

¡Bienvenidos!



Motivacion
Compasiva

RECORRIDO - Proceso de Aprendizaje

MODULO I CMT

Mayo- octubre
2025

MODULO III CASOS CLINICOS

Septiembre-Diciembre
2026

FORMACIÓN EN COMPASIÓN Y TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

RETIRO

OCTUBRE 2025

MODULO II HABILIDADES TERAPEUTICAS CFT

Marzo-Agosto
2026

RETIRO

OCTUBRE 2026

TRABAJO
FINAL

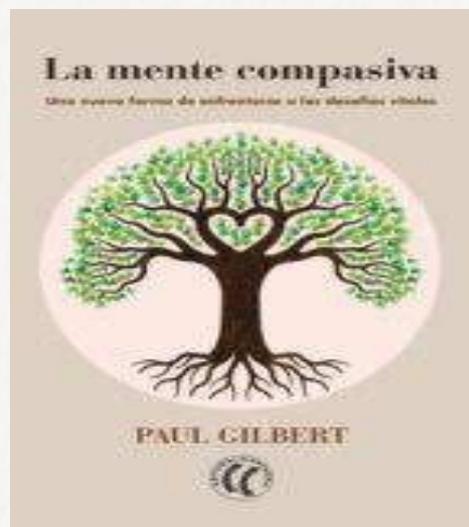
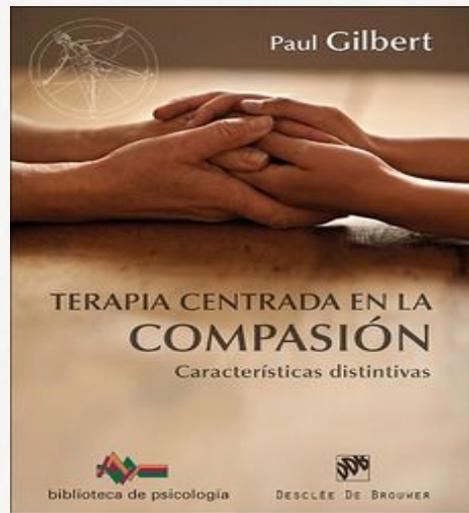
Plataforma

Dentro de la pagina www.motivacioncompasiva.com solapa de Formacion.

Tendran: Material de lectura - PPT y videos de clases

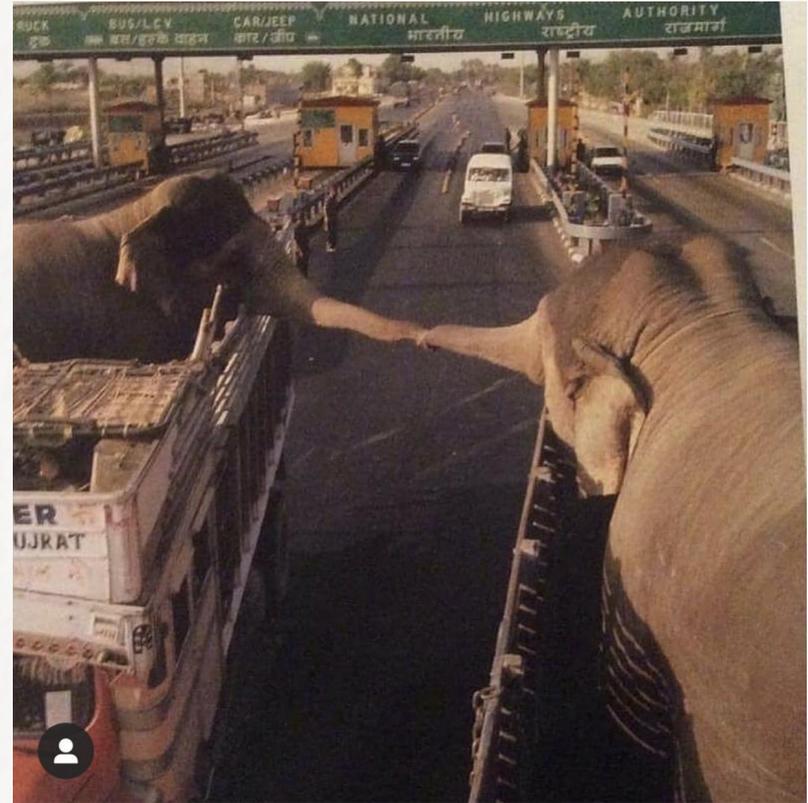
Van a estar disponibles mientras dure el Módulo

Contraseña mensual, que van a recibir por email.



ACUERDOS

- Puedes tener la cámara encendida.
- Chequees que tu micrófono esté apagado, si no vas a usar la palabra.
- Desactivar o apagar notificaciones de otras aplicaciones que puedan interferir tu atención.
- Puedes renombrarte con tu nombre - apellido y localidad.
- Puedes honrar la puntualidad, estaremos abriendo cada zoom unos 5 minutos antes del comienzo.
- Puedes avisarnos con un mail si es que no logras participar de algún encuentro.







Somos comunidad

ESCALAS

Google form



Nos escuchamos

Te sorprendió alguna de las preguntas y alguna de tus respuestas?

Te interpele algo de esta encuesta?
Que?







"Compassion is the courage to descend into the reality of human experience." - Prof Paul Gilbert OBE

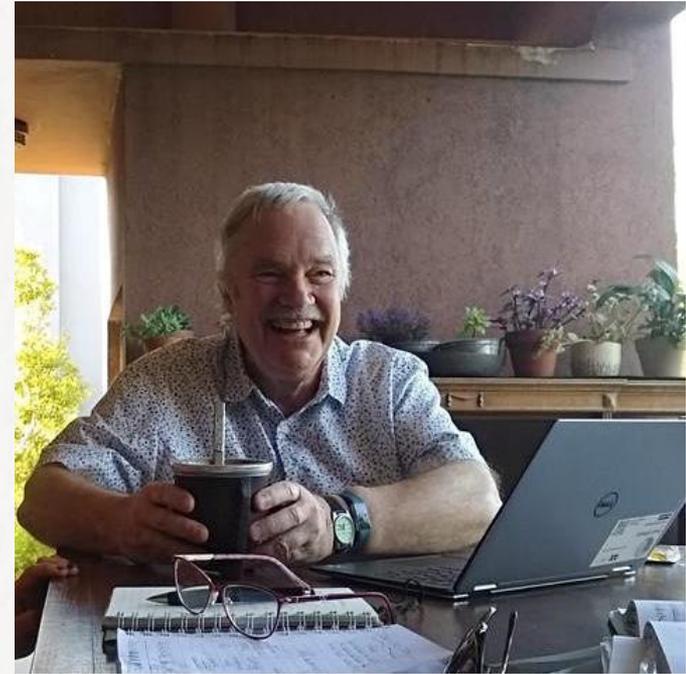


Prof. Paul Gilbert
<https://www.compassionatemind.co.uk>



CMT

ENTRENAMIENTO COMPASIVO DE LA MENTE



Compasion

«..Una sensibilidad hacia el sufrimiento propio y ajeno con el compromiso de intentar aliviarlo y/o prevenirlo»

Paul Gilbert

Así que, en esencia, **la compasión** es:

*La voluntad como la conciencia del sufrimiento junto con el **compromiso de reducir y/o prevenir** ese sufrimiento en nosotros mismos o en los demás.*



En términos aún más sencillos, es darse cuenta de que alguien (incluidos nosotros mismos) tiene/tenemos dificultades/desafíos de algún tipo y ser capaz de tener el valor de acercarse y ayudar de forma útil.

A menudo evitamos las conversaciones difíciles con nosotros mismos y con los demás porque nos parecen demasiado duras o porque no sabemos qué decir, pero ***la compasión nos da la fuerza y las habilidades necesarias para tener la confianza necesaria para actuar y ayudar a esa persona en ese momento difícil.***



La Compasion

Cualidades

Coraje

Sabiduria

Compromiso de cuidado

Cada una requiere coraje y sabiduría

El coraje sin sabiduría puede ser imprudente

La sabiduría sin coraje puede ser ineficaz

Que es el Entrenamiento Compasivo de la Mente

La terapia centrada en la compasión (CFT) incorpora elementos de diferentes áreas como la neurociencia, la teoría del apego, la psicología del desarrollo, social y clínica, la teoría evolutiva y algunas prácticas seculares como la atención plena para formar un modelo integrado de la mente. CFT como terapia nos brinda la capacidad de trabajar con la mente para reducir/gestionar el sufrimiento y promover el florecimiento en un entorno terapéutico.

CFT fue desarrollada por Paul Gilbert, un psicólogo clínico británico que quería utilizar sus conocimientos y experiencia para crear un enfoque que ayudara a quienes lidian con la autocrítica hostil y la vergüenza.

Desde entonces, este enfoque ha sido validado para su uso en muchas áreas de la psicología, como la depresión y la ansiedad, el trauma, la psicosis, los trastornos alimentarios entre otros



El entrenamiento Compasivo de la Mente compasiva (CMT) forma parte de CFT, pero también se ha comprobado que es útil como práctica independiente.

El Entrenamiento Compasivo de la Mente por sí solo **no es una terapia**, ya que no trata un trastorno mental, sino que simplemente **enseña los elementos de la psicoeducación y el desarrollo de habilidades para entrenar y cultivar la compasión en nosotros mismos.**

El Entrenamiento Mental Compasivo se utilizó por primera vez en el 2025, desde entonces se ha empleado en muchos estudios de investigación para validar su uso y establecer su valor.

Dichos estudios han demostrado que CMT reduce la ansiedad, la autocrítica, la vergüenza y aumenta significativamente la capacidad de regular y gestionar nuestras emociones mas amenazantes a medida que aumenta la compasión.



Porque es importante entrenar nuestras mentes y cuerpos orientado a la Compasión



Como puede ayudarnos el Entrenamiento Compasivo de la Mente

Toda la premisa del Entrenamiento Mental Compasivo es trabajar con nuestros «cerebros difíciles y tramposos» y aprender a través de ellos.

Nos entrena para apoyarnos en nosotros mismos en lugar de juzgarnos, lo que permite desarrollarnos, crecer y florecer como personas.

Al conocer y aprender en cómo han evolucionado nuestro cerebro humano y por qué nos hace vulnerables a estas formas autocríticas de pensar, a la negatividad y al miedo al rechazo, podemos comenzar a aprender qué podemos hacer y en que nos podemos comprometer para nuestro bienestar.



Se ha demostrado que el Entrenamiento Compasivo de la Mente ayuda de muchas maneras, entre ellas:

- Superar los sentimientos de inferioridad, especialmente al compararse con los demás.
- Comprender y regular las emociones difíciles de forma útil.
- Desarrollar una motivación de cuidado con uno mismo y con los demás
- Fortalecerse para afrontar las dificultades y hacer frente a los retos.
- Cultivar asertividad para con uno mismo y para con los demás

Al cambiar la motivación de crítica a compasiva desarrollamos una base segura interna para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás y el mundo en el que vivimos.



El **Entrenamiento Compasivo de la Mente** se centra:

En el fluir de la compasión hacia uno mismo, en el fluir de la compasión hacia los demás y en recibir compasión desde los demás,

Esto nos permite y nos ayuda a conectar y a relacionarnos con los demás de una forma más significativa animándonos a aceptar recibir apoyo y la atención de los demás.

Esto puede ser algo con lo que las personas con niveles reducidos de compasión luchan a menudo: sentirse cerca de los demás y aceptar su ayuda, lo que puede hacer que se sientan solas o abrumadas con el tiempo.



Detail of dress Yohji Yamamoto

CÓMO LO VAMOS A HACER?



Actividad para tu bitacora...

Me encuentro siendo compasivo/a en

Coraje : Hoy... encuentro coraje en.....

Sabiduria: Hoy, encuentro mi sabiduría en.....

Compromiso de cuidado: Hoy registro mi
compromiso de cuidado en.....



Base Compasiva

- Un Kit
- Un altar
- Un amuleto

Diferenciar un modelo terapéutico de las intervenciones que usa el modelo terapéutico

CFT

Evaluación
Formulación
Compromiso
Relación
Terapéutica
Consenso
Tarea y objetivos

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

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

CMT

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

¡Muchas gracias!



Motivacion
Compasiva