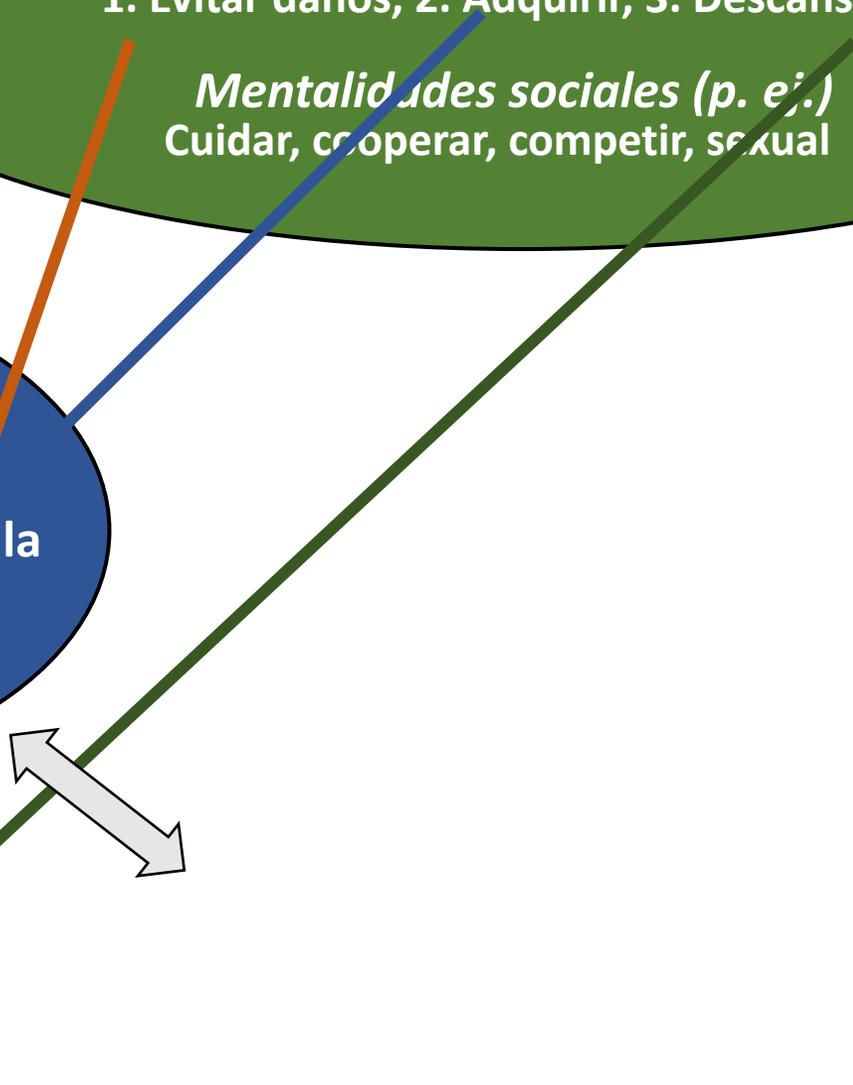
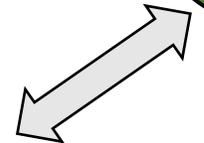
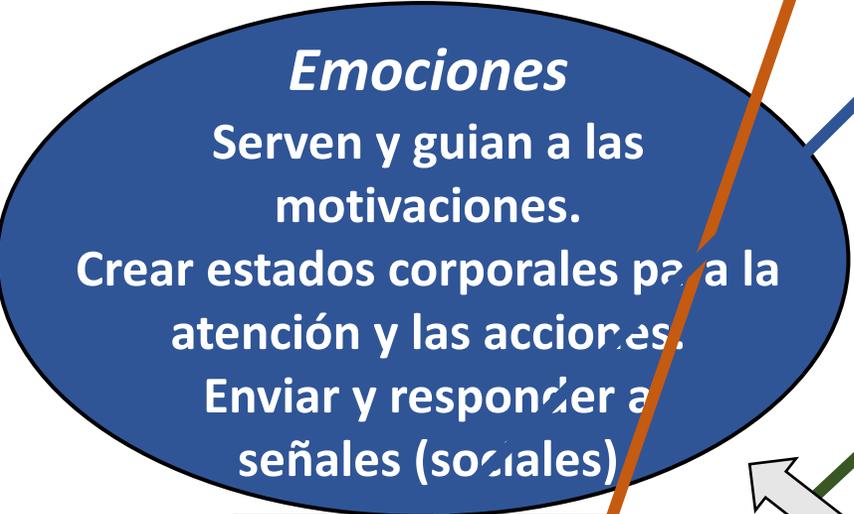
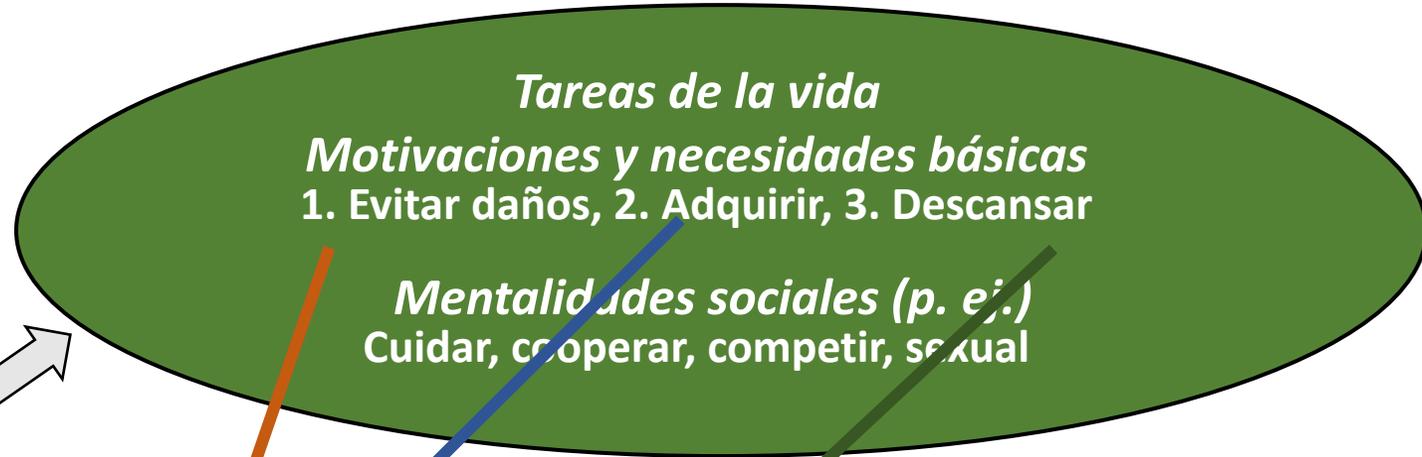
**Desarrollar la responsabilidad ética**

Al igual que otros animales, solo podemos vivir como versiones genéticamente modificadas, moldeadas socialmente y no elegidas. *Hasta que nosotros desarrollamos*

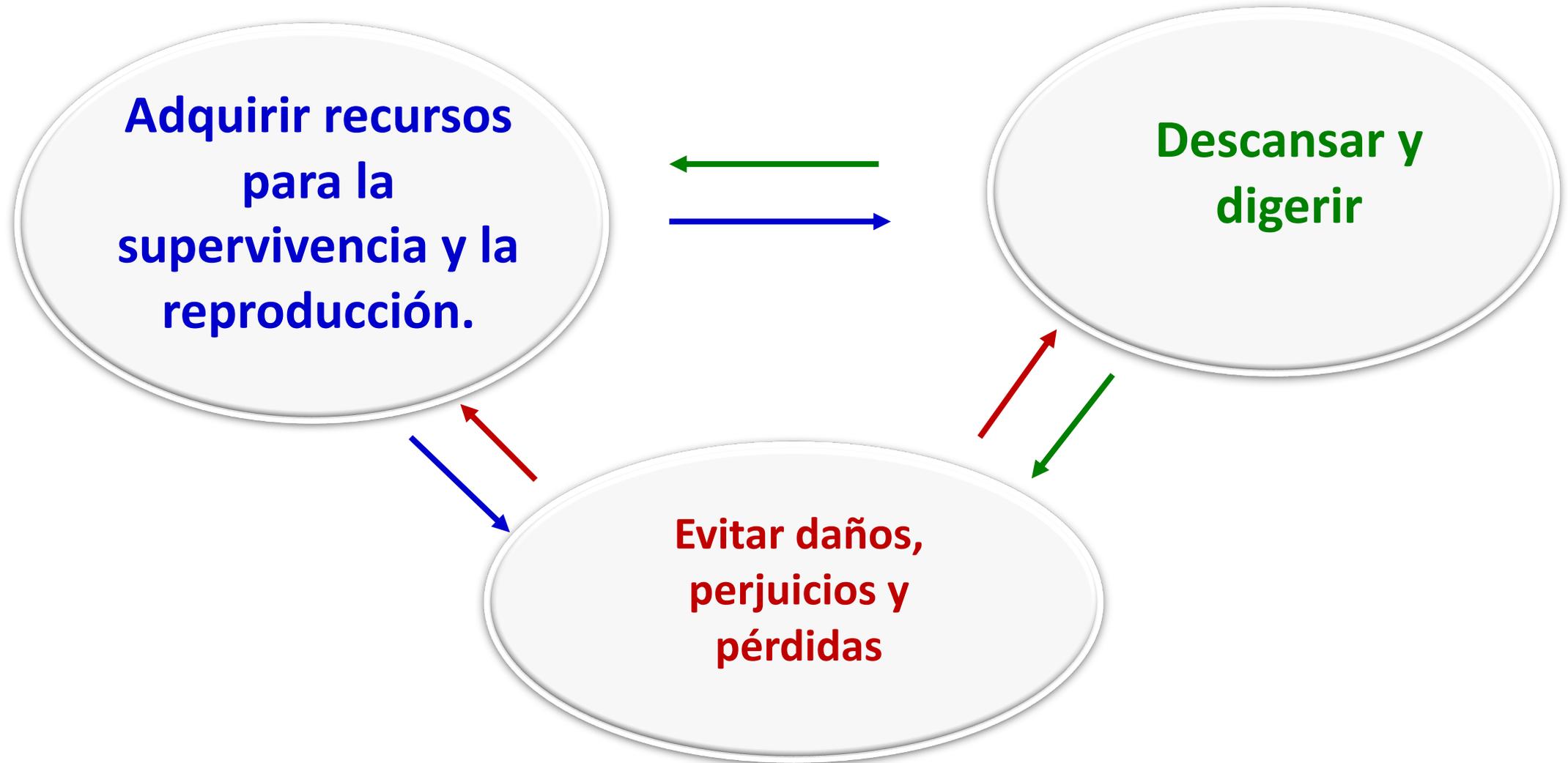
**Conciencia consciente más conciencia científica**

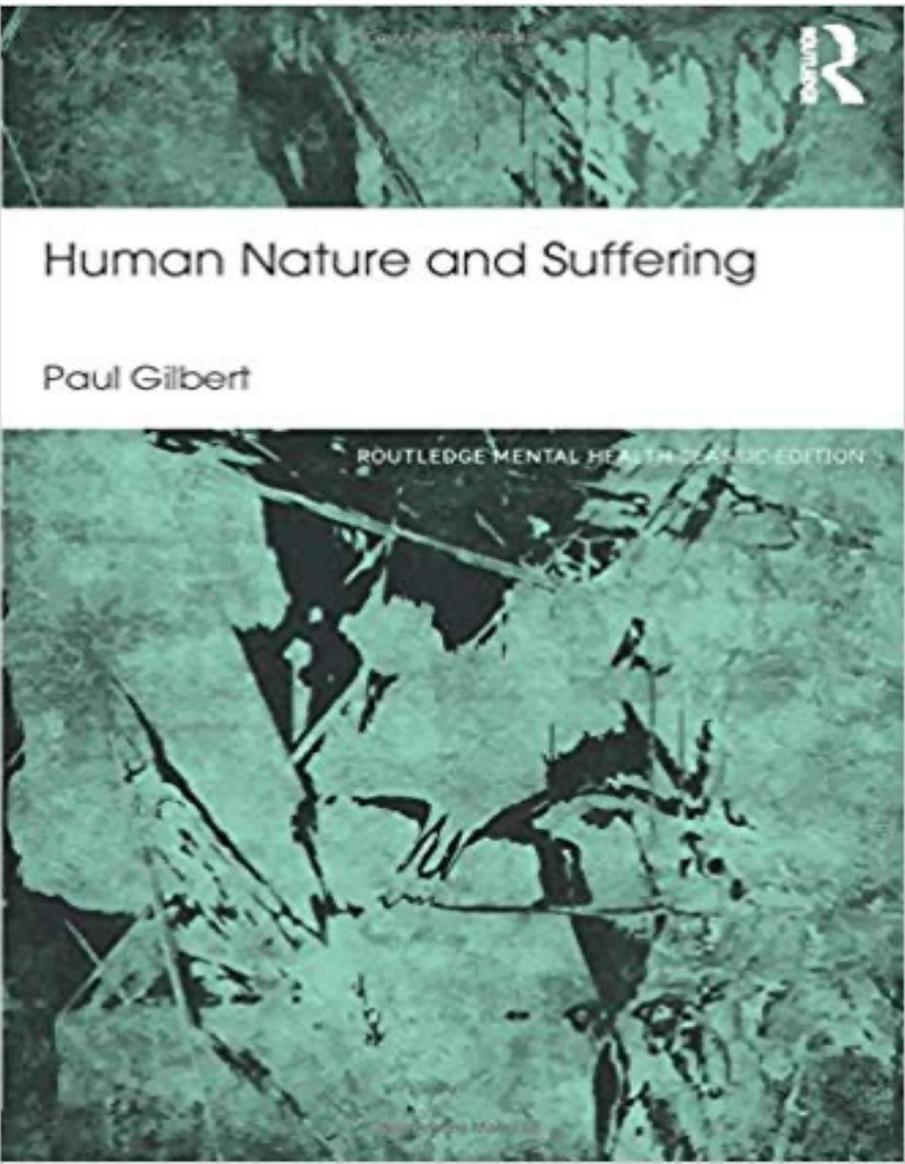
Vive para ser útil y no dañino para ti mismo ni para los demás.

Dominios centrales de funcionamiento que interactúan recíprocamente



# Las tres tareas y motivaciones de la vida





**1989/2016**

# ***Motivaciones sociales Basicas:*** **Mentalidades sociales**

**Cuidado - Búsqueda de cuidados -  
Cooperación - Competencia  
Sexualidad**

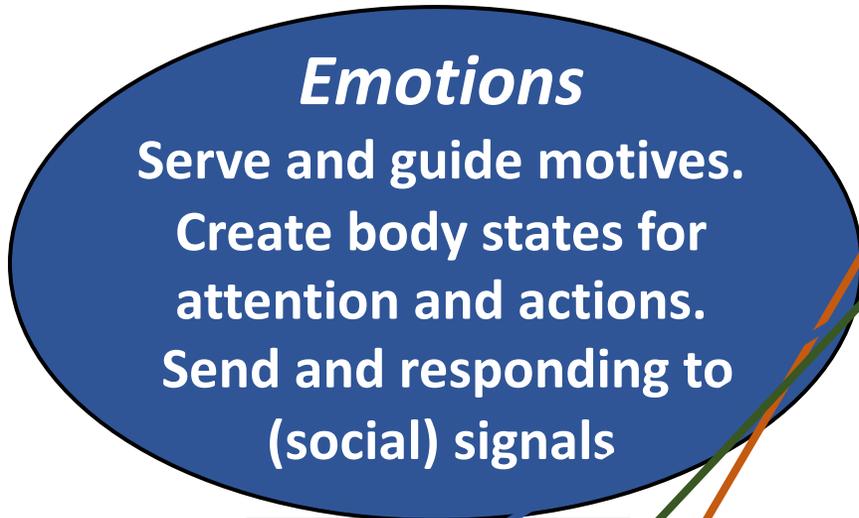
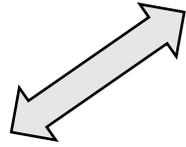
**Seguro  
Útil  
Competente**

**Amenaza  
inseguro  
Inútil  
Incompetente**

**La culpa evoluciona a partir de la motivacione de cuidado**

**La vergüenza evolucionó a partir del rango y la motivacion competitivo.**

Core reciprocal  
interacting domains of  
functioning



Our different social motivations and relation forming abilities (social mentalities) can be once which are harmful joyful and soothing -- hence they are major regulators of our emotion systems and brain states

**Dominios centrales de funcionamiento que interactúan recíprocamente**



**Emociones**  
Sirven y guían a las motivaciones.  
Crear estados corporales para la atención y las acciones.  
Enviar y responder a señales (sociales)

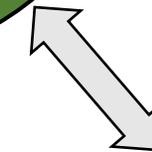
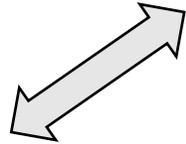


Nuestras diferentes motivaciones sociales y habilidades de formación de relaciones (mentalidades sociales) pueden ser una vez que son dañinas, alegres y tranquilizadoras, por lo tanto, son importantes reguladores de nuestros sistemas emocionales y estados cerebrales

Ámbitos de cercanía - control: íntimo, personal, social, público

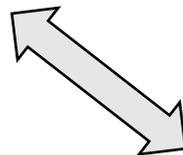


Dominios centrales de funcionamiento que interactúan recíprocamente



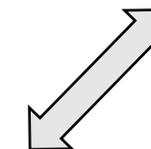
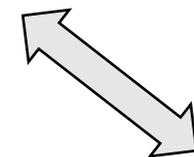
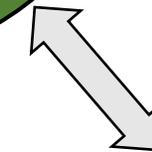
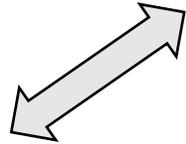
### **Emociones**

Sirven y guiar motivaciones.  
Crear estados corporales para la atención y las acciones.  
Enviar y responder a señales (sociales)

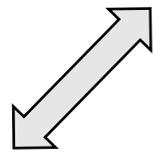
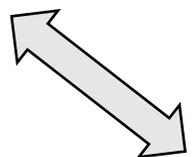


**Competencias**  
Capacidades para realizar, alas/piernas para moverse  
**Cognitivo**  
Razonar, mentalizar, conciencia de la conciencia

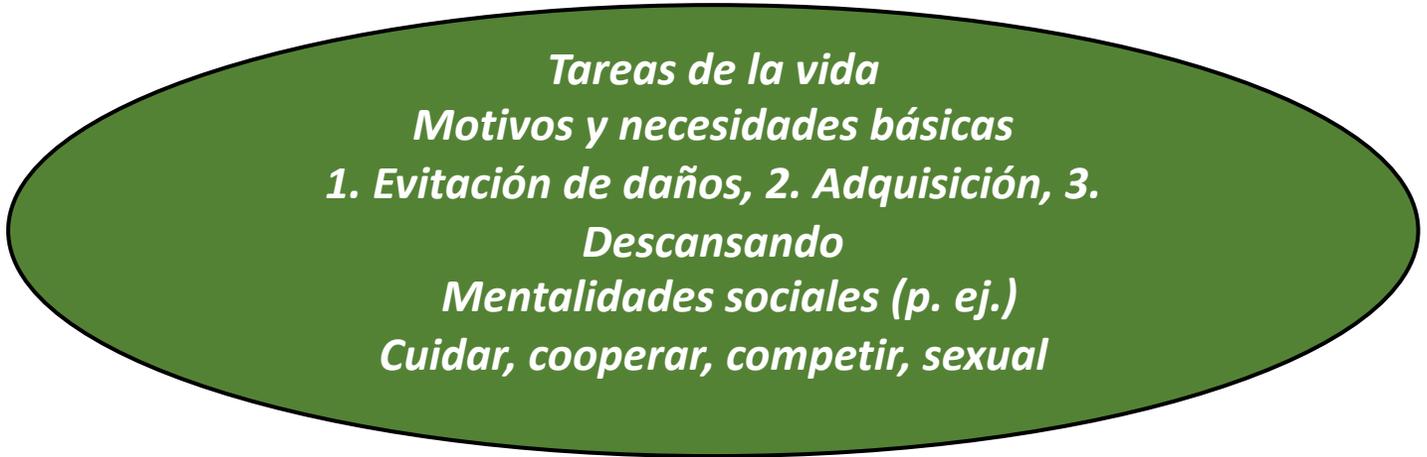
Dominios centrales de funcionamiento que interactúan recíprocamente



Dominios centrales de funcionamiento que interactúan recíprocamente

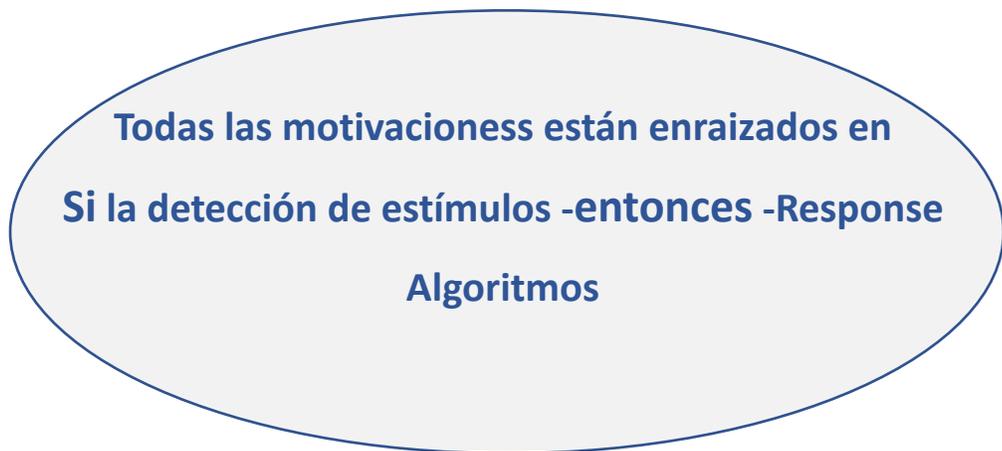
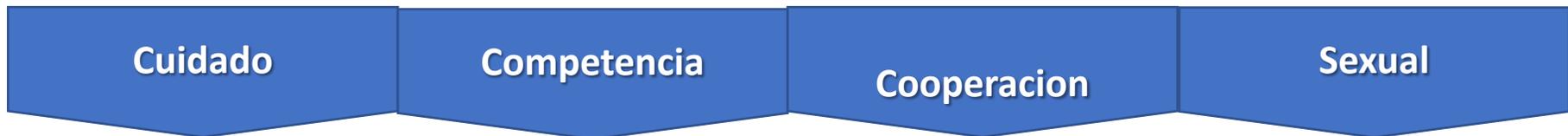


**Dominios de funcionamiento principales que interactúan recíprocamente**

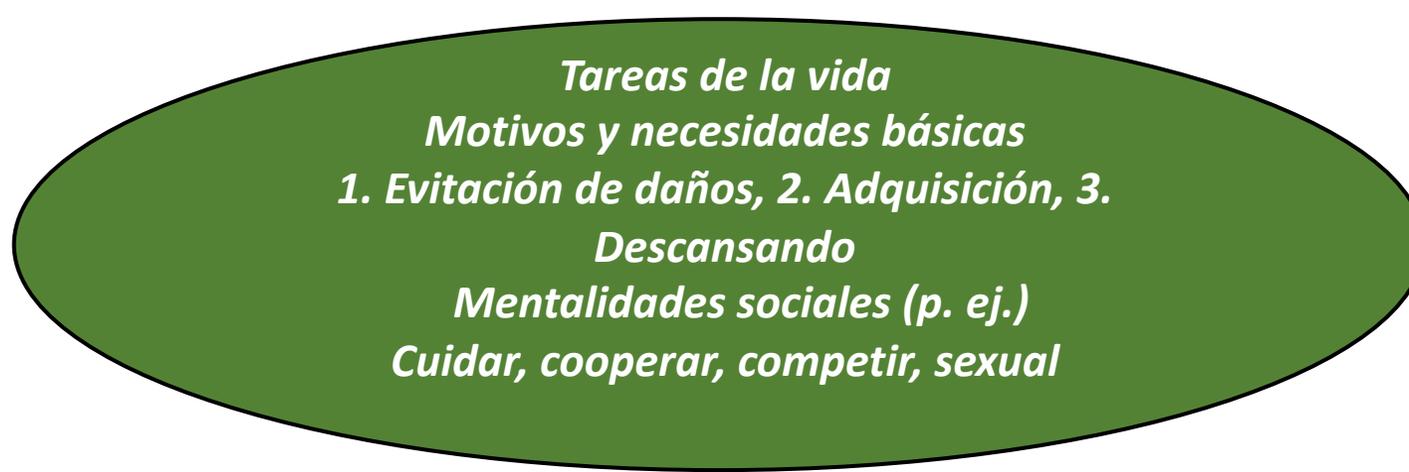


**Los motivaciones son sistemas de guía evolucionados que organizan la mente para perseguir objetivos biosocial (Gilbert, 1989)**

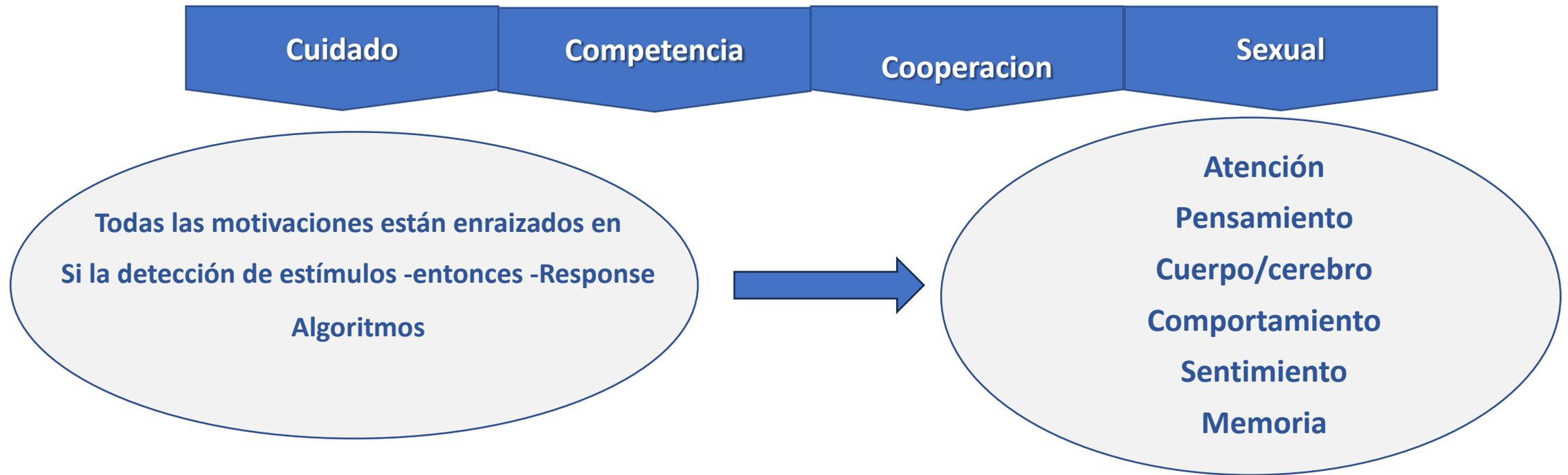
**No solo pasivo y reaccionar, sino también buscar, querer y necesitar**



**Dominios de funcionamiento principales que interactúan recíprocamente**



**¿Cuáles son los motivos interpersonales (mentalidades sociales) que su cliente acude a terapia Los motivos suelen ser múltiples y pueden estar en conflicto entre sí Es posible que no siempre estén disponibles conscientemente (mapas mentales) y la habilidad básica se haya anotado anteriormente**



# Multiplicidad de la mente



**Todos los fenómenos mentales pueden ser entendidos en términos de sus múltiples componentes**

**Múltiples componentes son los que componen los estados cerebrales**

**¿Cómo te ayudará esto como terapeuta?**

**Estás trabajando con el contenido de las mentes**

# Descubriendo la relacion interna de nuestras mentalidades sociales y multi-mentes

**Somos multi- mentes**

**Existen procesos tanto conscientes como inconscientes**

**Sustenta dilemas y conflictos**

**Los estados cerebrales como patrones que requieren diferenciación: "parte de mí" son en realidad diferentes minisistemas cerebrales.**

**Es crucial comprender el cerebro complejo**



# Descubriendo la relacion interna de nuestras mentalidades sociales y multi-mentes

**Somos multi- mentes**

**Existen procesos tanto conscientes como inconscientes**

**Sustenta dilemas y conflictos**

**Los estados cerebrales como patrones que requieren diferenciación: "parte de mí" son en realidad diferentes minisistemas cerebrales.**

**Es crucial comprender el cerebro complejo**

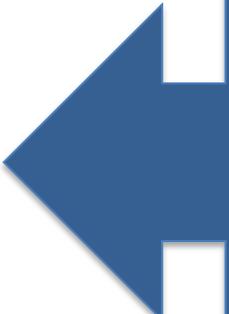


# CFT – Enfoque de procesos cruzado y ejemplos de intervenciones utilizados en CFT. Por lo tanto, un enfoque centrado en la Compasion.

**Micro Habilidades Basicas:** Abierto vs Preguntas cerradas, parafraseo, resumen, reflexion, la comunicacion no verbal, el ritmo, la relacion terapeutica, la construccion de alianza, la entrevista motivacional, el uso del silencio.

**Proceso Terapeutico:** Colaboracion, dialogo socratico y descubrimiento guiado, significado personal, formulacion y modelos compartido, objetivos de la terapia compartidos, cadena de inferencia ( resultado final/catastrophe, miedos, amenaza ), analisis funcional, analisis en cadena, bucles, mapas mentales, reencuadre, Desarrollo de tolerancia al malestar, conexion empatica, exposicion prolongada, promulgar limites. ( en el devenir)

**Cambios a traves de la Práctica:** Experimentos conductuales, Atencion Plena, imagenes guiadas, escritura expresiva, generar pensamientos alternativos, toma de perspectiva, practicas fuera de la session, por nombrar algunos!



Pero  
Cuales son las  
motivaciones?



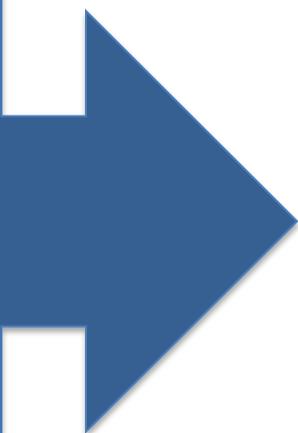
# CFT – Enfoque de Procesos cruzado y siete funciones de la terapia

(Transdiagnóstico)

¿Qué?

¿Por qué?

Cómo?



Conciencia

Diferenciación

Tolerancia

Integración

Cultivo

Transformación

Adaptación



Pero  
¿cuáles son  
las  
motivaciones?

¿Cómo se  
relacionará  
esto con el  
trabajo con la  
autocrítica?

Nuestros cerebros están hechos para tener estos diferentes procesos que ocurren en nosotros  
Podemos aprender a notarlos y trabajar con ellos

Atención

Emociones

Pensamientos

Motivaciones

Acciones de comportamiento

Conciencia

Diferenciación

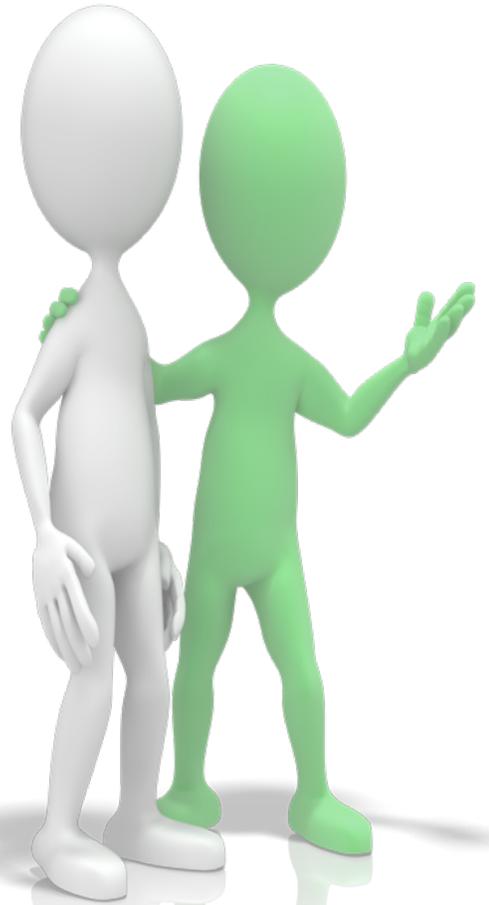
Tolerancia

Integración

Cultivo

Transformación

Adaptación



Mi cuerpo también está ayudando a crear y responder a estas cosas





**La compasión puede ser definida de muchas formas, pero en CFT el foco es como un algoritmo básico.**

**La sensibilidad al sufrimiento propio y el de otros junto con el compromiso de intentar aliviarlo **y prevenirlo****

- **Si se detecta un estímulo *entonces* compromiso**
  - Para acercarse, entender y (cómo) comprometerse con el sufrimiento – mirando las causas- **CORAJE**
- **Luego planificación y toma de acción**
  - Trabajar para aliviar y prevenir el sufrimiento – trabajar para adquirir habilidades y sabiduría - **DEDICACIÓN y SABIDURÍA**

**Cada una requiere coraje y sabiduría**

**El coraje sin sabiduría puede ser imprudente**

**La sabiduría sin coraje puede ser ineficaz**



La compassion puede ser definida de muchas formas,  
pero en CFT el foco es como un algoritmo básico.

La sensibilidad al sufrimiento propio y el de otros junto  
con el compromiso de intentar aliviarlo **y prevenirlo**

- **Si se detecta un estímulo entonces compromiso**
  - Para acercarse, entender y (cómo) comprometerse con el sufrimiento – mirando las causas- **CORAJE**
- **Luego planificación y toma de acción**
  - Trabajar para aliviar y prevenir el sufrimiento – trabajar para adquirir habilidades y sabiduría - **DEDICACIÓN y SABIDURÍA**

Descubrimiento  
guiado de la  
naturaleza y las  
causas del  
sufrimiento

Cultivar respuestas y  
acciones apropiadas  
con coraje y sabiduría

**Cada una requiere coraje y sabiduría**  
**El coraje sin sabiduría puede ser imprudente**  
**La sabiduría sin coraje puede ser ineficaz**

# Ayudar a los clientes a reconocer su sabiduría intuitiva de la compasión: Cambio de perspectiva

Invite al cliente a dar sus puntos de vista sobre la compasión y lo que le gusta, lo que no le gusta o lo que cree que sería difícil para él.

Sugérenles que tienen una sabiduría intuitiva que podría ser ligeramente diferente a su pensamiento e invítelos a un descubrimiento guiado

Invítelos a traer a la mente a un amigo que realmente les guste. A esto se le llama cebado

Pídales que se imaginen a su amigo llamando por teléfono porque están muy ansiosos por tener que ir al hospital para una operación relativamente menor: tienen fobia al hospital.

A continuación, utiliza una serie de preguntas socráticas guiadas

¿Qué pasaría por tu mente?

¿Cómo estarías con tu amigo?

¿Qué te gustaría hacer y por qué?



**Muy molesto  
ha sucedido  
esto**

**Atendemos,  
escuchamos y  
tratamos de entender.  
Somos sensibles a su  
sufrimiento**

**Entonces, cuando  
sabemos cuál es el  
problema, tratamos de  
encontrar maneras de  
ser útiles  
Puede ser de muchas  
maneras**

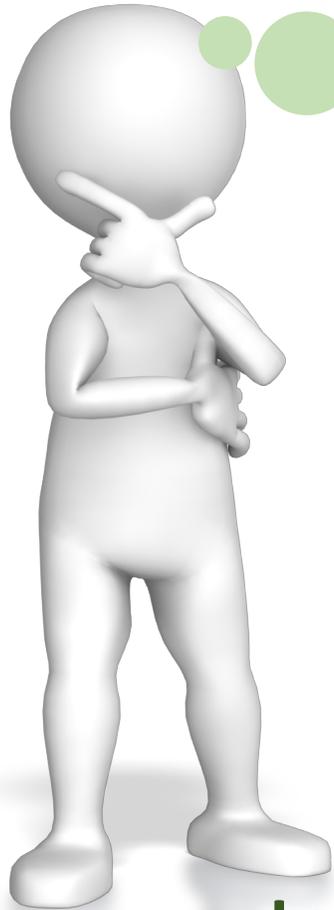
**Ayude al cliente a reconocer  
que ya tiene esta sabiduría en  
él**

**Puede notar que eran muy  
empáticos o tolerantes y no  
críticos**

**Puedes preguntarles "si tuvieras  
este tipo de problema, ¿serías  
así contigo mismo?"**

**Explique que así es como se  
desarrollará la terapia en  
términos de ser sensible y tratar  
de comprender la naturaleza de  
su angustia y luego determinar  
qué será útil con ellos**



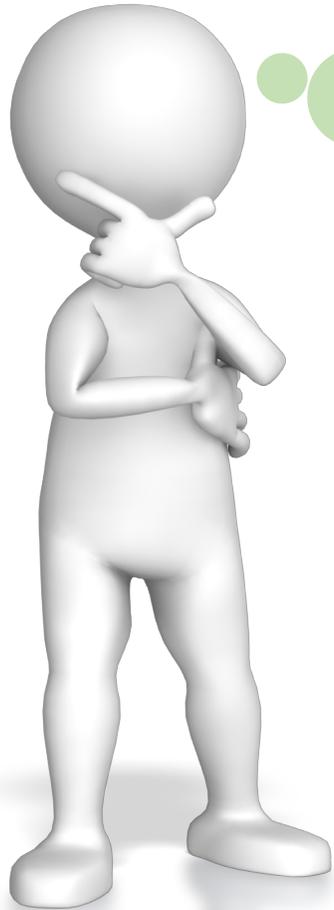


**Oh, ya veo, cuando estamos siendo compasivos  
somos sensibles a la angustia y al malestar (no  
nos alejamos) y tratamos de entenderlo  
(empatía) ---**

**Luego tratamos de encontrar la manera de ser  
útiles.**

**A veces esto es difícil  
Y necesitamos coraje y sabiduría para  
enfrentarnos al sufrimiento y actuar**

**La compasión es: ser sensible al sufrimiento en uno mismo y  
en los demás y tratar de aliviarlo y prevenirlo**



**No confundas la compasión con ciertas formas de ser compasivo como el amor, la bondad, etc**

**La compasión como sabiduría valiente para comprometerse, descubrir y actuar**



# Motivación Compasiva

## Evolución de la motivación para cuidar



**Prof Paul Gilbert, FBPSS, OBE**

All materials are copyright to P. Gilbert

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)





**“Nuestro cerebro evolucionado ha desarrollado necesidades humanas para el desarrollo personal que, si no se satisfacen, causan grandes problemas en la salud”**

---

# Diferentes Diferencias Motivacionales

BEHAVIORAL AND BRAIN SCIENCES (2005) 28, 313–395

*Printed in the United States of America*

## A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation

**Richard A. Depue and  
Jeannine V. Morrone-Strupinsky**

*Laboratory of Neurobiology of Temperament and Personality, Department of Human Development, Cornell University, Ithaca, NY 14853.*

rad5@cornell.edu    jvm1@cornell.edu

**La Afiliación** es una dimensión relacionada con el afecto positivo relacionado a la comunión, a la cercanía social, al vínculo cálido y afectivo.

**La Agencia**, refleja los resultados más competitivos, orientados al logro, con preocupaciones por la asertividad y al rango social.

# Las motivaciones tienen algoritmos de Estimulo- Respuesta (Si A entonces B)

**Si** aparece un predador **entonces** se active la excitacion y corro/ me escondo

**Si** hay comida **entonces** me acerco, segrego saliva y quiero comer –digerir

**Si** hay posibilidades de reproduccion **entonces** me acercamiento y cortejo

**Si** soy amenazo por otro **entonces** sumision

**Si** (bebe) esta angustiado/tiene necesidades **entonces** actuo para aliviar

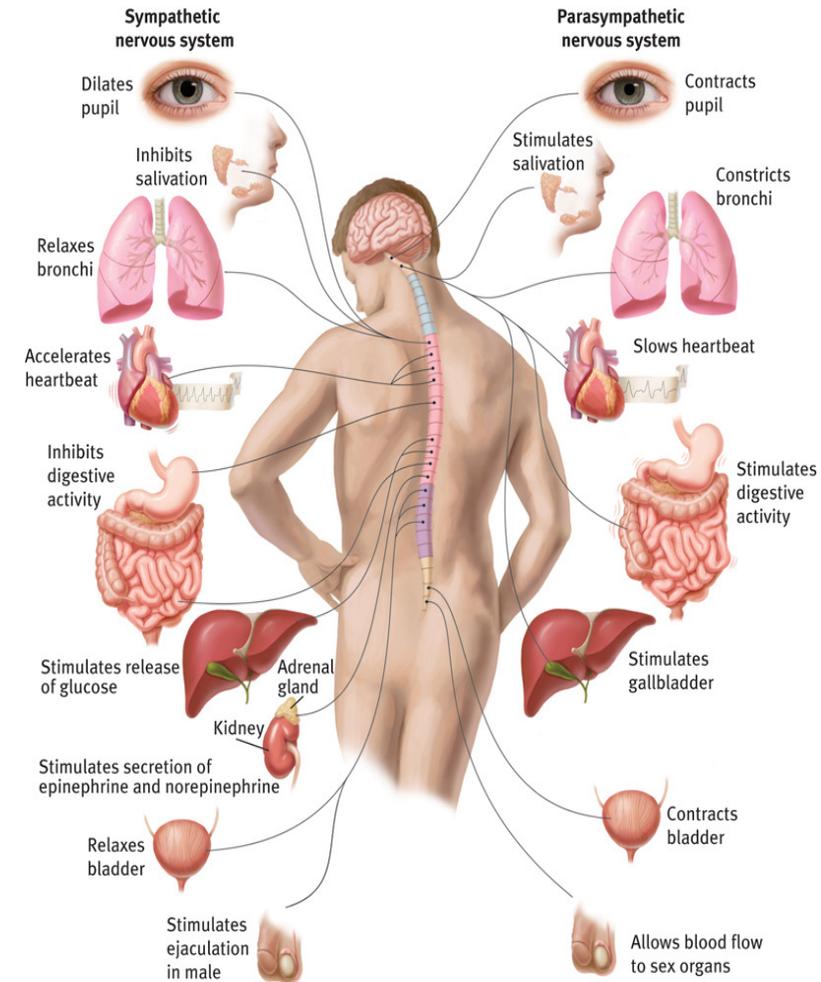


# Sexualidad



La evolucion del comportamiento **sexual** creo una gama de detectores y características con sistemas (neuro) fisiologicos (e.g., **androgenos ANS**) que cuando se activin organizan la mente, para prestar atencion, procesar y comprender comportamientos orientados a la busqueda para participar de oportunidades de reproduccion

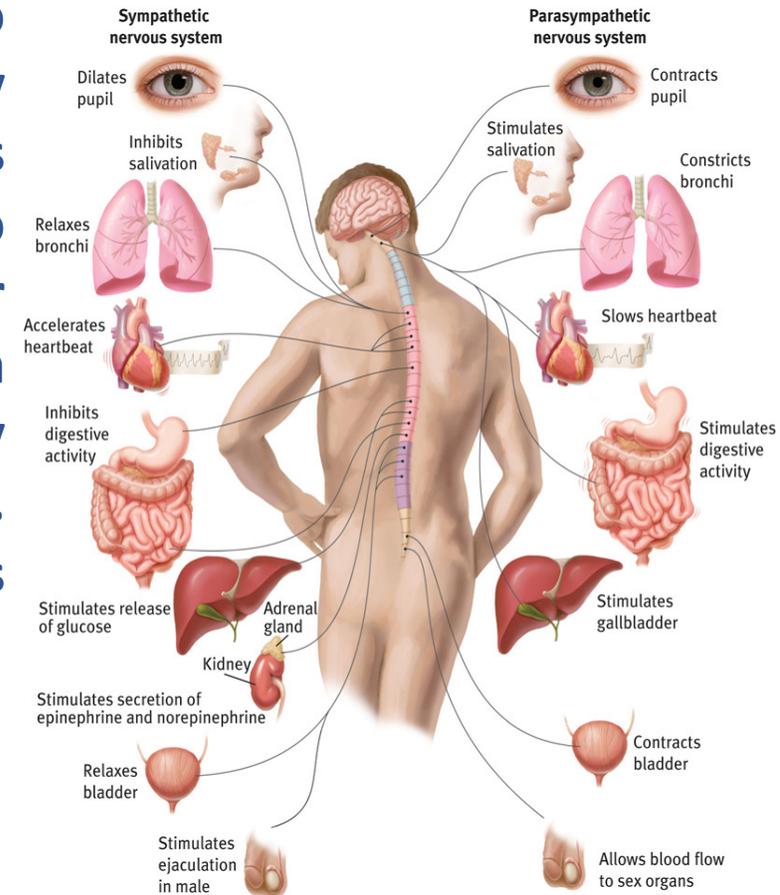
**El Entrenamiento Compasivo ayuda a las personas a participar de manera “util” (virtuosa) , NO dañina**



# Competencia Social

La evolución del comportamiento/rango competitivo creó una gama de detectores y características con sistemas (neuro) fisiológicos (e.g., androgenos, amygdala ANS) que cuando se activan organizan la mente para prestar atención, procesar y comprometerse con comportamientos para obtener control y mantener recursos y/o acceso a los recursos. Para responder a la amenaza de otros más poderosos.

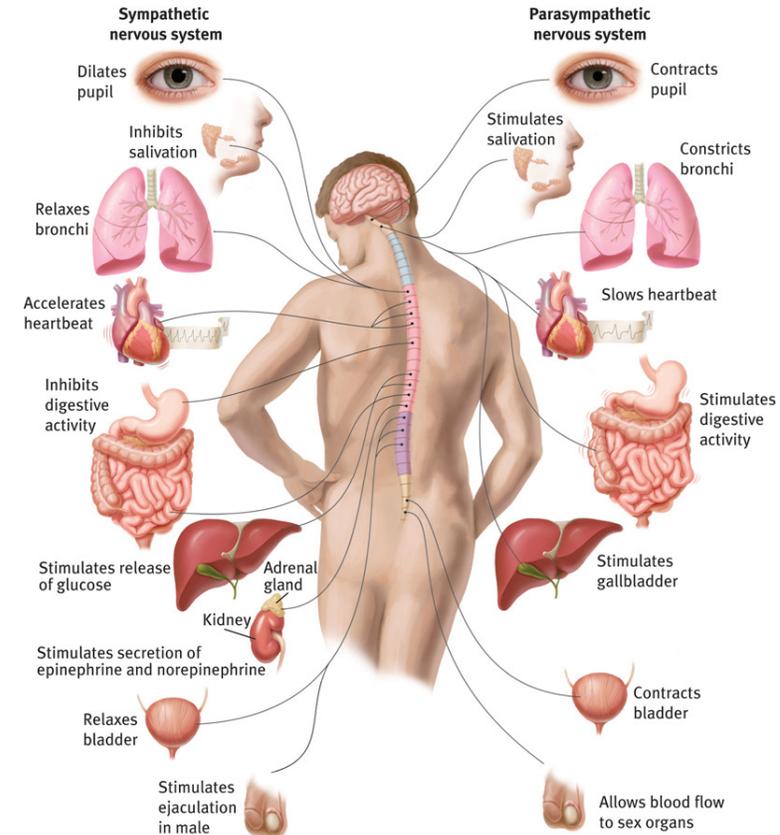
El Entrenamiento Compasivo ayuda a las personas a participar de manera “util” (virtuosa) , NO dañina



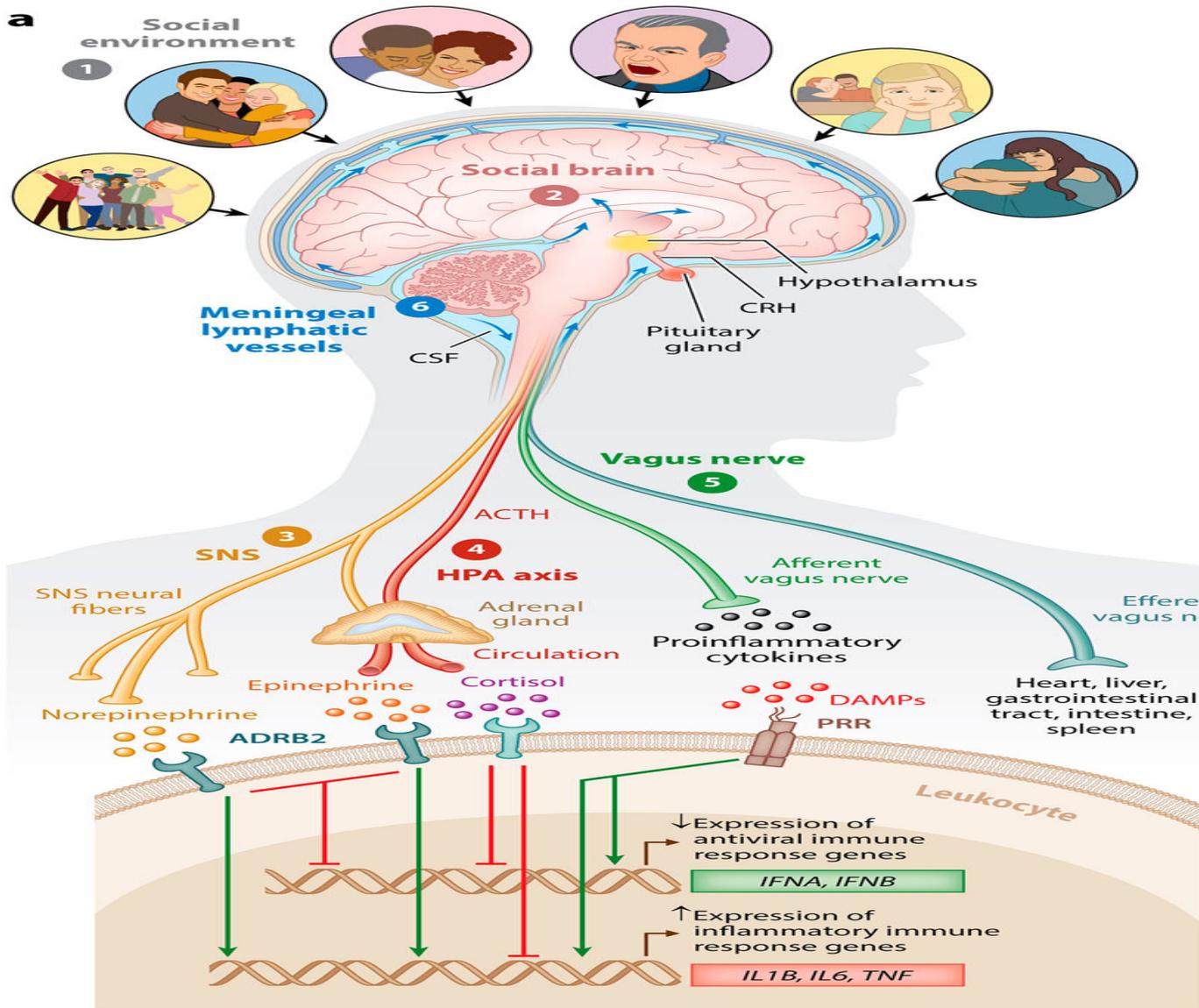
# Vinculos de Afiliacion

La evolución del apego y el comportamiento afiliativo creó una serie de detectores de características con sistemas (neuro) fisiológicos (por ejemplo, oxitocina, nervio vago, corteza frontal) que, cuando se activan, organizan la mente, para prestar atención, procesar y comprometerse con comportamientos para abordar el sufrimiento, regular el procesamiento de amenazas y promover la prosocialidad y el bienestar para uno mismo y para los demás

El Entrenamiento Compasivo ayuda a las personas a participar de manera “util” (virtuosa) , NO dañina



# Ejemplo reciente de enfoques biopsicosociales de la salud física y mental

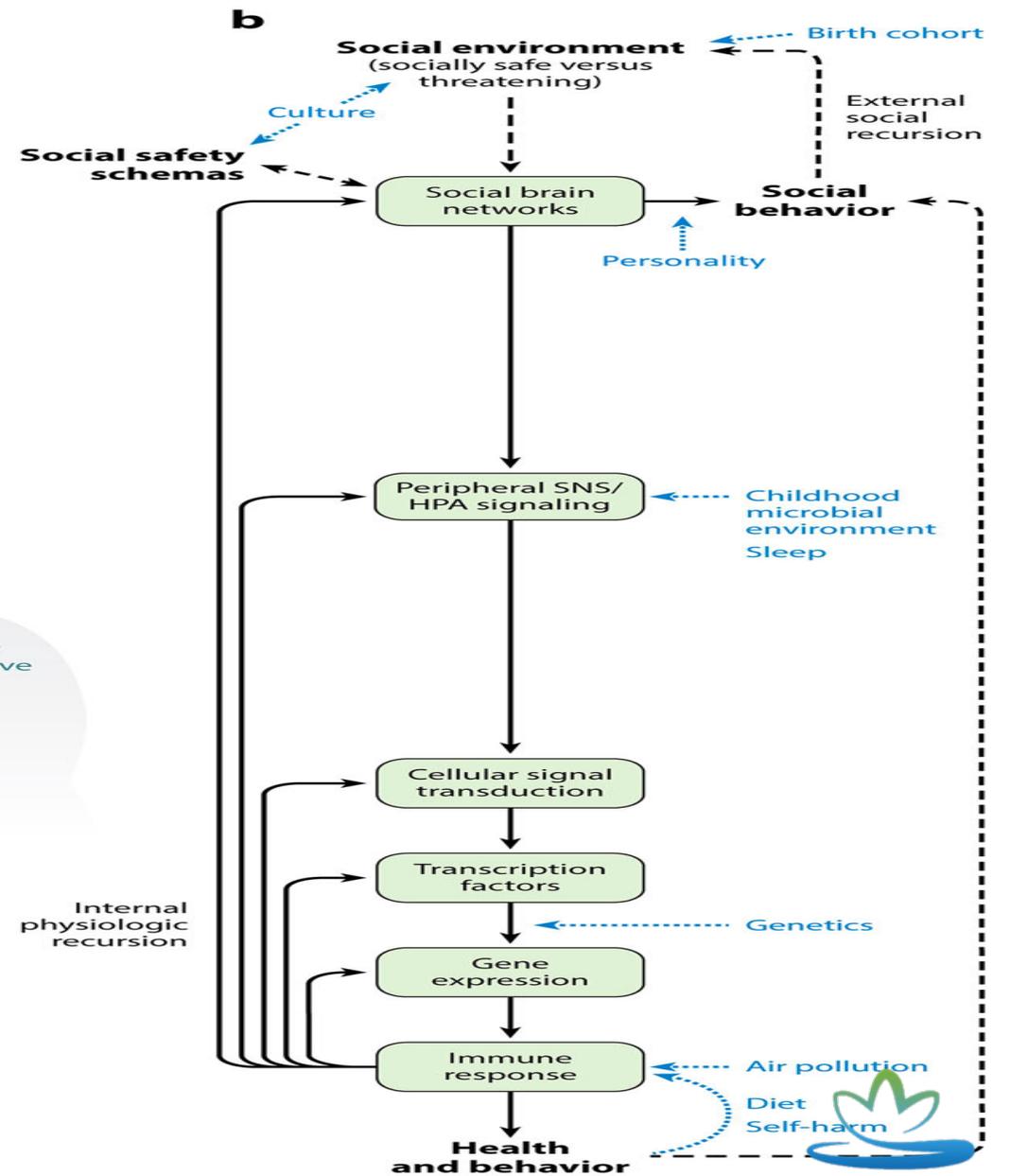


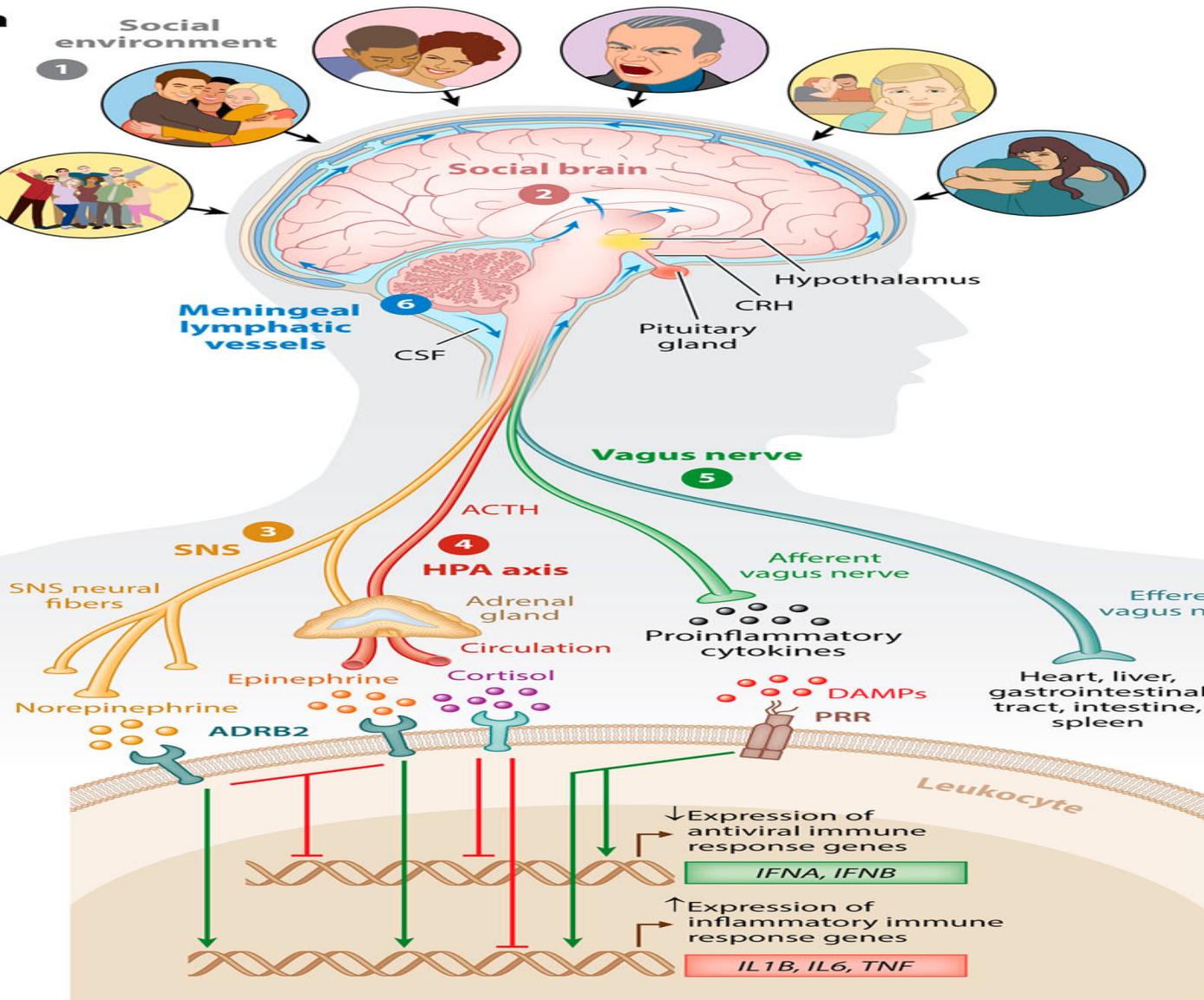
## Short-term benefits

- Heightened threat and pain sensitivity
- Avoidance of physical danger
- Enhanced wound healing
- Improved physical recovery
- Greater likelihood of survival

## Long-term costs

- Anxiety, chronic pain, depression
- Greater inflammatory disease risk
- Increased susceptibility to infection
- Accelerated biological aging
- Early mortality



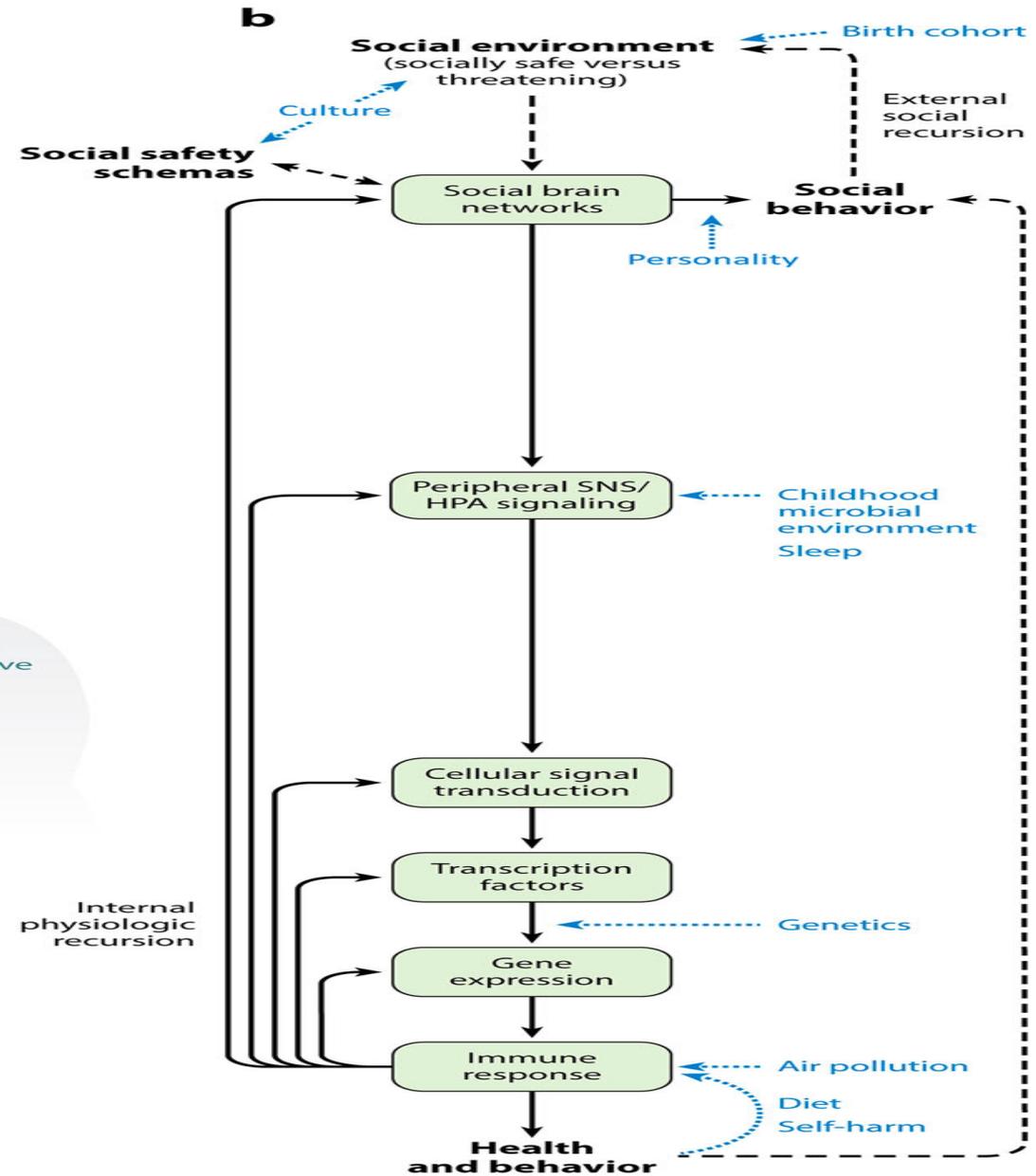


**Short-term benefits**

- Heightened threat and pain sensitivity
- Avoidance of physical danger
- Enhanced wound healing
- Improved physical recovery
- Greater likelihood of survival

**Long-term costs**

- Anxiety, chronic pain, depression
- Greater inflammatory disease risk
- Increased susceptibility to infection
- Accelerated biological aging
- Early mortality



# Las mentalidades sociales tienen que co-evolucionar

Co-evolucionar mecanismos psicofisiológicos para detectar, analizar (amenaza vs oportunidad) y responder a una señal social

Y

Puede querer, buscar y enviar señales sociales para estimular la mente del otro en una relación de rol.

**Relación dinámica y recíproca**

**Bases de la relación entre sí**



# Las mentalidades sociales tienen que coevolucionar, eso crea contextos sociales

- Por lo tanto, el análisis contextual puede estar enraizado en el proceso de co-evolución
- Es la coevolución la que crea los contextos para las relaciones sociales, y los estados cerebrales creados en el proceso
- Además, las relaciones co-crean estados cerebrales que interactúan momento a momento -- una(s) mente(s) es(n) el contexto de otra(s) mente(s) - Con el tiempo pueden co-moldearse mutuamente

**CFT destaca la importancia de la co-creación de estados cerebrales a través de las relaciones. But, que pueden incluir formas internas de relacionarse entre sí**



**Las mentalidades sociales tienen que co-evolucionar las relaciones  
para co-regular las mentes y los cuerpos**

**Los errores ocurren**



## *Si A luego haz B –* La evolucion los construye con sistemas y vias fisiologicas

- Considerar los detectores de características y los sistemas fisiologicos para las amenazas
- Considerar los detectores de características y los sistemas fisiologicos para la sexualidad
- Considerar los detectores de características y los sistemas fisiologicos para la competitividad
- **Considerar los detectors de características y los sistemas fisiologicos para el cuidado**



e.j, Circuitos Neuronales, Nervio Vago, oxytocina, vasopresina and endorfinas

## Teoría de la mentalidad social

Las mentalidades sociales tienen que co-evolucionar para co-regular las mentes y los cuerpos



Con la evolución del apego, los cuidadores son más sensibles al estrés y las necesidades de sus bebés

Esto desencadena un comportamiento “apropiado”: alimentación, regulación temperatura, calma y protección.

El bebé responde a la señal de cercanía



La evolución del estímulo y la respuesta a la recepción evolucionan juntas

Algoritmo *Si A entonces Hacemos B*

# Teoría de la mentalidad social

Las mentalidades sociales tienen que co-evolucionar para co-regular las



Con la evolución del apego, los cuidadores son más sensibles al estrés y las necesidades de sus bebés

Esto desencadena un comportamiento “apropiado”: alimentación, regulación temperatura, calma y protección.

El bebé responde a la señal de cercanía



La evolución del estímulo y la respuesta a la recepción evolucionan juntas

Algoritmo *Si A entonces Hacemos B*

# Caminos evolutivos hacia una mente cableada por la compasión

## Contexto

Respondiendo a las necesidades

Viniendo al rescate

Cuidando hasta la recuperación



## Contexto

Apego (centrado en los genes – cercano)

Múltiples dimensiones (angustia y necesidades)

Apego (Bowlby)



## Contexto

Apoyo para el parto

Alta Implicación

Cuidado comunitario

Hrdy



## Contexto

Vida igualitaria

El altruismo como rasgo atractivo  
Amistades

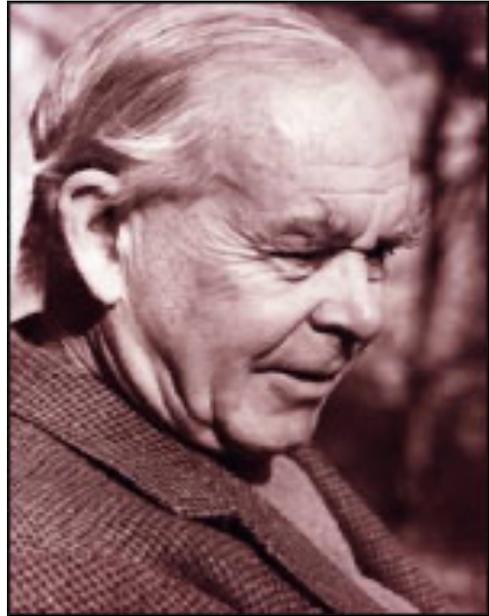
cazador-recolector  
Cerebro social

Dunbar



¿Cómo contrarrestar el lado oscuro?  
Usando nuestras nuevas competencias cerebrales

# Funciones evolutivas y psicológicas del cuidado



**1907-1990**

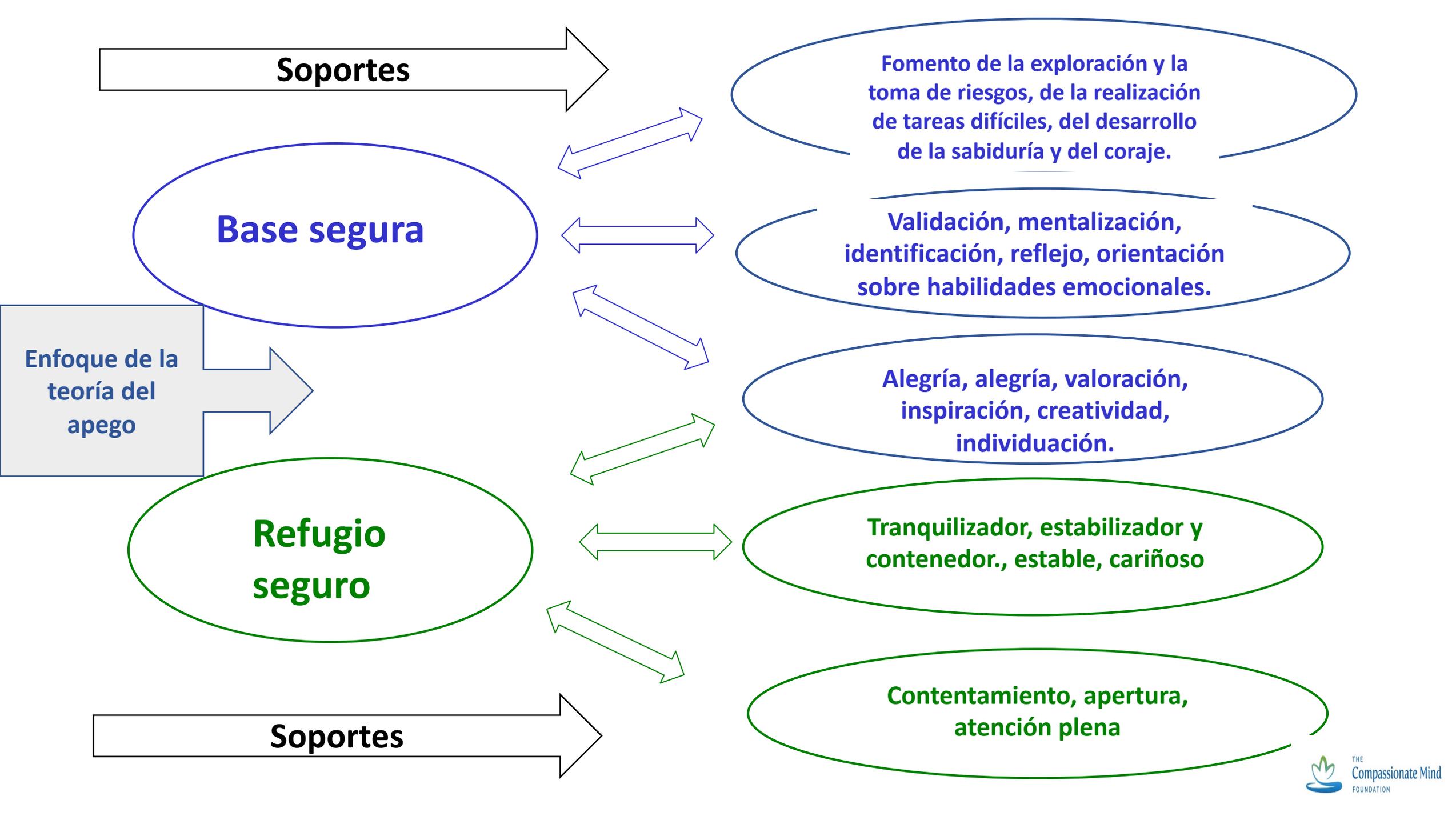
Uno de los psiquiatras más influyentes de la era moderna.



**1913-1999**

Desarrolló la primera clasificación del estilo de apego.

- *Búsqueda de proximidad*– deseo cercanía, estar con
- *Base segura*– fuente de seguridad y orientación para salir, explorar y desarrollar confianza
- *Refugio seguro*– fuente de confort y regulación emocional
- Las señales sociales son los impulsores (mentalidad social)
- La falta de estos en los primeros años de vida puede perturbar gravemente la motivación, las emociones y los sistemas de autorregulación.



**Soportes**

**Base segura**

Enfoque de la teoría del apego

**Refugio seguro**

**Soportes**

Fomento de la exploración y la toma de riesgos, de la realización de tareas difíciles, del desarrollo de la sabiduría y del coraje.

Validación, mentalización, identificación, reflejo, orientación sobre habilidades emocionales.

Alegría, alegría, valoración, inspiración, creatividad, individuación.

Tranquilizador, estabilizador y contenedor., estable, cariñoso

Contentamiento, apertura, atención plena

**Compartir emociones positivas estimula el cerebro de los bebés para las relaciones sociales, impulsa las emociones y el juego alegre, base segura**





Base segura y  
refugio seguro en  
juego







# Motivación Compasiva

## Seguridad y protección de amenazas



**Prof Paul Gilbert, FBPSS, OBE**

All materials are copyright to P. Gilbert

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)



# Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology

Paul Gilbert\*

*Department of Clinical Psychology, Pastures Hospital, Masson House, Mickleover, Derby DE3 5DQ, UK*

*\*This paper summarizes the author's thinking on and understanding of the concepts of defence*

Accessibility to helpful others also promotes a sense of safeness (Bailey, 1988; Bailey *et al.*, 1992). Bowlby (1969, 1973, 1980) stressed the role of the accessibility of the parent and the calming effects of parental behaviour in enabling the infant to feel secure and be explorative and confident. Thus, one of the functions of attachment is to provide a 'safe-secure base'. Signals of safeness can also act in an automatic way, are often non-verbal, e.g. proximity to others, facial expression, smiles, signals of respect and so forth. Safe-explorative, infant-parent interaction is facilitated by affectionate, playful, reciprocating interactions where infant and parent are attuned to each other.

Basically it appears that positive affect facilitates a more open explorative orientation and more positive and prosocial behaviour such as caring and sharing. Thus, children growing up in environments that are high in the exchange of signals promoting reassurance, safeness, security, play and positive affect are likely to develop different adaptive strategies and cognitive organizations from those who do not (Bowlby, 1980; Isen, 1990; Rohner, 1986), and probably a different organization of internal defences. Furthermore, positive sociability (relationships marked by high investments and low threat) is associated with happiness and health (Argyle, 1987) and may affect biological processes (e.g. stress hormones and immune system functioning; Henry & Stephens, 1977; Ornstein & Swencionis, 1990).

Received: 30 October 2023 | Accepted: 18 March 2024

DOI: 10.1111/bjc.12466



## REVIEW ARTICLE

# Threat, safety, safeness and social safeness 30 years on: Fundamental dimensions and distinctions for mental health and well-being

Paul Gilbert 

**El documento busca aclarar las distinciones entre:**

**(i) Detección y respuesta a amenazas**

**(ii) seguridad y búsqueda de seguridad**

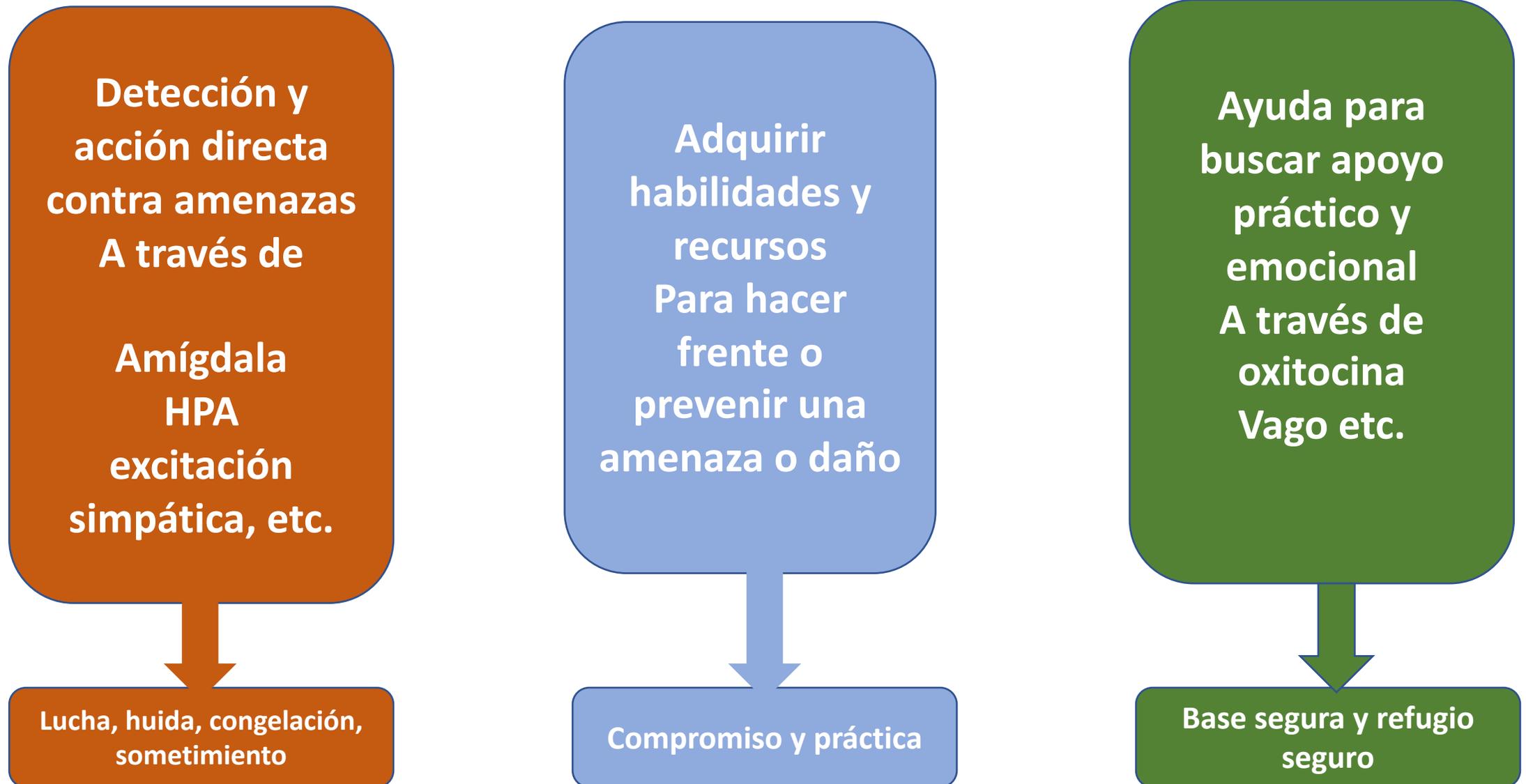
**(iii) seguridad y**

**(iv) sus funciones y formas sociales y no sociales a**

**través de la evolución de la mentalidad social**

**solidaria**

# Diferentes sistemas de regulación de amenazas



# Diferentes sistemas de regulación de amenazas

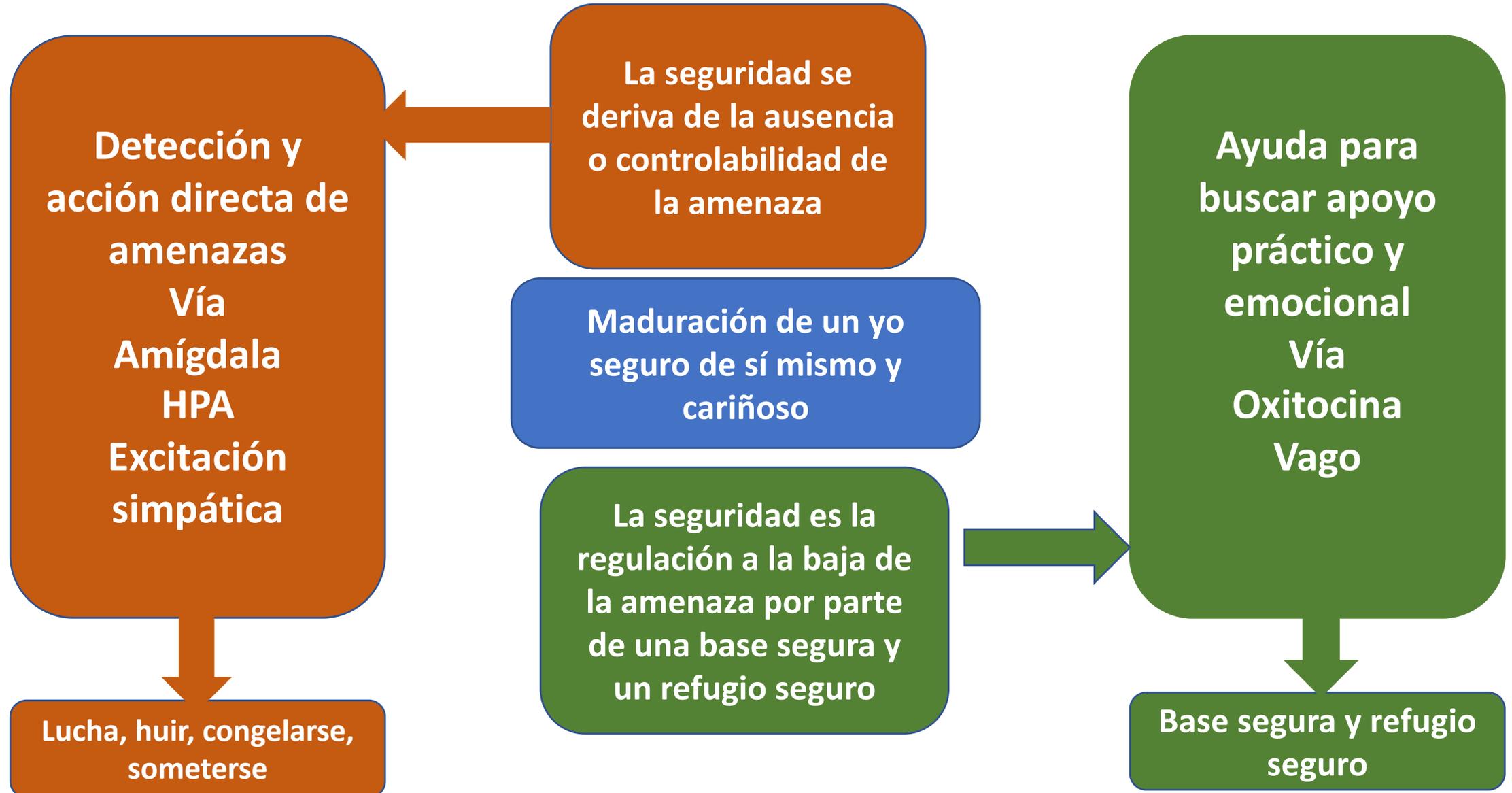




**La confianza social aumenta nuestra preparación para asumir riesgos y nos calma cuando nos sentimos amenazados**

---

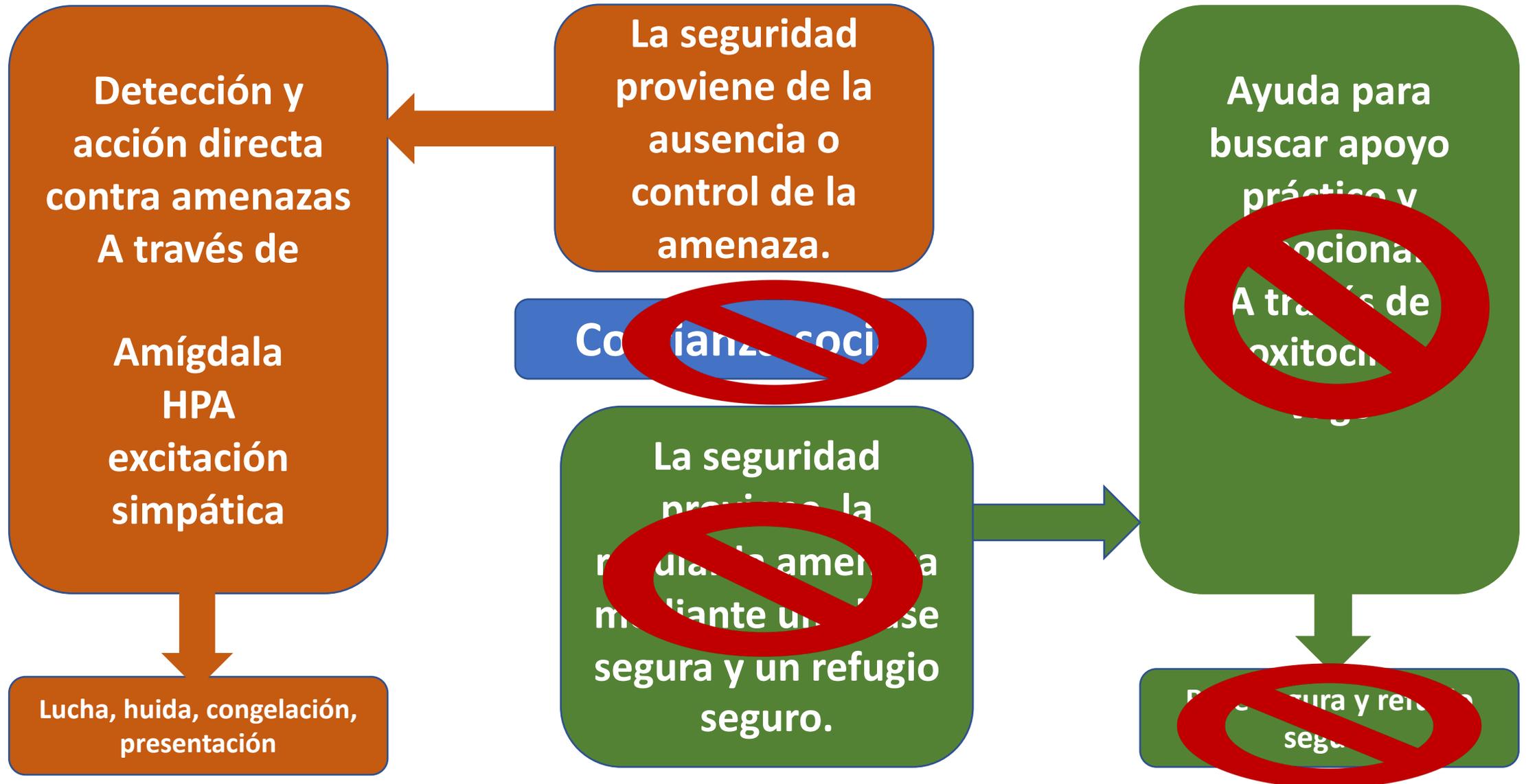
# Diferentes sistemas de regulación de amenazas



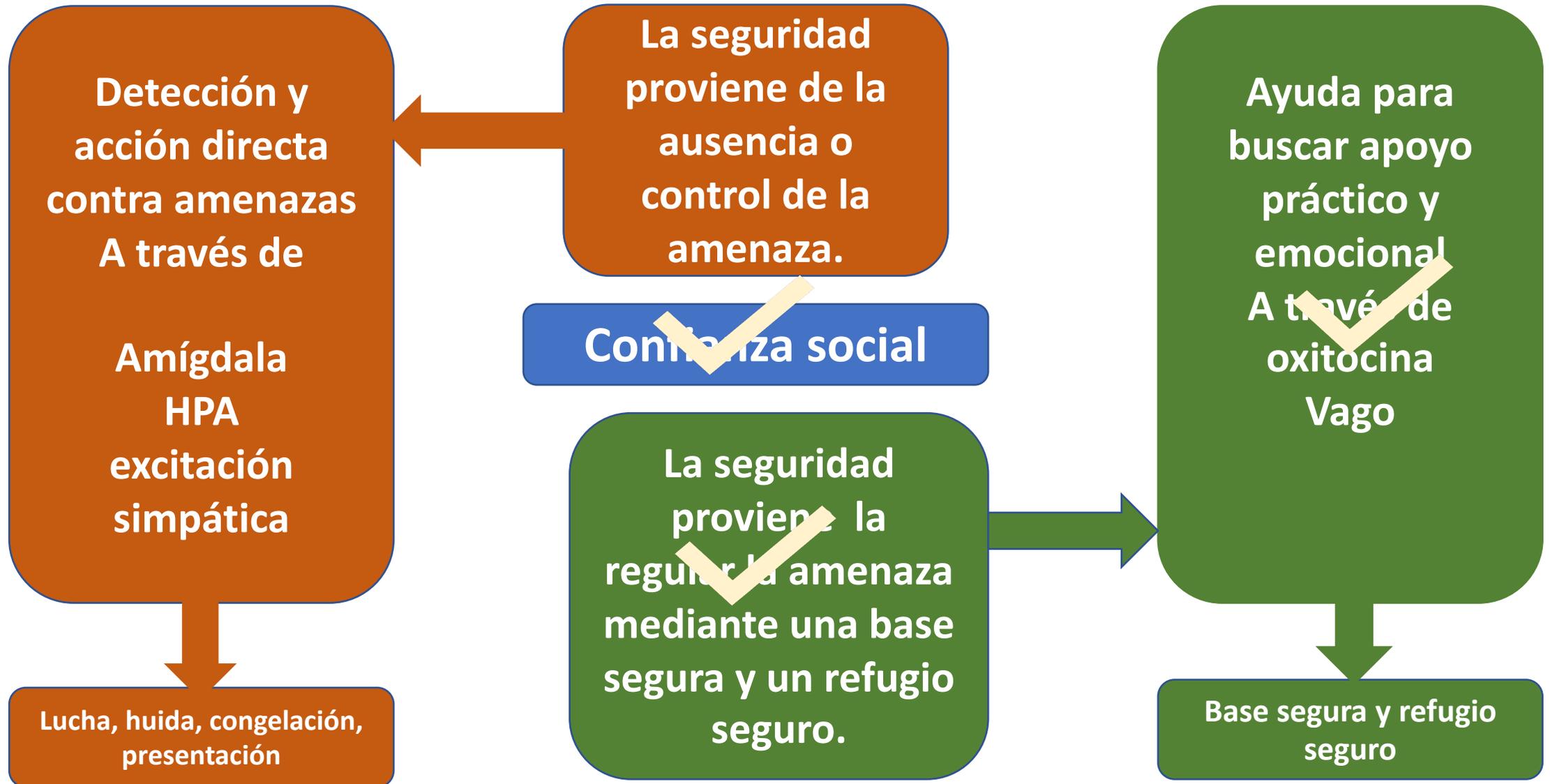
# Diferentes sistemas de regulación de amenazas



**En las conexiones difíciles estos sistemas pueden no haberse desarrollado y, por lo tanto, no estar disponibles.**



**En las conexiones difíciles estos sistemas pueden no haberse desarrollado y, por lo tanto, no estar disponibles.**





# Motivación Compasiva

## Del cuidado a la compasión Motivación



**Prof Paul Gilbert, FBPsS, OBE**

All materials are copyright to P. Gilbert

[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)





**La compasión puede ser definida de muchas formas, pero en CFT el foco es como un algoritmo básico.**

**La sensibilidad al sufrimiento propio y el de otros junto con el compromiso de intentar aliviarlo **y prevenirlo****

- ***Si se detecta un estímulo entonces compromiso***
  - Para acercarse, entender y (cómo) comprometerse con el sufrimiento – mirando las causas- **CORAJE**
- ***Luego planificación y toma de acción***
  - Trabajar para aliviar y prevenir el sufrimiento – trabajar para adquirir habilidades y sabiduría - **DEDICACIÓN y SABIDURÍA**

**Cada una requiere coraje y sabiduría**

**El coraje sin sabiduría puede ser imprudente**

**La sabiduría sin coraje puede ser ineficaz**



La compassion puede ser definida de muchas formas,  
pero en CFT el foco es como un algoritmo básico.

La sensibilidad al sufrimiento propio y el de otros junto  
con el compromiso de intentar aliviarlo **y prevenirlo**

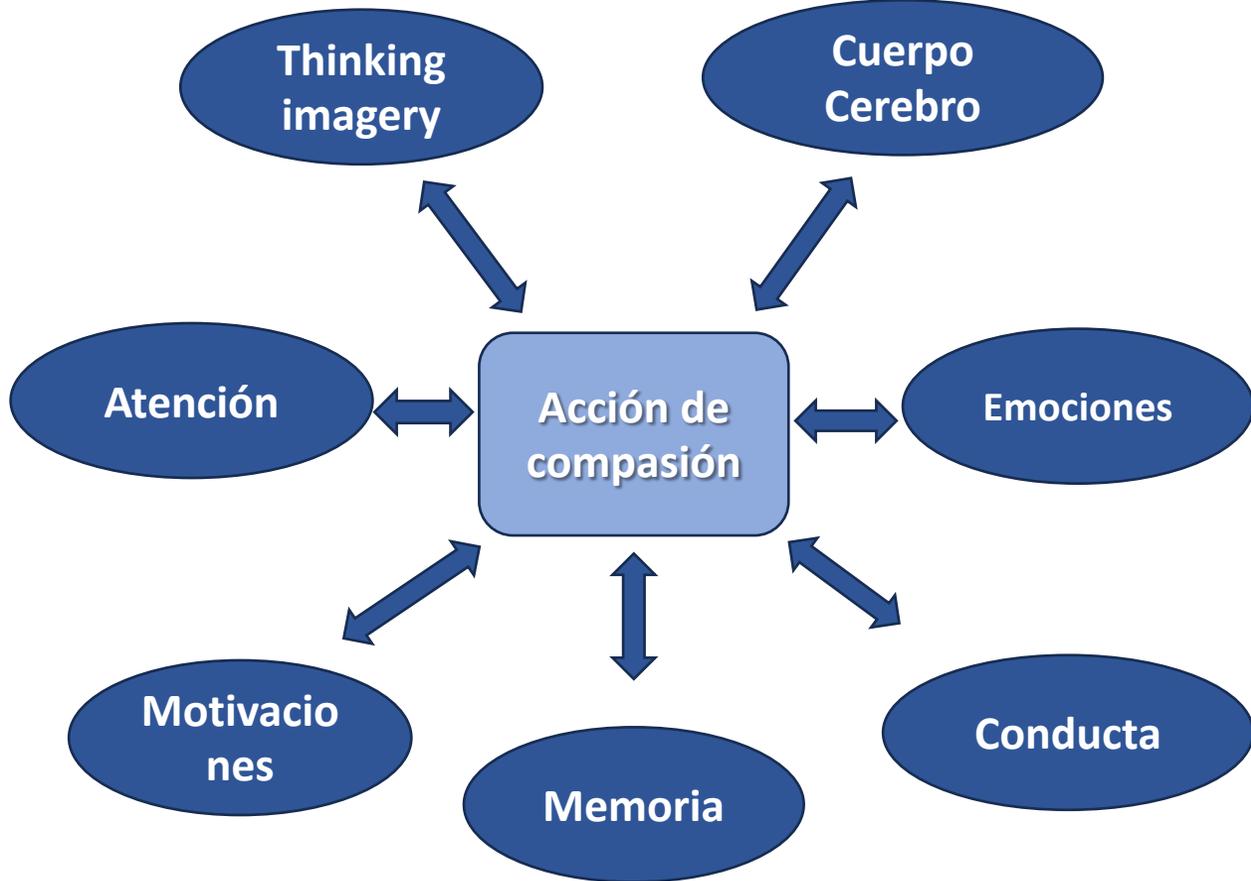
- **Si se detecta un estímulo entonces compromiso**
  - Para acercarse, entender y (cómo) comprometerse con el sufrimiento – mirando las causas- **CORAJE**
- **Luego planificación y toma de acción**
  - Trabajar para aliviar y prevenir el sufrimiento – trabajar para adquirir habilidades y sabiduría - **DEDICACIÓN y SABIDURÍA**

Descubrimiento  
guiado de la  
naturaleza y las  
causas del  
sufrimiento

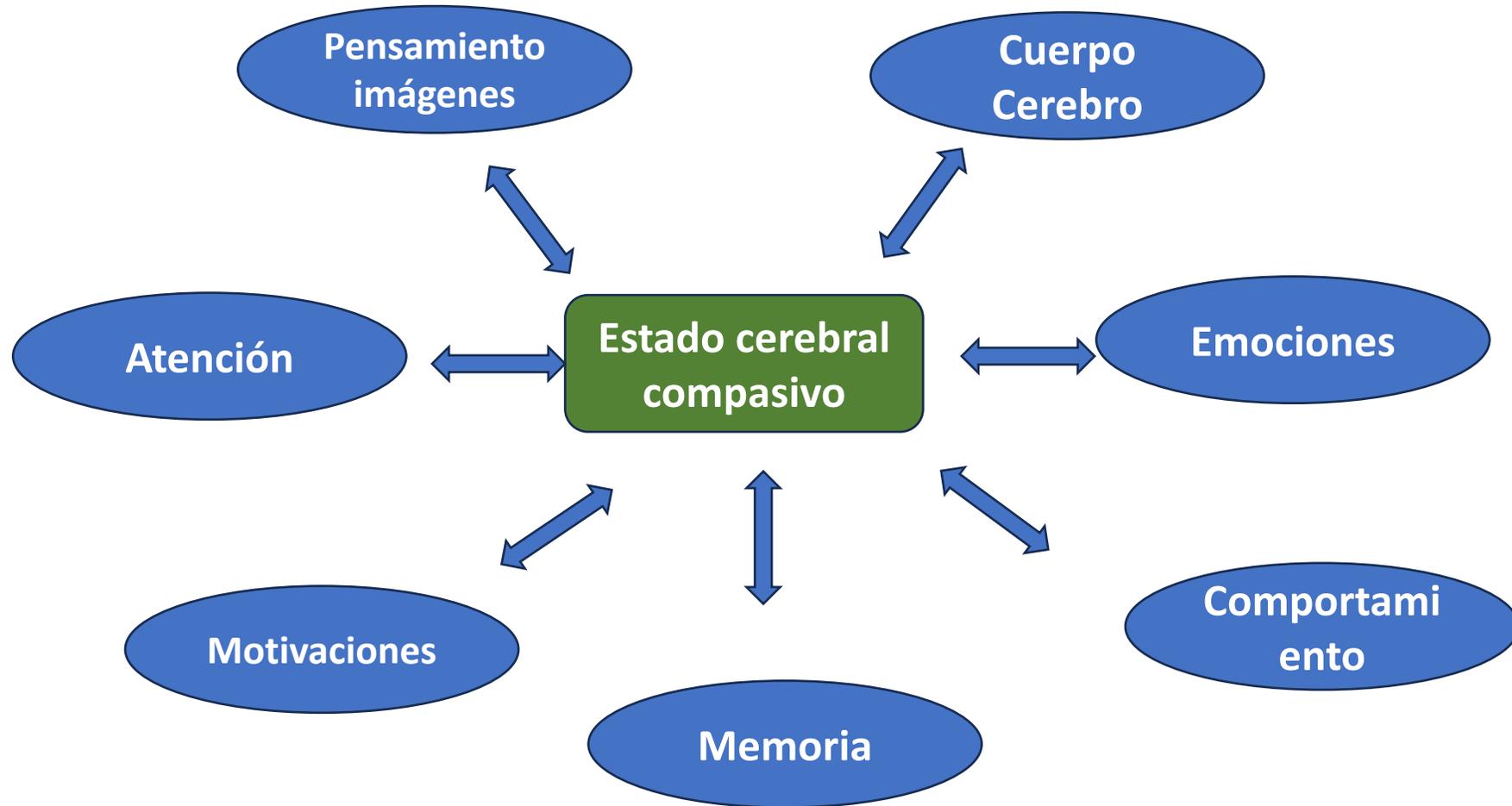
Cultivar respuestas y  
acciones apropiadas  
con coraje y sabiduría

**Cada una requiere coraje y sabiduría**  
**El coraje sin sabiduría puede ser imprudente**  
**La sabiduría sin coraje puede ser ineficaz**

# El enfoque del algoritmo nos permite considerar diferentes patrones de funciones, creando diferentes estados cerebrales



# La CFT es un enfoque del estado cerebral



Si estamos en un estado mental compasivo o nos estamos acercando a él, entonces podemos ver que esto afectará

Nuestra **atención**  
Nuestro **pensamiento**,  
Nuestras **emociones**,  
Nuestras **motivaciones**  
y  
Nuestros **comportamientos**

**Del cuidado a la compasión**

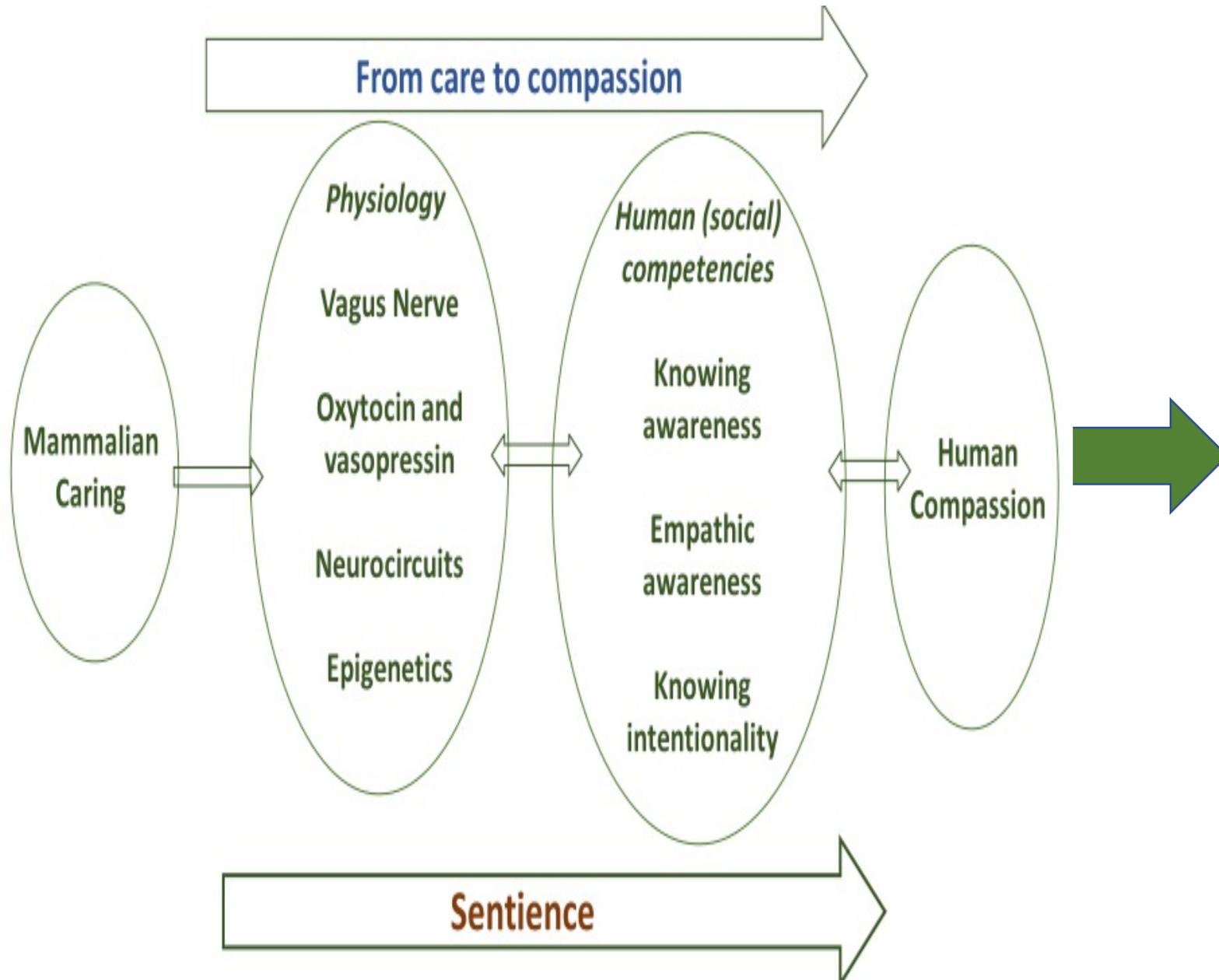
**Mamífero  
Cariñoso**

*Fisiología*  
**VagoNervio**  
**Oxitocina y vasopresina**  
**Neurocircuitos**  
**Epigenética**

*Competencias humanas (sociales)*  
**Conciencia del conocimiento**  
**Conciencia empática**  
**Conociendo la intencionalidad**

**Compasión humana**

**Sensibilidad**



**Cariñoso** Puede ser automático, estar vinculado a varios programas de comportamiento y ser observable en muchas especies.

**Comasión** Es cuando usamos nuestras nuevas competencias (sociales) del cerebro humano para identificar de manera deliberada, empática y sabia el sufrimiento y sus causas, involucrarnos con valentía con él y dedicarnos a trabajar con sabiduría y valentía para encontrar la manera de ser útiles.

La compassion surge de la motivacion de cuidado con intencionalidad y conocimiento intencional

# *Los fluires de la compasión*

Contextos culturales

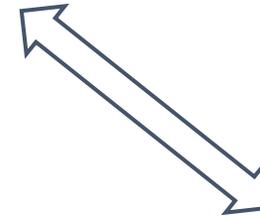
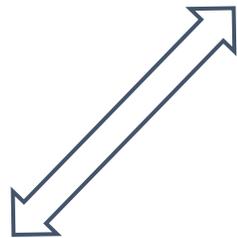
Política, religión, familia, pares, economía

**Enfocado en uno mismo**

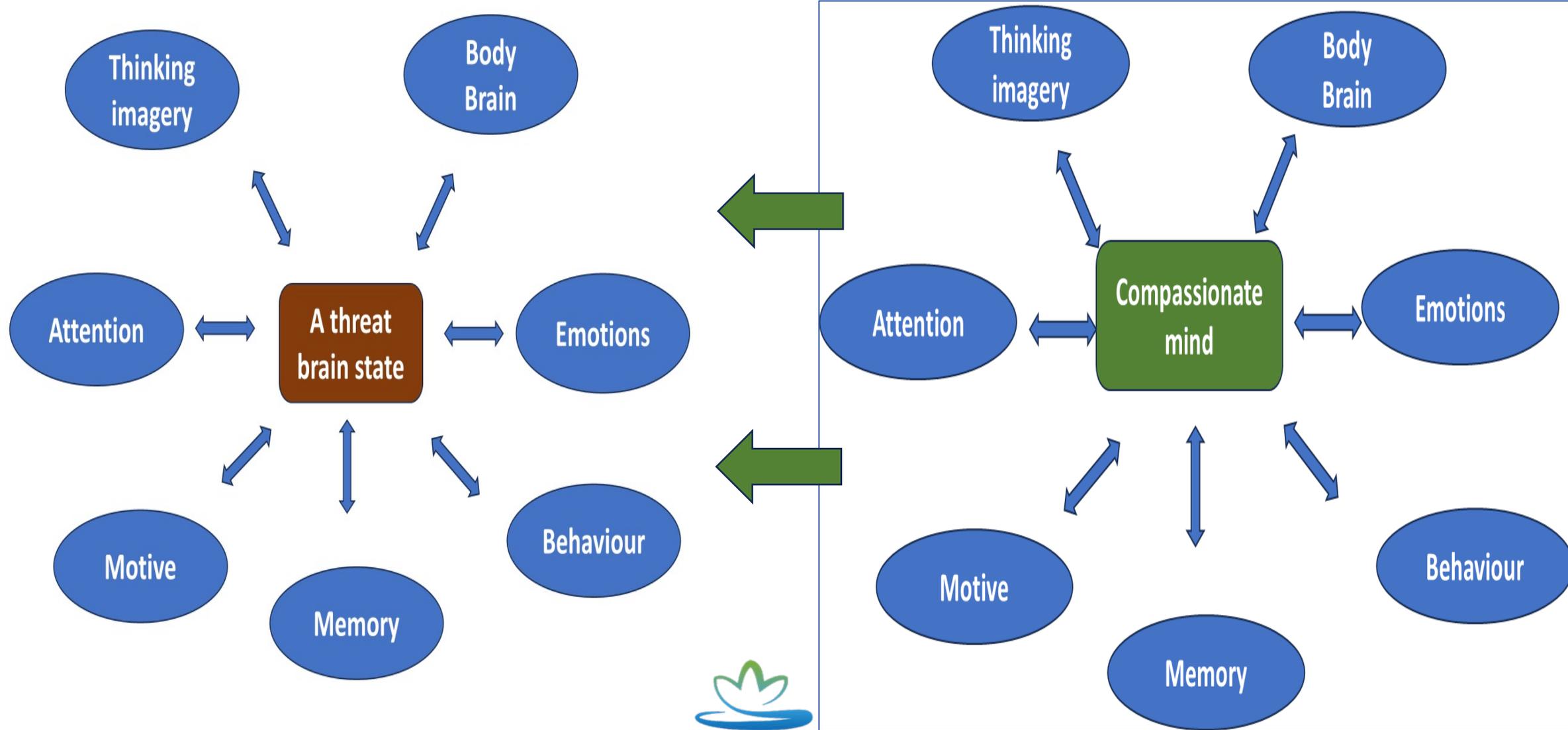
**Compasivo  
Mente/Yo**

**De otros**

**A otros**



# Al aprender a estimular y activar nuestro cerebro y estado mental compasivo, podemos usarlo para trabajar con otros estados mentales.



La compasión se puede definir de muchas maneras, pero en la CFT el enfoque

*es una Motivación social básica* - Algoritmos de E-R

Una sensibilidad hacia el sufrimiento/la angustia propia y de los demás con el compromiso de tratar de aliviarla.y prevenir él

• *SiDet*

•

• *Entor*

•

La bodhicitta es el deseo de que todos los seres sintientes estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

*Cada uno requiere coraje y sabiduría.*

*El coraje sin sabiduría podría ser imprudente*

*La sabiduría sin coraje puede ser ineficaz*

*Sin compromiso nada puede suceder*

ajar





Compassion can be defined in many ways but in CFT the focus is as a basic motive with an S-R algorithm

A sensitivity to the suffering/distress of self  
commitment to try to alleviate

• If Stimulus detected

• To

• Then

• To

acquire and skills - Wise Courage

prevent suffering/distress – work to

**Tenga siempre presente los procesos que actuarán como facilitadores pero también aquellos que actuarán como inhibidores.**

Each require courage and wisdom

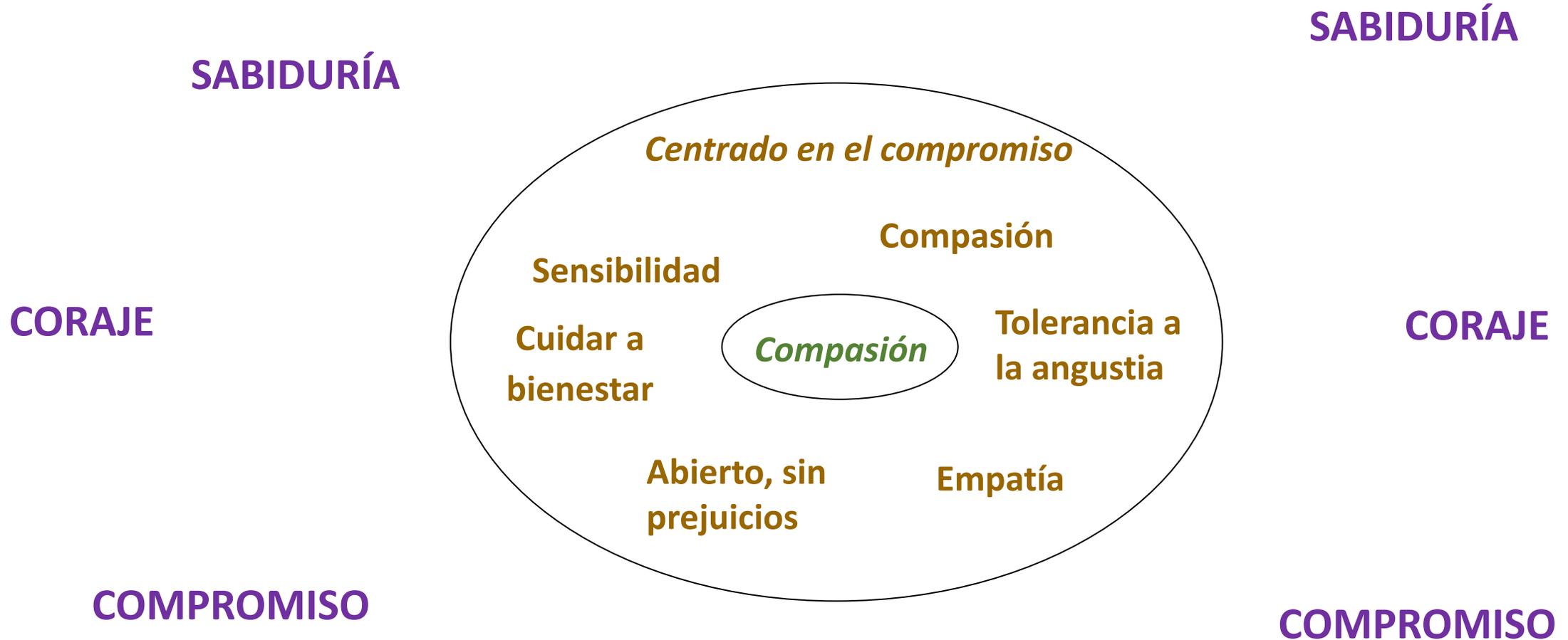
Courage without wisdom could be reckless

Wisdom without courage can be ineffective

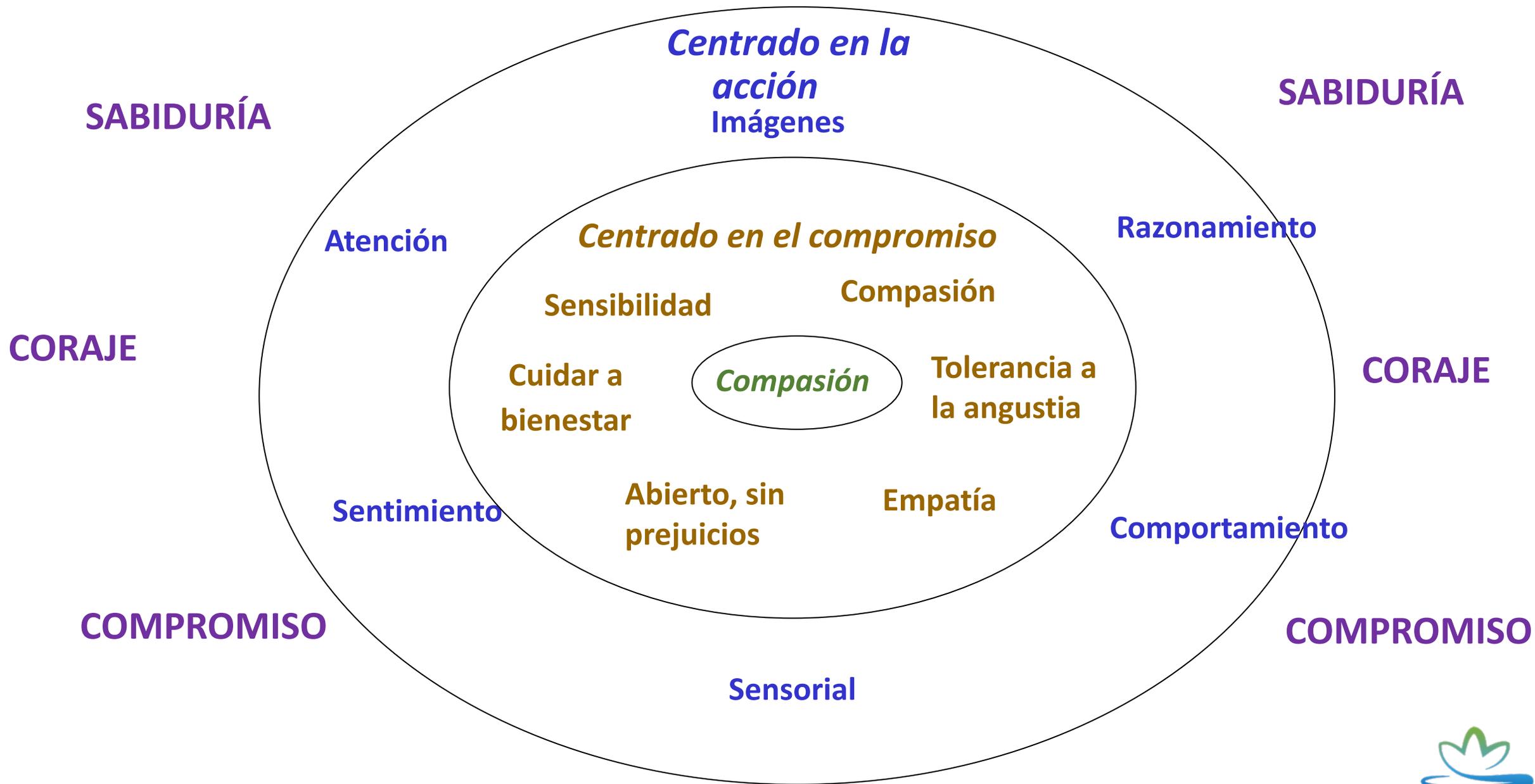
Descubrimiento guiado  
Causas del sufrimiento y acciones liberadoras con coraje y sabiduría



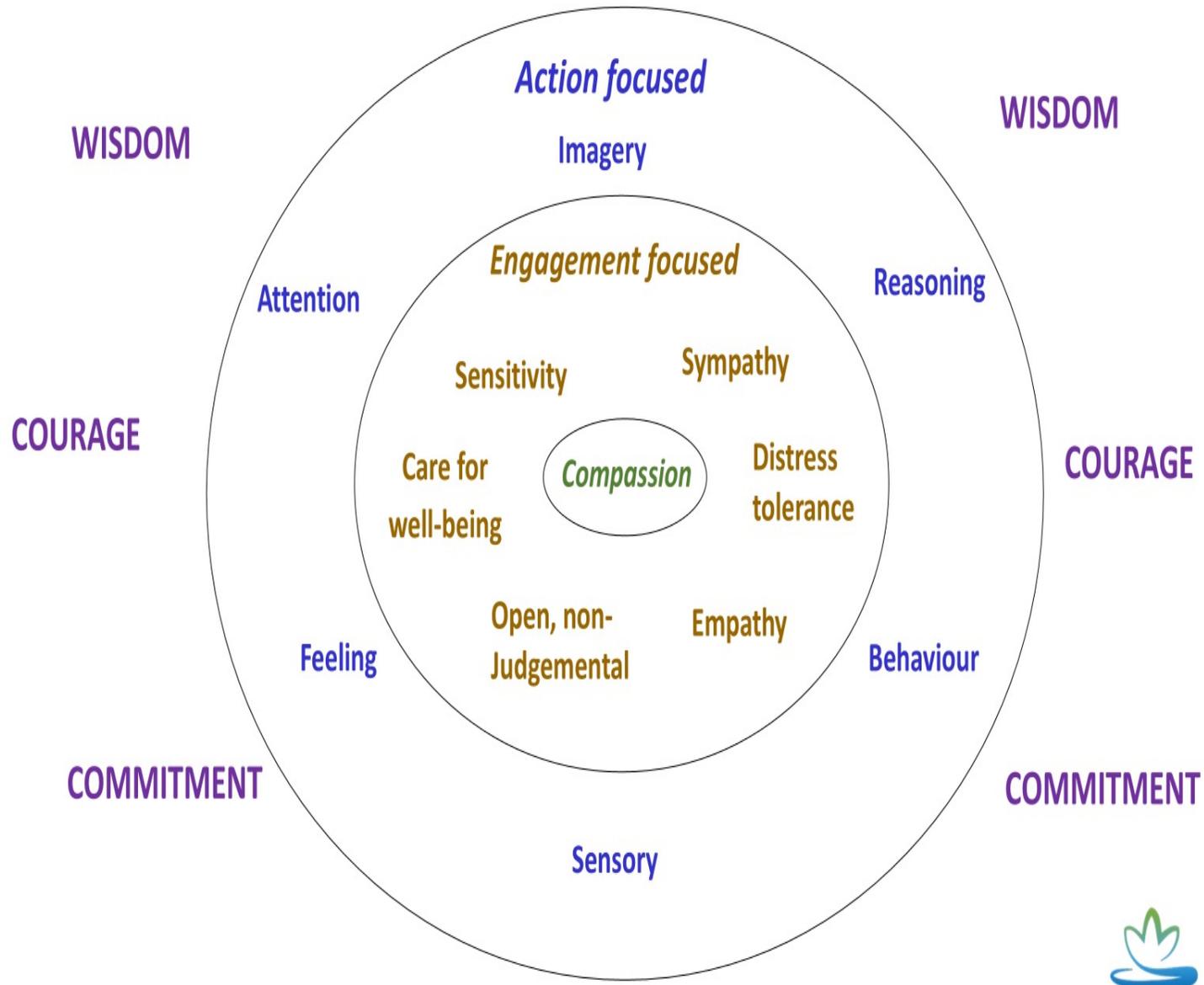
# Las habilidades y competencias que sustentan la compasión



# Las habilidades y competencias que sustentan la compasión



# The skills and competencies supporting compassion



## Cultivando la compasión

Esto se logra cultivando las Competencias de: Consciencia, Sensibilidad Empatía y Sabiduría para tomar acción.





# Hay muchos tipos y formas de ser compasivos y abordar el sufrimiento y sus causas.



## Compassion Is Not a Benzo: Distinctive Associations of Heart Rate Variability With Its Empathic and Action Components

*Maria Di Bello<sup>1\*</sup>, Cristina Ottaviani<sup>1,2</sup> and Nicola Petrocchi<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup> Department of Psychology, Faculty of Medicine and Psychology, Sapienza University of Rome, Rome, Italy, <sup>2</sup> Functional Neuroimaging Laboratory, IRCCS Santa Lucia Foundation, Rome, Italy, <sup>3</sup> Department of Economics and Social Sciences, John Cabot University, Rome, Italy*



Recent studies have linked compassion with higher vagally mediated heart rate variability (vmHRV), a measure of parasympathetic activity, and meta-analytic evidence confirmed significant and positive associations. Compassion, however, is not to be confused



# Compassion Is Not a Benzo: Distinctive Associations of Heart Rate Variability With Its Empathic and Action Components

*Maria Di Bello<sup>1\*</sup>, Cristina Ottaviani<sup>1,2</sup> and Nicola Petrocchi<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup> Department of Psychology, Faculty of Medicine and Psychology, Sapienza University of Rome, Rome, Italy, <sup>2</sup> Functional Neuroimaging Laboratory, IRCCS Santa Lucia Foundation, Rome, Italy, <sup>3</sup> Department of Economics and Social Sciences, John Cabot University, Rome, Italy*

Recent studies have linked compassion with higher vagally mediated heart rate variability (vmHRV), a measure of parasympathetic activity, and meta-analytic evidence confirmed significant and positive associations. Compassion, however, is not to be confused

**Se estudiaron las respuestas subjetivas y fisiológicas a 2 videos: 1. Personas bajo cierto grado de estrés que exploraban la sensibilidad emocional y 2. Personas realizando acciones útiles.**

**Fisiólogos y recuperación muy diferentes**

**Es fundamental considerar la compasión como un algoritmo con dos componentes muy distintos sujetos a diferentes procesos regulatorios.**

**Para concluir, la compasión no debe verse como un antídoto contra los afectos negativos, ya que requiere una dosis de sufrimiento y dolor personal antes de alcanzar sus beneficios emocionales y de salud.**



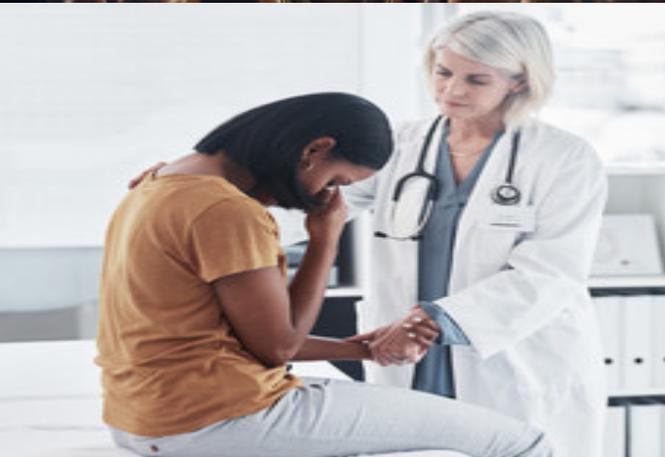
**Hay muchos tipos y formas de ser compasivos y abordar el sufrimiento y sus causas.**

**Diferentes situaciones y problemas necesitan diferentes formas de coraje y sabiduría.**

**Piense en los diferentes tipos de coraje y sabiduría que necesitarán estas personas en la imagen.**



**Un bombero**  
**Un activista por los derechos humanos**



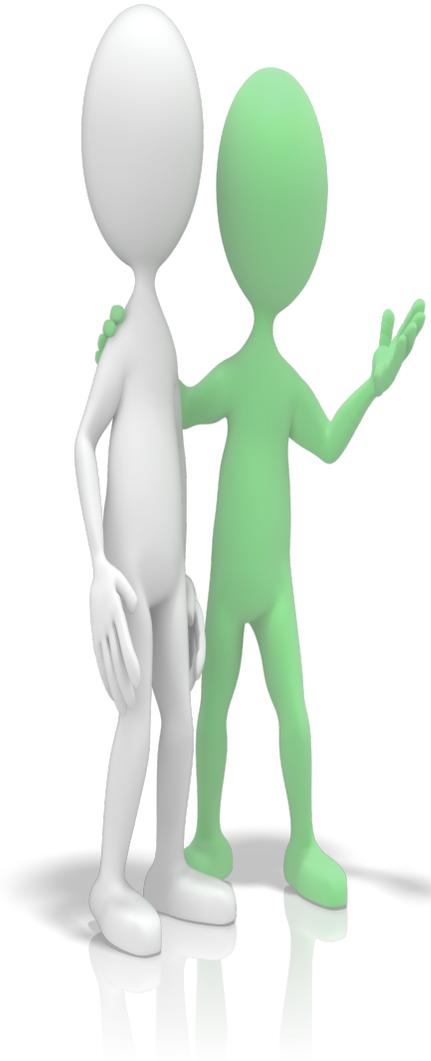
**Un médico empático**  
**Un padre cariñoso**



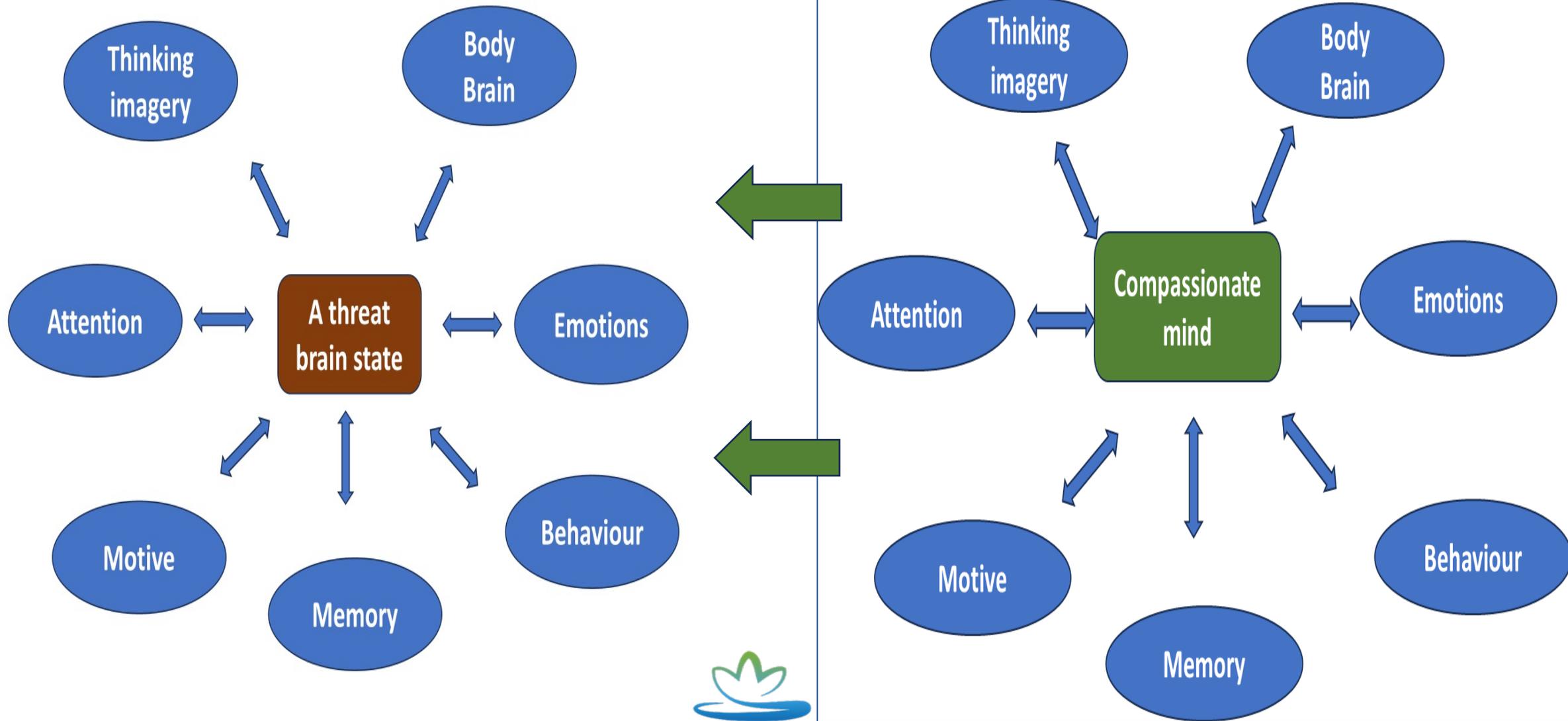


# Meditación y Entrenamiento Mental

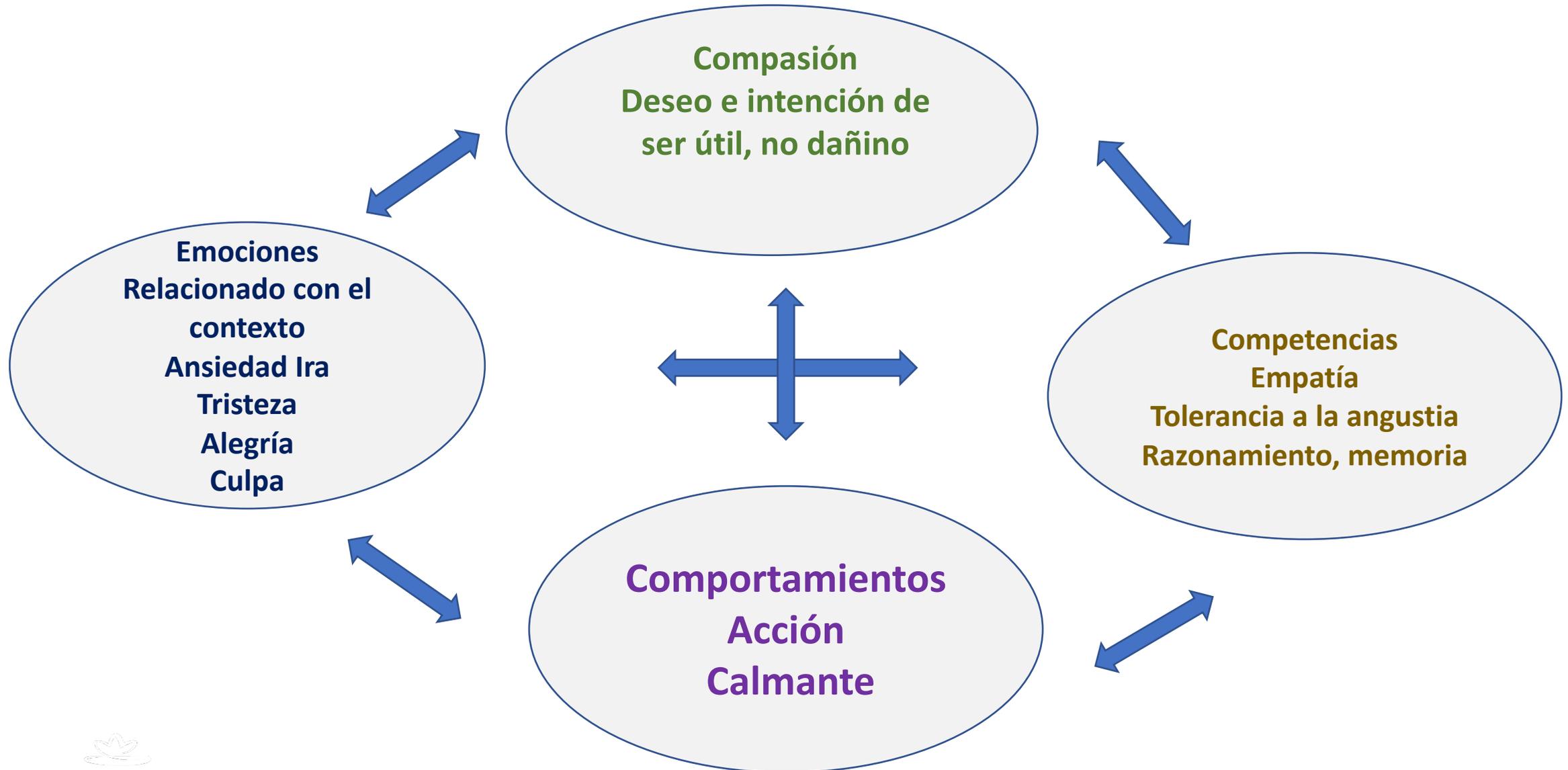
- **Definición de compasión:** El algoritmo de la compasión es: sensibilidad al sufrimiento, tanto en uno mismo como en los demás, con el compromiso de intentar aliviarlo y prevenirlo. Debe incluir conciencia de las necesidades, ya que las insatisfechas conducen al sufrimiento.
- **Identidad compasiva/ser:** El yo en el que uno desea convertirse y se compromete a entrenarse. La bodhicitta busca la iluminación.
- **Mente compasiva.** Entrenando este preciado mecanismo psicofisiológico que apoya la mente compasiva y la identidad.
- **Facilitadores e inhibidores.** Reconocimiento de lo que ayuda y lo que obstaculiza la búsqueda de la propia identidad y de una mente compasiva (en el budismo conocidos como los enemigos cercanos y lejanos).



Ayude a los clientes a comprender la naturaleza de los estados cerebrales. Así, por ejemplo, ¿cómo presta atención la mente compasiva? ¿Cómo piensa? ¿Cómo crea estados corporales para la compasión? ¿Cuáles son sus principales comportamientos?



# Los contextos ecológicos y sociales impactan en la compasión



# Del cuidado a la compasión

La compasión es cuando a sabiendas e intencionalmente orientamos  
nuestro pensamiento  
y el comportamiento hacia el cuidado

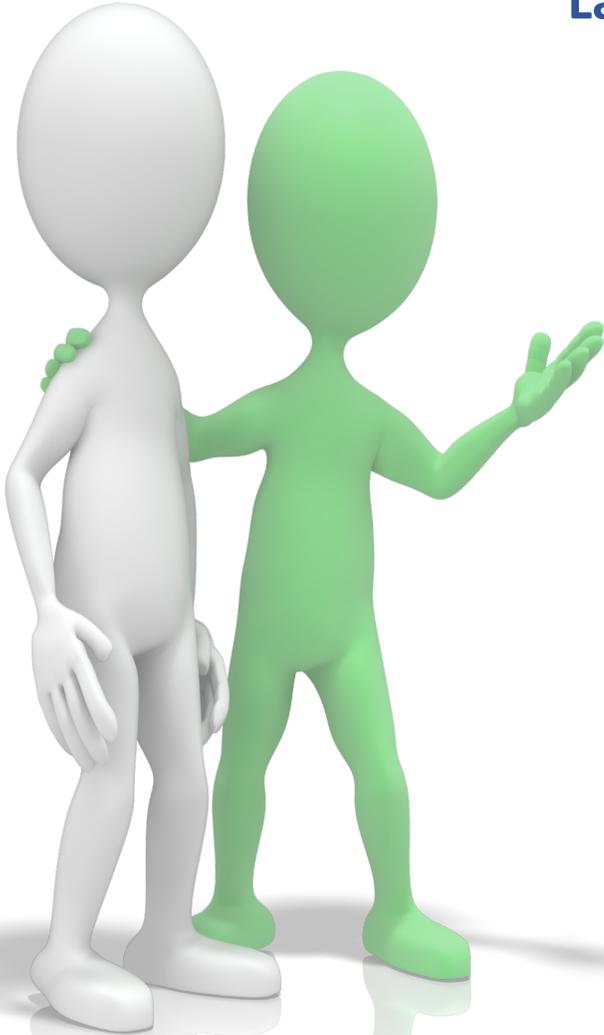
La mentalización es esencial para una compasión hábil

**PERO**

**Parientes vs no parientes**

**Amigo vs no amigo**

**Grupos internos frente a grupos externos**



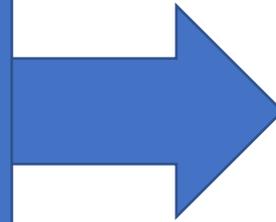
# Núcleo de la identidad propia y el estado del cerebro

Que pueda ser útil, no hiriente ni  
dañino

Trae a la mente esa motivación,  
medita sobre esa experiencia  
interior

Una afirmación diaria

También se puede aplicar a grupos  
y organizaciones



La organización  
psicobiológica de una  
mente para la  
Promulgación de la  
compasión, adecuada  
a su contexto

Nuestros cerebros están hechos para tener estos diferentes procesos que ocurren en nosotros  
Podemos aprender a notarlos y trabajar con ellos

Atención

Emociones

Pensamientos

Motivaciones

Acciones de comportamiento

Conciencia

Diferenciación

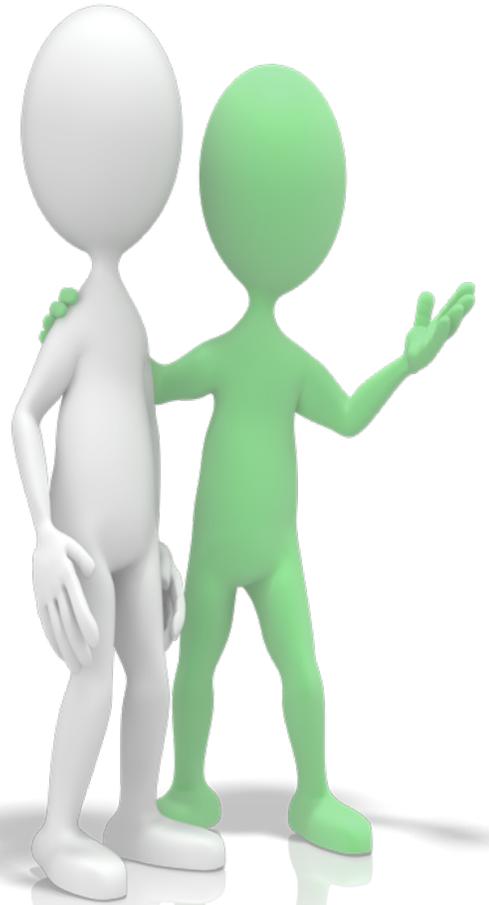
Tolerancia

Integración

Cultivo

Transformación

Adaptación



Mi cuerpo también está ayudando a crear y responder a estas cosas



# Las motivaciones organizan la mente y, por lo tanto, el entrenamiento de la mente compasiva está cultivando nuestros estados cerebrales centrados en el cuidado

Cultivando la  
compasión

Motivos

Emociones

Razonamiento

Comportamiento

Formas de vivir,  
de ser y de querer  
ser

## Usar el cuerpo para apoyar la mente

Postura, respiración, movimiento, yoga, acupuntura, dieta, mindfulness.

## Cultivar cualidades compasivas

Elegir cualidades compasivas clave para uno mismo, desarrollar sabiduría, concepto de cerebro engañoso.

## Uso de imágenes

Imaginar el propio yo compasivo, imaginar al otro compasivo. imaginando la comunidad (cada uno con en acción con cualidades clave).

## Cultivo, alegría y alegría.

El juego está ligado a la amabilidad y la alegría. Practica la apertura.

## Comportamientos

Practicar comportamientos valientes, comportamientos útiles y formas de pensar. Darse cuenta conscientemente de lo que no es útil y cambiar a útil.



# Las motivaciones organizan la mente y, por lo tanto, el entrenamiento de la mente compasiva está cultivando nuestros estados cerebrales centrados en el cuidado

Pequeños  
pasos factibles  
Dirección de  
FBRs y  
retrocesos

## Usar el cuerpo para apoyar la mente

Postura, respiración, movimiento, yoga, acupuntura, dieta, mindfulness.

## Cultivar cualidades compasivas

Elegir cualidades compasivas clave para uno mismo, desarrollar sabiduría, concepto de cerebro engañoso.

## Uso de imágenes

Imaginar el propio yo compasivo, imaginar al otro compasivo. imaginando la comunidad (cada uno con en acción con cualidades clave).

## Cultivo, alegría y alegría.

El juego está ligado a la amabilidad y la alegría. Practica la apertura.

## Comportamientos

Practicar comportamientos valientes, comportamientos útiles y formas de pensar. Darse cuenta conscientemente de lo que no es útil y cambiar a útil.

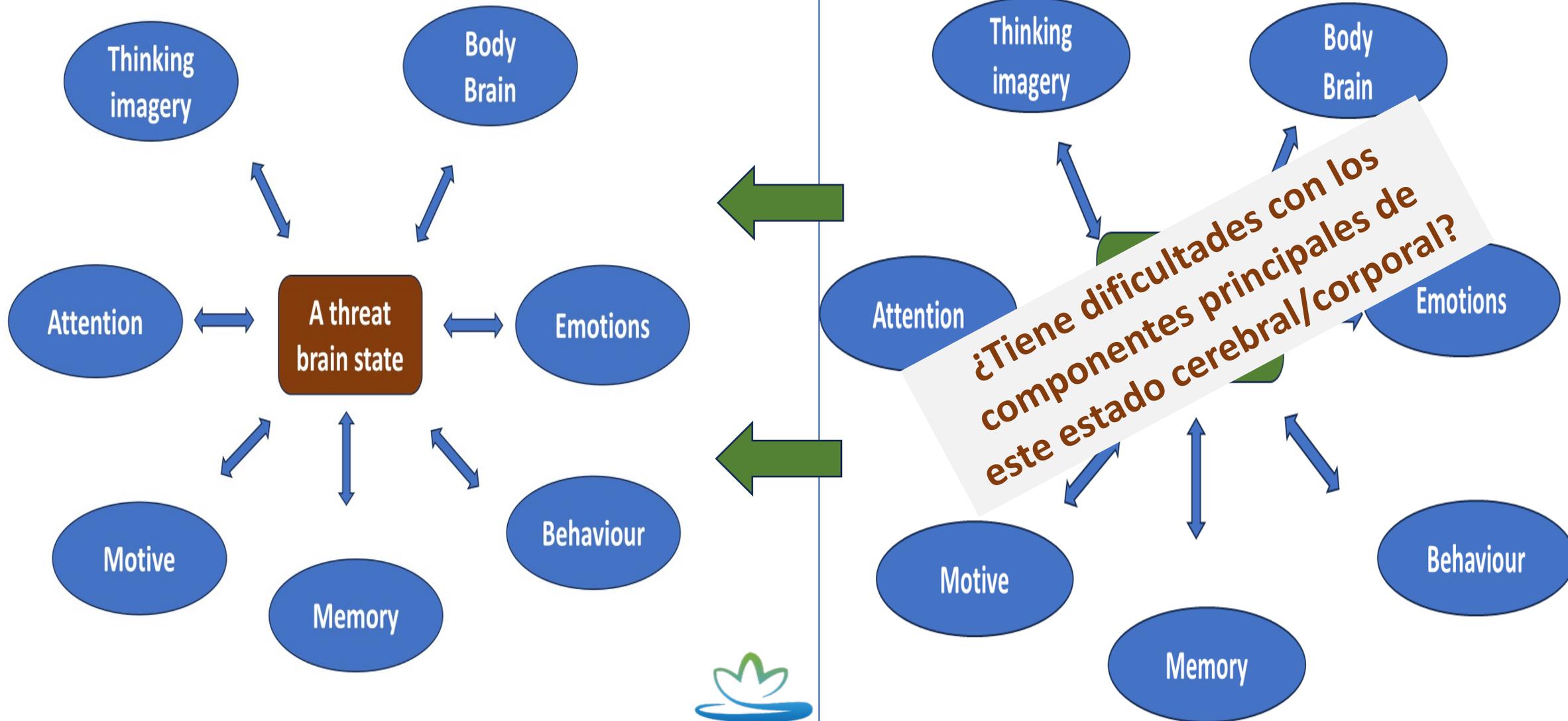




# **COMPASSION FOR VOICES**

**A TALE OF COURAGE AND HOPE**

# Este ejercicio demuestra cómo usar el enfoque de la compasión para apoyar la intervención de la TCC





## **Las sociedades occidentales son reacias al duelo**

**Nacemos con necesidades "arquetípicas" de conexiones afectuosas,  
y las anhelamos**

**Duelo por lo que fue y es "arquetípicamente" necesario (vs  
soledad)**

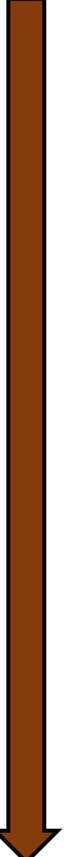
**Sin el dolor y el reconocimiento de "nuestro anhelo" luchamos por  
"sentirnos" socialmente conectados**

**En la raíz de muchas dificultades de salud mental y  
comportamiento antisocial hay problemas en el procesamiento del  
cuidado, la conexión con uno mismo y con los demás**



## Mentalidad competitiva

### Proceso



*Rango descendente*  
*Comparación social:*  
*inferior*  
*Vergüenza externa*  
*Sumiso*  
*Esforzarse*  
*Autocrítico enojado*

*Subir de rango*  
*Comparaciones*  
*sociales -superior-*  
*tituladas*  
*Humillación*  
*Agresivo*  
*Esforzarse*  
*Otras culpas/críticas*

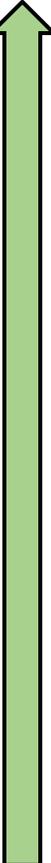
### Ejemplos de medidas

**Comparación social**  
**Vergüenza externa**  
**Autocrítica**  
**Esforzarse por evitar la inferioridad**  
**Ganar-perder/Derrota**

## Mentalidad de Cuidado

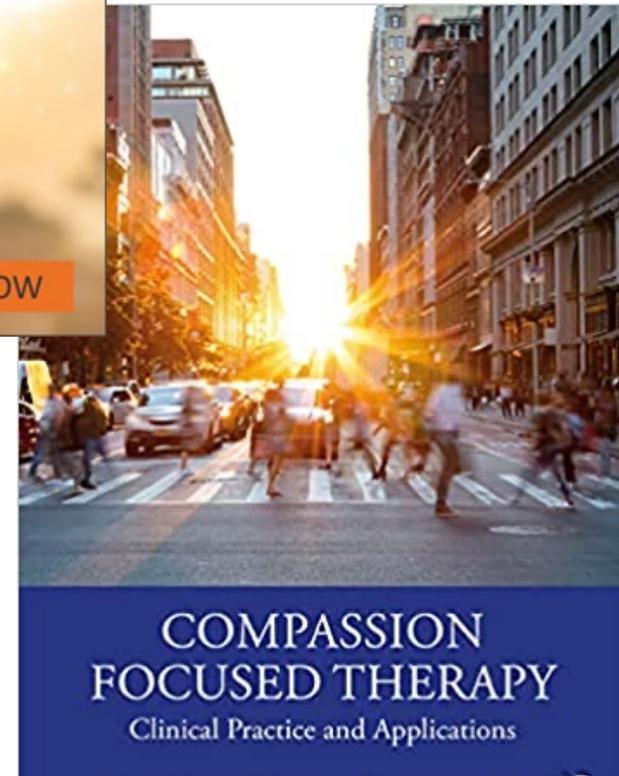
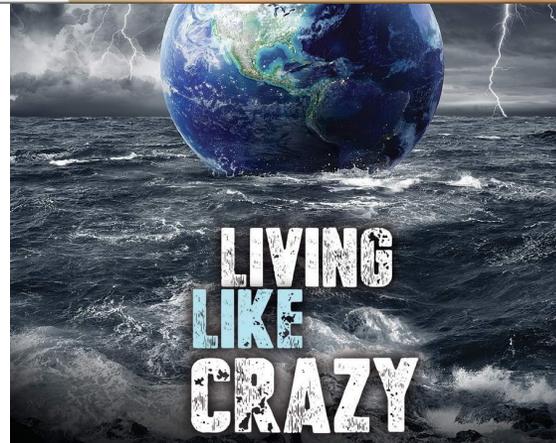
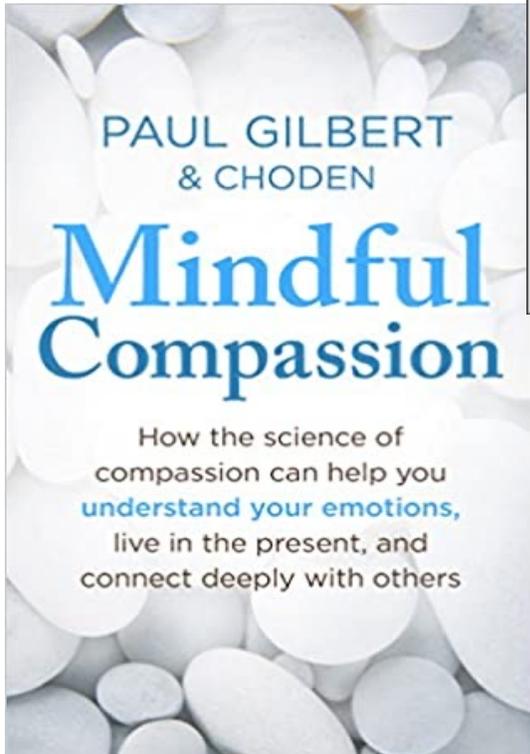
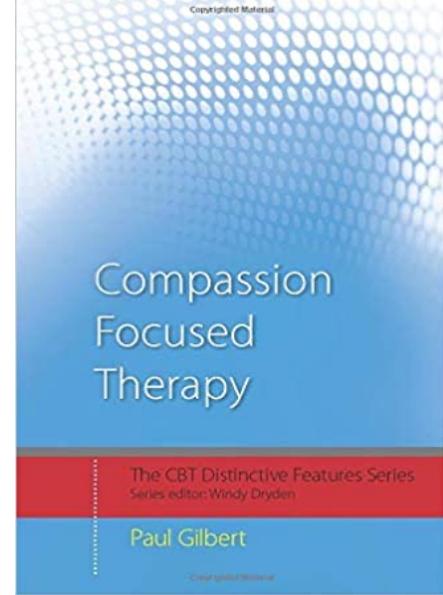
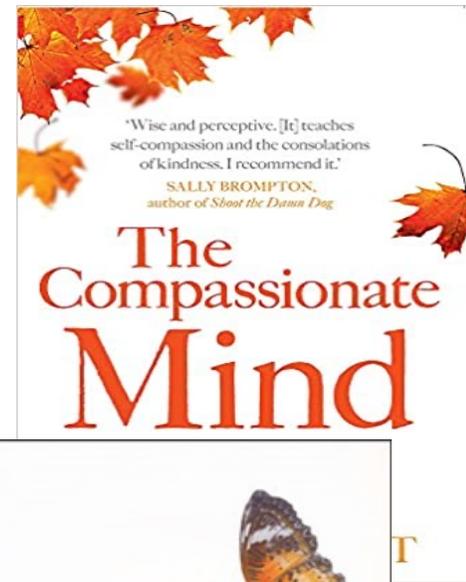
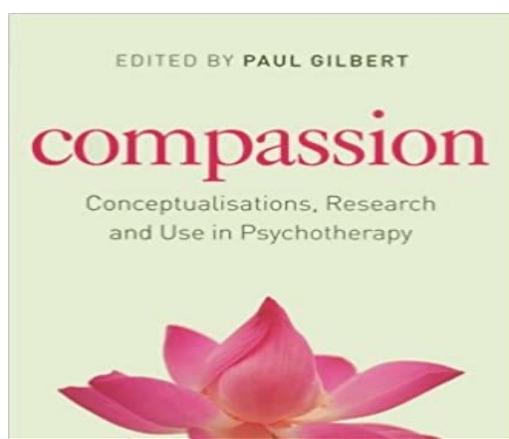
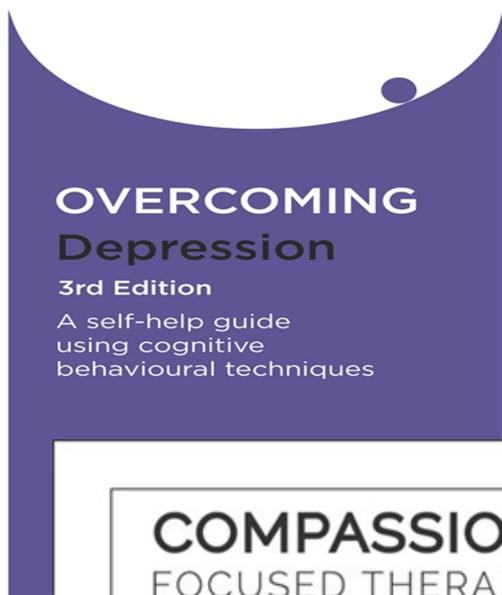
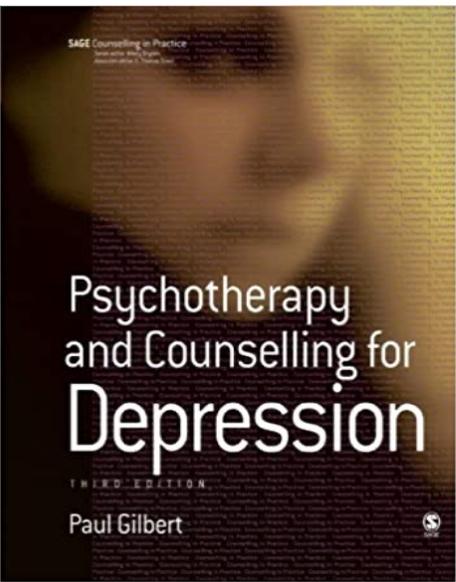
### Proceso

Sensibilidad de socorro  
Deseos/capacidad de ayudar  
Tolerante a la angustia  
Calmante-activo  
Alegría-culpa  
Empático  
(Auto)tranquilizador



### Ejemplos de medidas

**(flujos de) compasión cariñosa**  
**Miedo a la compasión**  
**Empatía**  
**Comportamiento prosocial hacia uno mismo y hacia los demás**  
**Seguridad social**



**COMPASSION**  
FOCUSED THERAPY  
INTERNATIONAL CONFERENCE

6-9  
OCTOBER  
2025

## Transforming Minds Through Compassion

Millennium Point, Birmingham & Online



**BOOK NOW**

**Follow us** on: [Facebook](#) | [Instagram](#) | [LinkedIn](#)

**Register now** for our [14th International CFT Conference](#)

**View** our [training workshop](#) programme and BPS Approved [Diploma](#)

**Did you know?** Results of a meta-analysis suggest CFT is effective in reducing symptoms of depression, anxiety and self-criticism. [Access the paper for free](#)

*Sean Bienvenidos al  
Compassionate Mind  
Foundation*

*Oportunidades de  
membresía y capacitación*



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



*Conviértete en miembro*



***Videos y Demostraciones***



***Recursos en línea***



***Descuentos y ofertas***

**Visite nuestro sitio**

**web:[www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)**



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



# Workshops

¿Has visto nuestro emocionante programa de talleres para 2025?

Visite nuestra página de capacitación a continuación para obtener más

información:

[www.compassionatemind.co.uk/training](http://www.compassionatemind.co.uk/training)



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION



the british  
psychological society  
approved

# Diploma

## in Compassion Focused Therapy

Sé parte de una de las psicoterapias de más rápido crecimiento en la actualidad, desarrollada con el profesor Paul Gilbert OBE y respaldada por muchos más expertos en CFT.

OUR  
WEBPAGE



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

The Compassionate Mind Foundation  
12<sup>th</sup> International CFT Conference

*Compassion through life's journey*

9-12<sup>th</sup> October 2023

In-person (Birmingham) and Online



THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION