

<nirakara>

# TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

(CFT - COMPASSION FOCUSED THERAPY)

Programa dirigido a Profesionales de la Salud Mental

## Gonzalo Brito

*Psicólogo clínico, doctor en  
Psicología y PG Certificate in  
Compassion Focused Therapy (U.  
de Derby, UK). Director de la  
Formación Internacional de  
Instructores del programa CCT  
para países de habla hispana del  
Compassion Institute (EE. UU.)  
en afiliación con Nirakara*

## Resumen

Compasión es la sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y el de los demás unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo. La Terapia Centrada en la Compasión (Compassion-Focused Therapy, CFT) es un proceso terapéutico desarrollado por el psicólogo Paul Gilbert para tratar pacientes con altos niveles de vergüenza y autocrítica, cualidades que están en la base de una gran diversidad de trastornos psicológicos.

El cuerpo teórico y la aplicación práctica de CFT integra distintos campos de estudio y enfoques de tratamiento incluyendo psicología evolutiva, teorías del apego, psicología budista, terapia cognitivo-conductual y psicología profunda, entre otros, manteniendo un foco central en la compasión para facilitar el cambio en la manera en que los pacientes sienten y se relacionan con sus experiencias.

La Terapia Centrada en la Compasión supone un giro con respecto a la Terapia Cognitiva Conductual (TCC). Si la TCC trata de interrumpir el bucle pensamiento-emoción a través de la modificación de los pensamientos automáticos disfuncionales, CFT se centra en la cualidad de estos pensamientos o, dicho de otra manera, en el tono, que en muchas personas adopta la forma de una voz crítica y dura.

La Terapia Centrada en la Compasión surge precisamente de la observación de que los pacientes pueden generar pensamientos alternativos y no necesariamente sentirse mejor: es el tono emocional el que daña o el que sana.

Esta formación tiene como objetivo introducir a los profesionales de la salud mental a la teoría y la práctica del modelo CFT, ofreciéndoles una comprensión del sufrimiento del paciente y del proceso terapéutico desde esta perspectiva, junto con una amplia gama de habilidades clínicas basadas en la psicología de la compasión. Para una mejor integración del aprendizaje, este programa tiene un componente importante de práctica personal y auto-reflexión durante y entre los tres módulos.

## Estructura

- Este programa tiene un formato de 3 módulos secuenciales de 2 días (introductorio, profundización y avanzado) que se ofrecerán a lo largo de un semestre para que los participantes tengan el tiempo necesario entre módulos para integrar los conceptos, prácticas y habilidades en su trabajo consigo mismos y con sus pacientes.
- El segundo y tercer módulo (CFT II-Profundización y CFT III-Avanzado) tienen como prerrequisito haber participado en los anteriores.
- Cada módulo tendrá una duración de 2 días que se llevará a cabo en un fin de semana de marzo, abril o junio, en horario de 9 a 19 h, con pausa para la comida de 13 a 15 h

## A quién va dirigido

- Profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeros de salud mental)
- Número máximo de plazas: 40

## 1. CFT-I. Módulo Introductorio

En este módulo introductorio de dos días (70 por ciento teórico, 30 por ciento práctico) exploraremos las bases de la CFT y realizaremos ejercicios que utilizamos regularmente con los pacientes cuando trabajamos desde este enfoque. En particular, exploraremos dos aspectos centrales de la compasión:

- Primero, la apertura a relacionarnos con el sufrimiento (en vez de suprimirlo o negarlo). Esto incluye el desarrollo de atributos como la sensibilidad, el cuidado, el no juicio, la empatía y la tolerancia al estrés.
- Segundo, la motivación para aliviarlo. Incluye habilidades como la atención, la conducta, el pensamiento, la imaginación y la compasión.

## Contenidos

Día 1

- ¿Qué es la compasión?
- La compasión como motivación organizadora de la mente
- Los 12 componentes (6 atributos y 6 habilidades) de la compasión
- Los 3 flujos de la compasión en la terapia y en el autocuidado del terapeuta
- Facilitadores e inhibidores de la compasión
- Qué es la Terapia Centrada en la Compasión

- Comprensión psicológica del modelo CFT basado en una perspectiva evolutiva
- Comprensión sabia del cerebro – la perspectiva evolutiva
- Los bucles del cerebro
- Mindfulness y compasión hacia los bucles
- La mente múltiple

Día 2

- Centralidad del vínculo terapéutico en CFT
- Teoría del apego desde la mirada de CFT
- El terapeuta como figura de conexión y seguridad
- La relación como base de imprimación del sistema de calma
- La importancia del trabajo sobre la persona del terapeuta
- Análisis funcional de las emociones
- Los tres sistemas de regulación emocional: Amenaza, Logro, Calma
- Desequilibrios y Reequilibrios de los sistemas de regulación emocional
- Conflicto, fusión y condicionamiento emocional
- Prácticas para el desarrollo del yo compasivo
- Introducción a la autocrítica y la vergüenza
- Autoataques, autocrítica y asco/odio hacia uno mismo
- Análisis funcional de la auto-crítica
- Autocrítica destructiva vs. Autocorrección compasiva
- Yo autocrítico y yo compasivo

## 2. CFT-II. Módulo de Profundización

Este segundo programa de formación en CFT (50 por ciento teórico, 50 por ciento práctico) está enfocado en profundizar en la comprensión del modelo CFT y adquirir mayores capacidades para implementarlo. Los participantes desarrollarán una comprensión más profunda de la compasión, adquiriendo:

- Herramientas para incorporar la compasión en la relación terapéutica
- Habilidad de uso del análisis funcional para trabajar con la autocrítica y la vergüenza
- Conocimiento para formular casos clínicos desde el enfoque CFT
- Métodos para explorar la interacción entre diversas emociones (bloqueo, fusión, condicionamiento)
- Habilidades para el trabajo de sillas en CFT para tomar contacto con distintos aspectos del self
- Una perspectiva más profunda sobre el yo compasivo
- Herramientas para trabajar sobre los miedos, bloqueos y las resistencias a la compasión.

En este programa, con mayor énfasis experiencial que el CFT-I, usaremos:

- Role-play de terapeuta-paciente donde se practican diversas habilidades clínicas del modelo (presentar el modelo de los sistemas de regulación emocional, facilitar prácticas de regulación emocional como la respiración de calma, el lugar seguro, etc.)
- Procesos reflexivos en parejas y con el grupo completo.
- Discusión de material clínico desde la perspectiva de la CFT.

## Contenidos

### Día 1

- Yo compasivo del terapeuta
- Check-in sobre la aplicación de lo aprendido en CFT-I
- Recordatorio de algunas ideas centrales del modelo.
- Entrenamiento atencional - Respiración de calma - Mindfulness
- Uso del modelo de los 3 círculos en terapia. Cómo presentarlo a los pacientes. Factores actuales que estimulan los círculos y factores históricos que han afectado el desarrollo de cada sistema.
- Práctica del lugar seguro, introduciendo el trabajo de imagería con pacientes, cuál es el sentido, dificultades comunes, etc.
- Formulación de casos: Ejemplo con casos reales
- Formulación de caso usando las 5 columnas: Influencias históricas, Miedos y preocupaciones centrales (internos e internos); Estrategias de supervivencia (internas y externas); consecuencias deseadas; consecuencias indeseadas
- Práctica autocompasiva usando la formulación de 5 columnas
- Práctica de guiar ejercicios en tríos usado guiones escritos

### Día 2

- Construcción del ideal compasivo en terapia (usando 5 preguntas)
- Práctica del ideal compasivo
- Práctica de guiar ejercicios en tríos usado guiones escritos
- Trabajo con múltiples yoes y emociones implícitas usando trabajo de sillas con un/a voluntario/a
- Pedagogía de la autocrítica / vergüenza / culpa
- Trabajo con el auto-crítico: Trabajo de sillas con un/a voluntario/a con el crítico interno /yo criticado / yo compasivo
- Práctica de compasión hacia el yo vulnerable.
- Miedos a la compasión
- ¿Cómo continuar? Sugerencias, tareas entre CFT-II y CFT-III, Recursos.

### Preparación para el programa CFT-II:

- Haber participado en el módulo CFT-I
- Leer el libro *Terapia Centrada en la Compasión* (Desclée de Brower)
- Realizar regularmente (idealmente a diario), las prácticas guiadas usadas en el entrenamiento en la mente compasiva.

### 3. CFT-II. Módulo Avanzado

Este tercer módulo formativo en Terapia Centrada en la Compasión (30 por ciento teórico, 70 por ciento práctico) tiene como objetivo la aplicación directa de estrategias y habilidades clínicas a través de la supervisión de casos reales y role-play en grupos pequeños.

Los participantes tendrán la oportunidad de:

- Guiar prácticas del Entrenamiento en la Mente Compasiva
- Formular casos reales de pacientes desde el enfoque CFT
- Aplicar de manera práctica aspectos centrales de este enfoque
- Explorar los miedos, bloqueos y resistencias a la compasión
- Indagar en formas de autocuidado y desarrollo personal del terapeuta

#### Contenidos

Día 1

- Práctica del yo compasivo del terapeuta.
- Revisión de la aplicación de CFT desde el módulo CFT-II (profundización).
- Breve revisión del modelo evolutivo de CFT y de los 3 sistemas de regulación emocional
- Role-play 1 en tríos: Trabajo psicoeducativo con pacientes (modelo evolutivo, dos cerebros y los 3 sistemas)
- Práctica de entrenamiento en la mente compasiva guiada por un participante.
- Role-play 2 en tríos: Guía de prácticas de entrenamiento en la mente compasiva
- Miedos, bloqueos y resistencias a la compasión: investigación y aplicación clínica

Día 2

- Práctica de entrenamiento en la mente compasiva guiada por un participante.
- Supervisión de casos 1: Formulación de casos desde el enfoque CFT
- Role-play 3 en grupos pequeños: Trabajo con los múltiples yoes con (ansioso, enojado, triste, compasivo)
- Role-play 4 en grupos pequeños: Trabajando con la autocrítica y la vergüenza.
- Autocuidado del terapeuta desde el enfoque CFT
- Cómo continuar profundizando en el enfoque

Preparación para el programa CFT-III:

- Haber participado en los módulos previos (I y II)
- Leer los libros *Terapia Centrada en la Compasión* (Desclée de Brower) y/o *La Mente Compasiva* (Elefteria)
- Realizar regularmente (idealmente a diario), las prácticas de meditación usadas en el entrenamiento en la mente compasiva. Los participantes no necesitan saber las meditaciones de memoria pero deben estar altamente familiarizados experiencialmente con ellas. Pueden encontrar las meditaciones guiadas aquí:
  - En español (Gonzalo Brito): <http://cultivarlamente.com/practicas-guiadas-cft/>
  - En inglés (Paul Gilbert): <https://compassionatemind.co.uk/resources/audio>
- Traer dos casos clínicos descritos en una página cada uno ya sea para ser supervisados o para hacer role-play.
- Traer una mente abierta y alta motivación de aprender de forma colaborativa.

## Docente

**Gonzalo Brito.** Gonzalo Brito es Psicólogo Clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology, Estados Unidos. Estudió en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (CCARE), siendo senior teacher del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) del Compassion Institute (EE.UU.). Actualmente es el director de la Formación Internacional de Instructores del programa CCT para países de habla hispana en colaboración con Nirakara y el Compassion Institute. Gonzalo ha realizado un Post-Graduate Certificate en la Escuela de Posgrado de Psicología de la Universidad de Derby, UK, en la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert. Además de su trabajo clínico y como supervisor clínico desde el modelo CFT, Gonzalo ha ofrecido talleres basados en mindfulness y compasión en Estados Unidos, Chile, Argentina, México, Colombia, España, Portugal, Italia y Australia. Es co-autor de los libros «Presencia Plena: Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria» y «Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia».