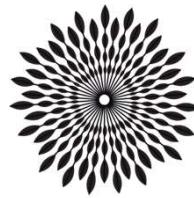


# **Introducción a la Terapia Centrada en la Compasión Conceptos y Prácticas Centrales**



**Gonzalo Brito Pons, PhD.**  
[www.cultivarlamente.com](http://www.cultivarlamente.com)  
ACBS World Conference Julio, 2024

1

## **Agenda**

- Visión general de CFT.
- Comprensión psicológica del modelo CFT basado en una perspectiva evolutiva de la mente y el cerebro.
- Estrategias y prácticas centrales de este enfoque

2

# Clarificando el enfoque

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

3

## Orígenes y filosofía de CFT

“Nuestros problemas surgen del hecho de que no sabemos lo que somos y no podemos ponernos de acuerdo sobre lo que queremos ser. La causa principal de este fracaso intelectual es la ignorancia de nuestros orígenes. No llegamos a este planeta como extraterrestres.

La humanidad es parte de la naturaleza, una especie que evolucionó entre otras especies. Cuanto más nos identifiquemos con el resto de la vida, más rápidamente podremos descubrir las fuentes de la sensibilidad humana y adquirir los conocimientos sobre los que se pueda construir una ética duradera”. (E.O. Wilson, 1992, p. 332)



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

4

## No es tu culpa, pero es tu responsabilidad

“Tú no tienes la culpa de cómo es tu mente, de las pasiones, los terrores y las rabias que pueden fluir por ella, pero sólo tú puedes asumir la responsabilidad de entrenarla para tu felicidad y la de los demás. Es como un jardín. Puedes dejar que tu jardín crezca y crecerá; las malas hierbas y las flores crecerán, pero puede que no te gusten las marañas que surgen si simplemente lo dejas a su propia suerte.

Lo mismo ocurre con nuestra mente. Por lo tanto, cultivar, practicar y concentrarse en los elementos de nuestra mente que deseamos mejorar es la clave si queremos tomar el control de nuestra mente”.

(Gilbert, 2010, p. 62)

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

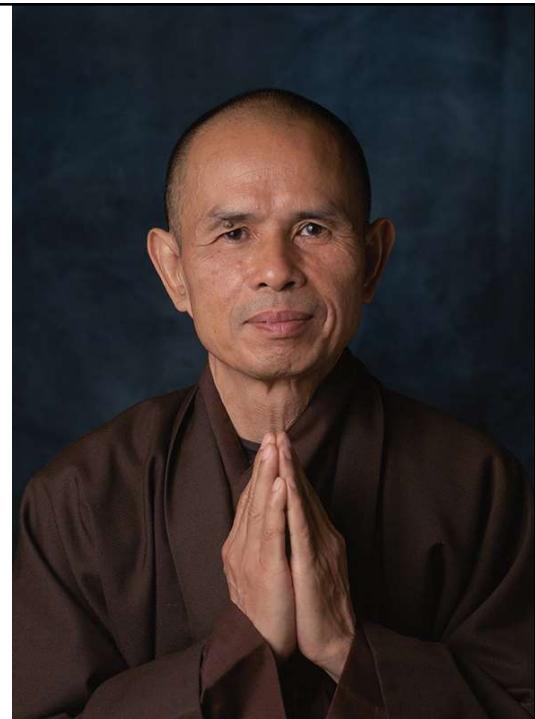
5

Tu mente es como un trozo de tierra sembrado con diversos tipos de semillas: semillas de dicha, de paz, de atención, entendimiento, amor, y semillas de rabia, miedo, odio y olvido.

Estas semillas están siempre ahí, durmiendo debajo de la tierra de tu mente. La calidad de tu vida dependerá de las semillas que riegues. Si riegas las semillas de tomate, entonces las plantas de tomate crecerán. De la misma forma, si riegas las semillas de paz en tu mente, entonces la paz crecerá.

Las semillas que más frecuentemente riegues, serán las que con más fuerza crecerán”

–(Thich Nhat Hanh, 2006).



6

## Clarificando el enfoque CFT

- Una cosa que distingue a la CFT de otras terapias que incorporan la compasión es nuestro enfoque en ayudar a los clientes a entender sus desafíos en el contexto de la evolución (cómo nuestros cerebros evolucionaron para producir motivaciones y emociones básicas).
- Estas motivaciones y emociones se despliegan en formas que pueden crear desafíos cuando se combinan con los entornos modernos y las capacidades del nuevo cerebro para la creación de imágenes, el significado y el pensamiento simbólico.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

7

## Clarificando el enfoque CFT

- La terapia centrada en la compasión (CFT) se basa en un análisis evolutivo y funcional de sistemas básicos de motivaciones sociales (por ejemplo, vivir en grupos, formar jerarquías y rangos, reproducirse, ayudar a los compañeros y compartir con las alianzas, y cuidar de los parientes) y diferentes sistemas emocionales funcionales (por ejemplo, para responder a las amenazas, buscar recursos, y para generar estados de satisfacción/seuridad).
- Además, hace unos 2 millones de años, los (pre)humanos empezaron a desarrollar una serie de competencias cognitivas para razonar, reflexionar, anticipar, imaginar, mentalizar y crear un sentido del yo socialmente contextualizado. Estas nuevas competencias pueden causar grandes dificultades en la organización de los sistemas emocionales y de motivación.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

8

## Clarificando el enfoque CFT

- CFT sugiere que nuestro cerebro es, por tanto, potencialmente problemático debido a su "diseño" básico, ya que se desencadena fácilmente en comportamientos destructivos y problemas de salud mental (lo que llamamos "**tricky brain**").
- Sin embargo, también los mamíferos, y en especial los humanos, han desarrollado motivaciones y emociones para el comportamiento afiliativo, solidario y altruista que pueden organizar nuestro cerebro de tal manera que compense significativamente nuestros potenciales destructivos.
- CFT por tanto, destaca la importancia de desarrollar la capacidad de las personas para acceder, tolerar y dirigir los motivos y las emociones afiliativas, para sí mismos y para los demás, y cultivar la compasión interior como forma de organizar nuestro "cerebro tránsito" humano de forma prosocial y mentalmente saludable.

(Gilbert, 2014)

9

## Des-culpabilización

- En CFT, el énfasis está en ayudar a los clientes a dejar de culparse por las cosas que no pudieron elegir o diseñar, y a trabajar hábilmente con los factores sobre los que pueden influir para construir un repertorio de habilidades para trabajar con los desafíos de la vida y construir vidas satisfactorias y significativas.
- Esto se hace a través de aspectos implícitos de la terapia, como la relación terapéutica y el énfasis terapéutico en el descubrimiento guiado, así como técnicas específicas como la imaginería, las prácticas de cultivo de la compasión y el desarrollo del razonamiento compasivo.

(Kolts, 2016)

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

10

## Rol central de la motivación

- Uno de los aspectos clave de la CFT es la idea de que las motivaciones son los principales organizadores de nuestra mente.
- Ej. Imagina ir a una fiesta con una mentalidad competitiva (rango social) vs. una motivación amistosa.
- La forma en que pensamos, prestamos atención y actuamos está guiada por motivaciones.
- Cuando vemos lo poderosos que pueden ser estos motivos para organizar nuestras mentes, queda claro por qué la compasión y las motivaciones prosociales son fundamentales en la CFT.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

11

## Cambio de patrones

- CFT enseña a las personas a pensar en diferentes estados motivacionales y emocionales y a practicar el cambio entre ellos (pattern switching). Cuando aprendemos a crear dentro de nosotros una motivación sabia, fuerte y compasiva, y luego a anclar esa motivación en el centro de nuestro sentido del yo, descubrimos que esto trae consigo una sabiduría para saber cómo lidiar con las crisis de la vida, orientándonos hacia nuestro propio sufrimiento y el de los demás de maneras muy diferentes.
- Descubrimos que es una forma de liberarnos del sufrimiento y de aprender a tolerar lo que no se puede cambiar.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

12

## Orígenes de CFT como terapia

- Comienza al notar la importancia de comprender el tono emocional (y todo de voz) que la gente creaba en su cabeza cuando intentaba ayudarse a sí misma.
- Si bien las personas podían aprender "cognitivamente" a generar nuevas perspectivas y pensamientos de afrontamiento, a menudo lo hacían con un tono despectivo u hostil, irritable.
- Se necesita valor para empezar a trabajar en estos temas difíciles. En segundo lugar, tendían a luchar para generar emociones de apoyo, amabilidad, comprensión y validación cuando realmente creaban esos pensamientos en su mente (acción compasiva).

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

13

## CFT como terapia integrativa basada en la ciencia básica

- La columna vertebral de la CFT se encuentra en el conocimiento detallado de cómo nuestros cerebros han llegado a ser como son, la comprensión de la función evolutiva de las emociones, la comprensión de los procesos centrales de regulación de las motivaciones y cómo las motivaciones están vinculados a la auto-identidad y la comprensión de cómo la auto-identidad puede ser cultivada en el proceso terapéutico.
- La CFT es una terapia integrativa, que hace uso de muchas estrategias de intervención basadas en la evidencia. Estas incluyen el diálogo socrático, el descubrimiento guiado, la identificación de conductas de seguridad, el enfoque en la evitación y la exposición, el encadenamiento de inferencias, la reevaluación, los experimentos conductuales, la atención plena, la conciencia corporal/emocional y el entrenamiento en la respiración, las prácticas de imaginería, el apoyo a la maduración y mucho más.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

14

## Qué es lo específico de CFT

- Psicoeducación sobre nuestros cerebros evolucionados "complicados"
- Modelos de regulación emocional con especial atención a la afiliación y al sistema nervioso parasimpático.
- Un enfoque específico sobre las complejas funciones y formas de la autocritica y las emociones autoconscientes, destacando las distinciones entre los diferentes tipos de vergüenza y culpa
- Construir motivaciones, competencias e identidades centradas en la compasión como sistemas de organización interna.
- Utilizar la auto-identidad como medio para organizar y desarrollar motivos y competencias compasivas Trabajar con los miedos, bloqueos y resistencias a la compasión, los sentimientos positivos y especialmente las emociones afiliativas

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

15

## Objetivos de CFT

- CFT busca desarrollar la capacidad compasiva para ayudar a reorganizar el sistema de amenaza de la persona

### Objetivos Generales

- Desarrollar capacidades compasivas
- Cultivar el Yo compasivo como guía para la vida
- Vincular la compasión a los valores y objetivos de la persona
- Desintoxicar/sanar el sistema de calma y afiliación
- Equilibrar los 3 sistemas de regulación emocional
- Reducir la evitación experiencial
- Mejorar la relación consigo mismo (disminución de la autocritica y aumentar la capacidad de autoapoyo)
- Mejorar la relación con otros
- Mejorar el bienestar general y reducir síntomas

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

16

## Mecanismos de cambio en CFT

1. Dejar de estimular los disparadores (internos) de la amenaza, por ejemplo, la rumiación, la autocritica o la ira (elemento común con las terapias metacognitivas y basadas en mindfulness), y volver a centrarse y volver a centrarse en la perspectiva compasiva y en las emociones congruentes con la compasión.
2. Ser capaz de "apartarse" compasivamente de las tormentas internas de emociones y volverse más "observador y vigilante" de los propios pensamientos y sentimientos "a medida que surgen" en lugar de quedar atrapado en ellos (como en las terapias basadas en la atención plena y la aceptación) tener una base de compasión puede ayudar a ese difícil proceso.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

17

## Mecanismos de cambio en CFT

3. Activar el regulador natural de la amenaza en el cerebro -el sistema de calma y afiliación- cambiando a la reorientación compasiva y a las imágenes;
4. Ser capaz de entrar en contacto con experiencias internas aversivas, como memorias traumáticas o las emociones evitadas, desarrollando primero una base de compasión interna.

(Gilbert 2010, 65-66)

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

18

## Fases en CFT (no necesariamente lineal)

1. Una fase de psicoeducación, des-avergonzamiento y des-personalización que se centra en por qué tenemos un "cerebro complicado", cómo nuestro sentido del yo es en parte una construcción social y por qué gran parte de lo que ocurre en la mente no es culpa nuestra culpa. Al reducir la vergüenza y la culpa, las personas pueden desarrollar un nuevo enfoque con un sistema motivacional diferente (deseo de cuidar y ayudar) para construir y asumir la responsabilidad del cambio. Podemos empezar a elegir y cultivar diferentes "versiones" de nosotros mismos. Esta fase también explica la naturaleza de tres sistema regulación emocional y la experiencia emocional.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

19

## Fases en CFT (no necesariamente lineal)

2. Un proceso de formulación en el que los individuos adquieren una visión de cómo las experiencias vitales tempranas crearon sus estrategias de afrontamiento basadas en la amenaza, en el logro (ambiciones e identidades deseadas) y las estrategias y capacidades afiliativas y calmantes.

Estas, a su vez a su vez, están dirigidas hacia afuera (por ejemplo, cómo interactuar con las mentes de los demás) y hacia dentro (cómo conocemos, entendemos y regulamos nuestras propias motivaciones, emociones, fantasías y sentido del yo). La formulación también iluminará recuerdos centrales en torno a los cuales se ha desarrollado el sentido del yo y las experiencias emocionales.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

20

## **Fases en CFT (no necesariamente lineal)**

3. Cultivar y construir capacidades compasivas, trabajando con las emociones afiliativas, y aprendiendo a practicar la activación parasimpática, por ejemplo a través de la imaginería y los ejercicios de respiración.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

21

## **Fases en CFT (no necesariamente lineal)**

4. Construir la capacidad compasiva en torno al sentido de identidad (yo compasivo) con prácticas conductuales. Cómo adoptar una perspectiva compasiva y explorar lo que es de ayuda; cuál será el enfoque de la práctica, ¿Qué cultivará la persona en su interior durante el viaje terapéutico? Los clientes llegan a comprender que la compasión no es una debilidad, sino una forma de desarrollar fortaleza y coraje

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

22

## Fases en CFT (no necesariamente lineal)

5. A medida que se desarrollen estas capacidades, podremos utilizar el yo compasivo para abordar y trabajar con problemas específicos, como la ansiedad, la rumiación depresiva, la autocrítica, la vergüenza o las memorias traumáticas. Por supuesto, esto nos lleva al territorio de muchas otras terapias. En este caso, los experimentos conductuales con oportunidades de nuevas experiencias emocionales son muy importantes porque las personas aprenden el valor de la compasión (para sí mismas y para los demás) a través de la acción.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

23

## La compasión

Un sentido básico de cuidado, sensibilidad y apertura hacia el sufrimiento propio y de los demás, y la intención genuina de intentar aliviarlo y prevenirlo.

Involucra 2 aspectos interrelacionados:

- Acercarse, comprender y relacionarse con el sufrimiento.
- Motivación para prevenir y aliviar el sufrimiento.

Ambos son más complejas de lo que parecen a primera vista

24

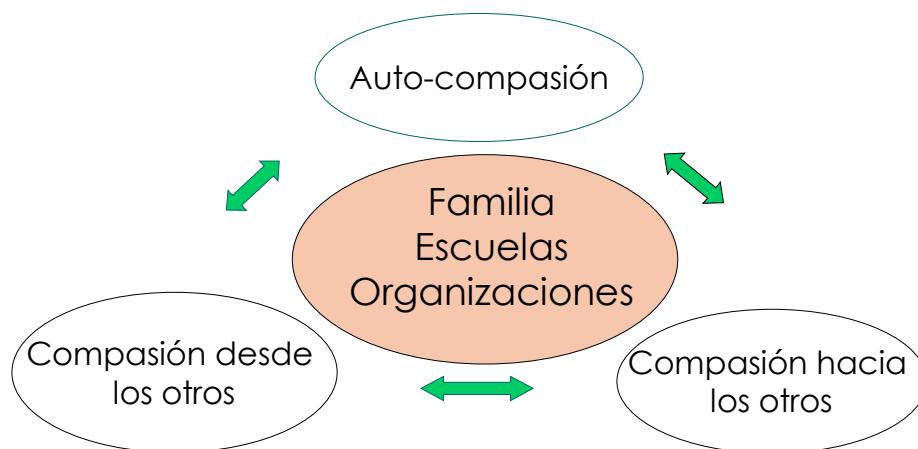
## Una definición

Geshe Thupten Jinpa que desarrollo el programa CCT, define la compasión como un proceso multidimensional:

- (1) Conciencia del sufrimiento (conciencia cognitiva/empática),
- (2) Preocupación empática relacionada a ser emocionalmente “tocado” por el sufrimiento (componente afectivo),
- (3) Un deseo de ver aliviado dicho sufrimiento (intención), y
- (4) Una disposición a la acción de ayuda para ayudar a aliviar el sufrimiento (motivación)
- (5) Acción (conducta)
- (6) Brillo Cálido / Satisfacción Compasiva

25

## El Flujo de la compasión



Cada una tiene sus propios facilitadores e inhibidores

26

## Las múltiples caras de la compasión...

27



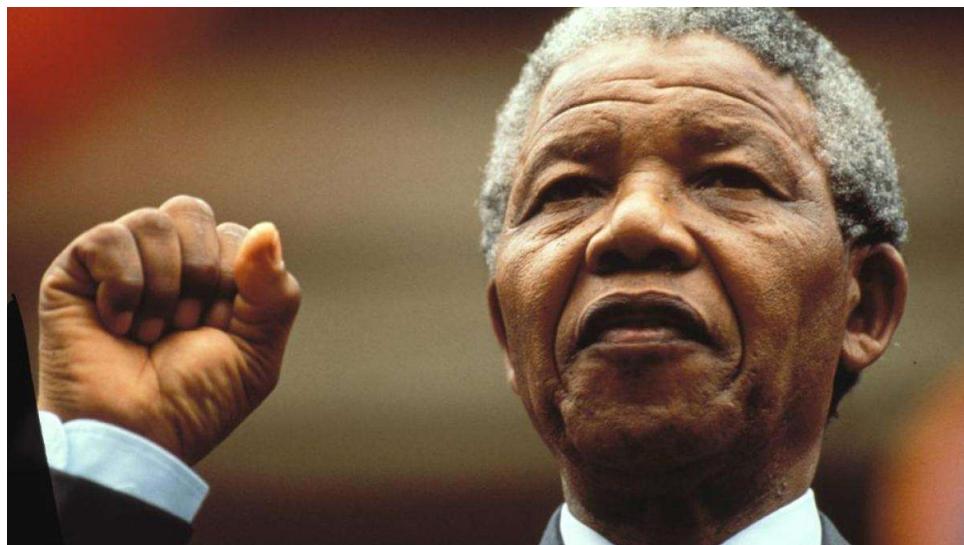
28



29



30



31

**La compasión implica sabiduría...**

32

### El cerebro y sus bucles problemáticos

#### *Funciones del Cerebro Antiguo*

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Motivaciones<br>estatus) | (evitar el daño, comida, sexo, cuidado, |
| Emociones                | (ira, ansiedad, tristeza, alegría)      |
| Conductas<br>cuidado)    | (lucha, huída, parálisis, seducción,    |

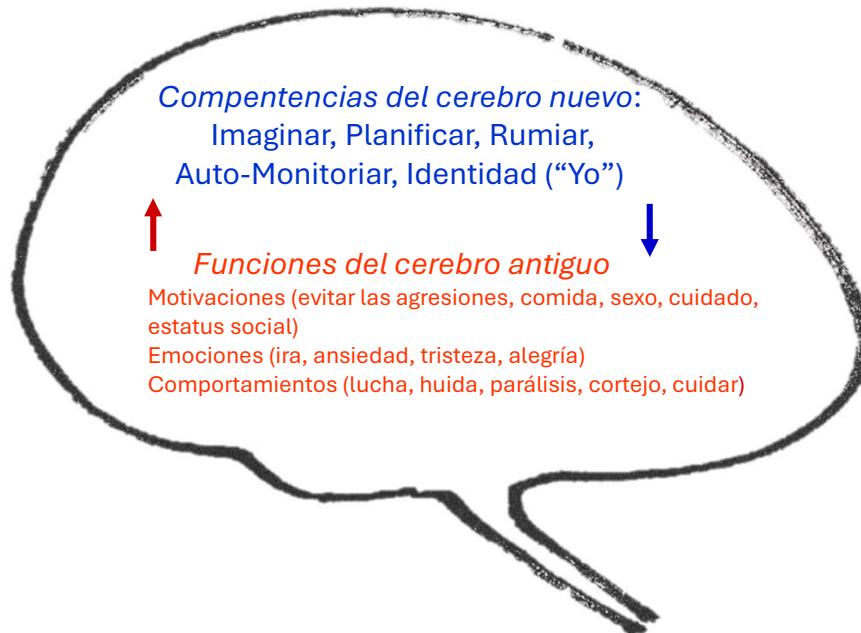
33

#### Algunas complicaciones del cerebro nuevo

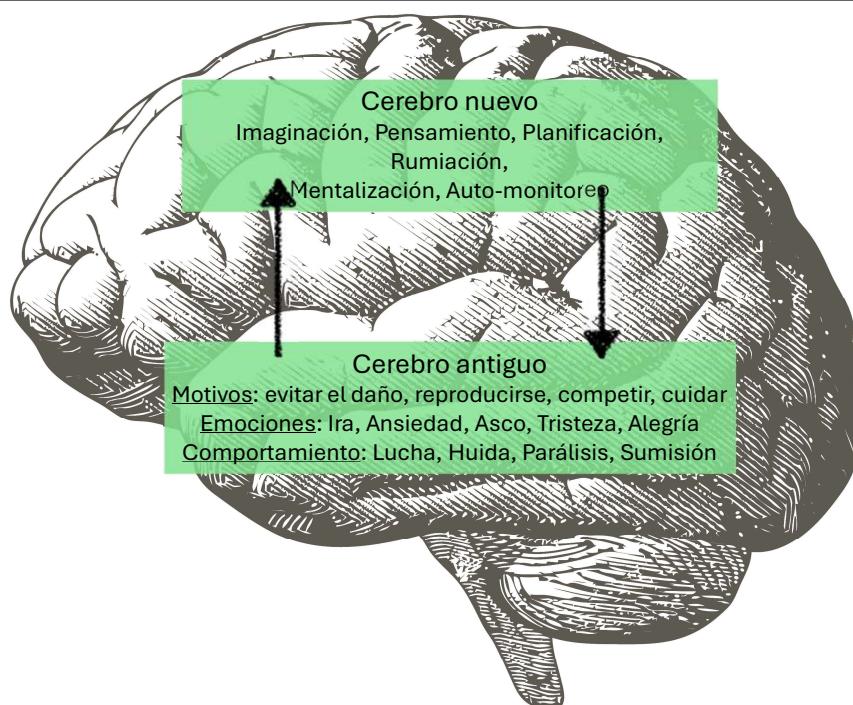
- Auto-monitoreo
- Auto-crítica
- Imaginación y anticipación
- Miedo a nuestras emociones
- Evitación emocional
- Vergüenza - Sentido de inferioridad
- Rumianción

34

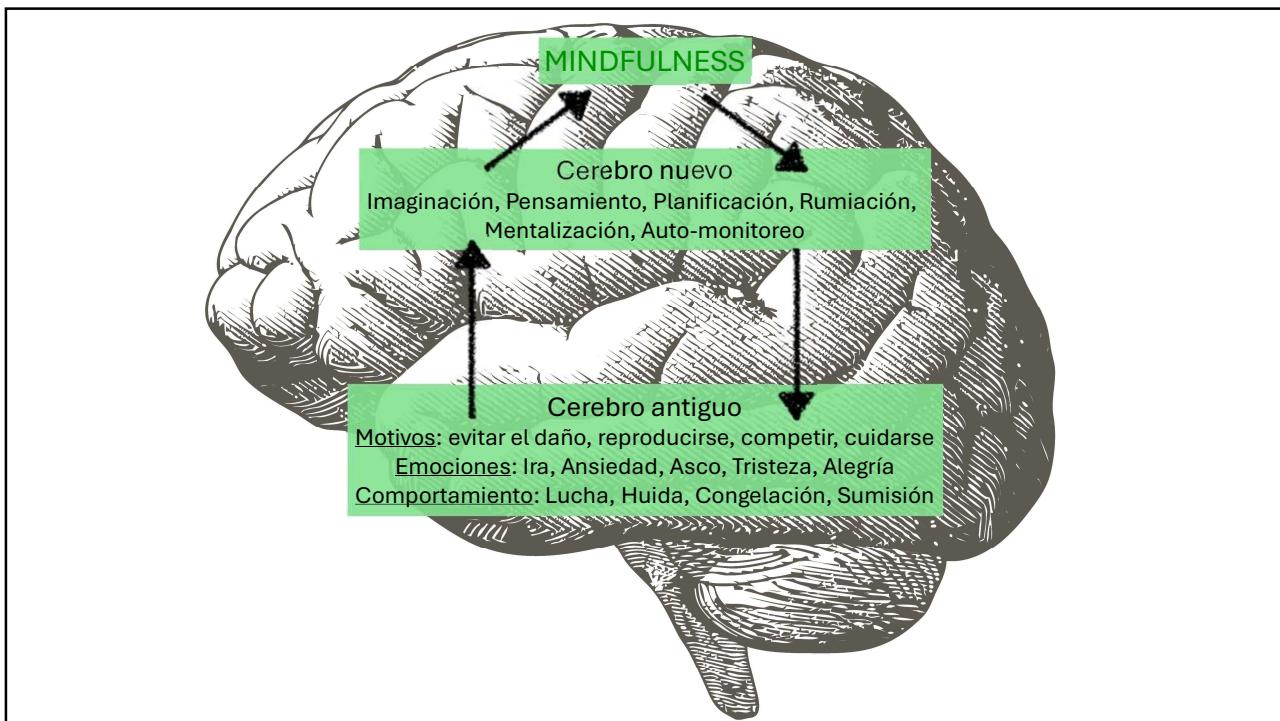
## Los bucles del cerebro



35



36



37

## Procesos de la Terapia

- 1 • Relación Terapéutica
- 2 • Comprensión Compasiva
- 3 • Mindfulness
- 4 • Prácticas de compasión

38



39

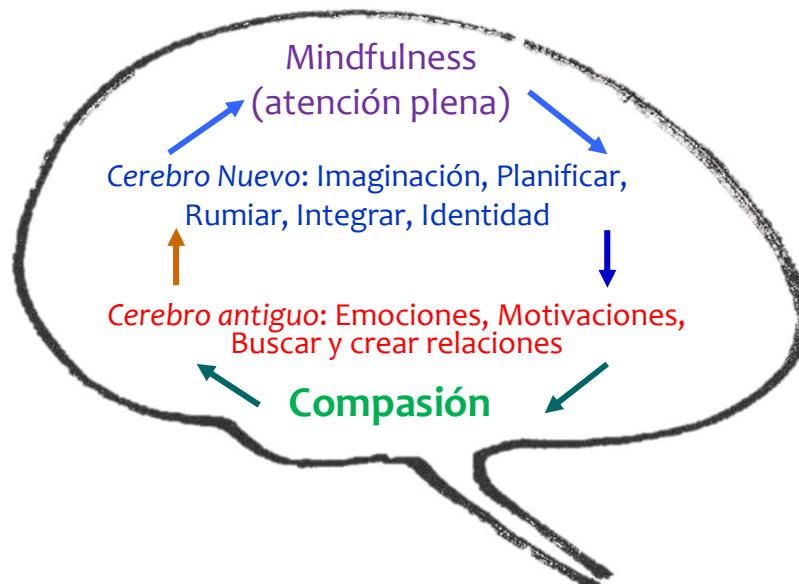
## Los bucles del cerebro

*Competencias del cerebro nuevo:*  
Imaginar, Planificar, Ruminar,  
Auto-Monitoriar, Identidad (“Yo”)

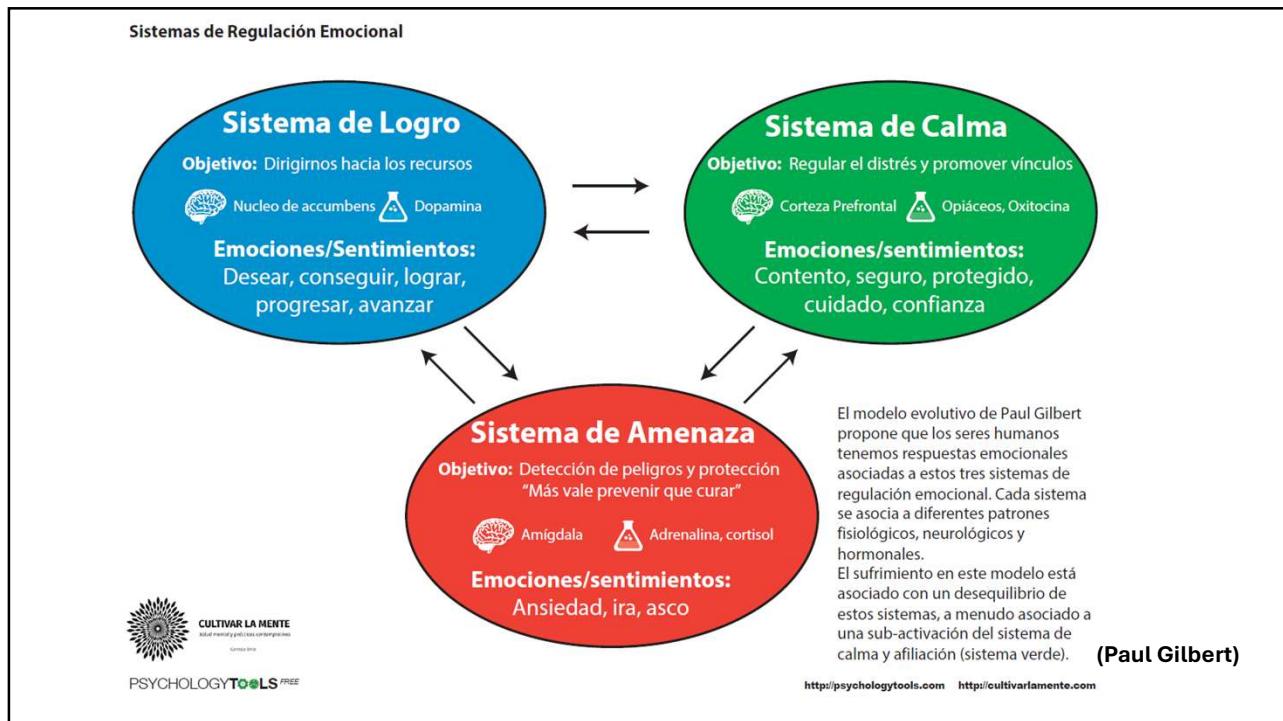
*Funciones del cerebro antiguo*  
Motivaciones (evitar las agresiones, comida, sexo, cuidado, estatus social)  
Emociones (ira, ansiedad, tristeza, alegría)  
Comportamientos (lucha, huida, parálisis, cortejo, cuidar)

40

## El cerebro consciente y compasivo



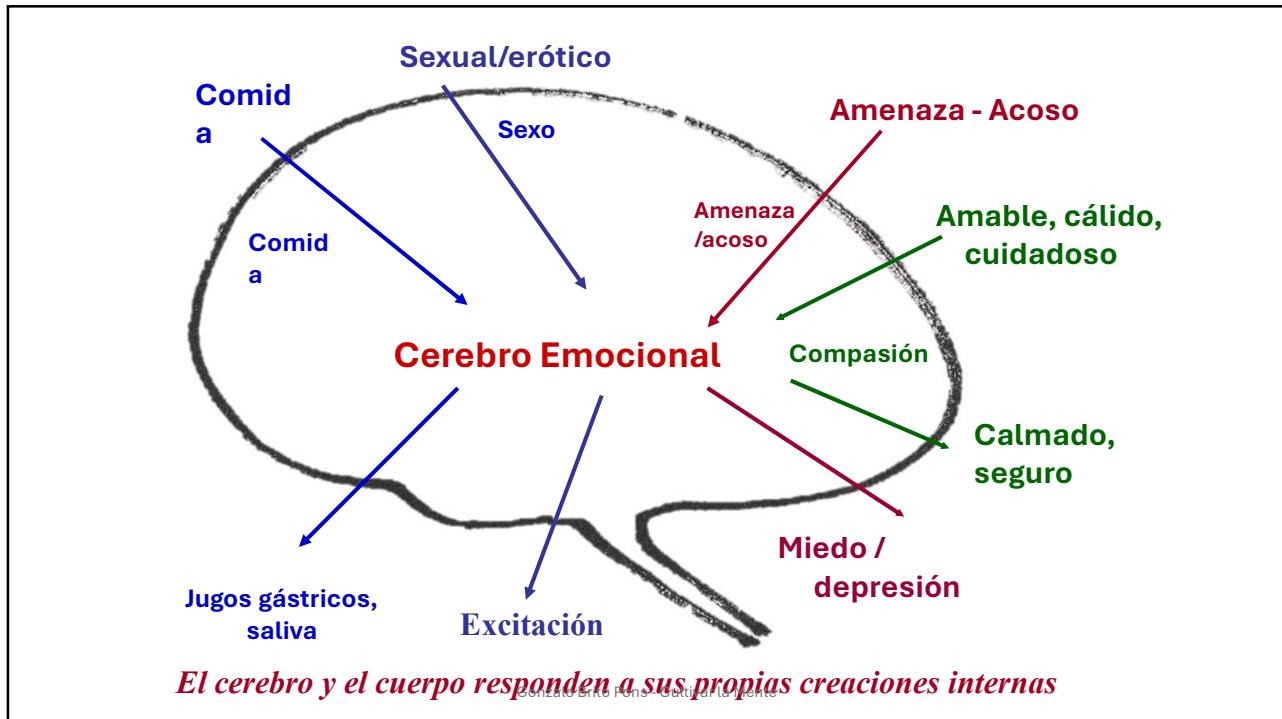
41



42



43



44

# Diversidad de Emociones Positivas (análisis functional evolutivo)

45

Sistema de Impulso y Logro

Enfocado en incentivos/recursos  
Querer, perseguir, lograr  
Activación

Placer

Cuerpo/sensación

- Activación
- Ritmo cardíaco acelerado
- Impulso a actuar
- Sueño interrumpido

Atención/Pensamiento

- Foco estrecho
- Adquirir
- Explotar

Conducta

- Acercamiento
- Relacionarse y socializar
- Agitación
- Celebración

46

# Sistema de calma y afiliación

47



48



Perry B (2002) Childhood Experience and the Expression of Genetic Potential: What Childhood Neglect Tells Us About Nature and Nurture  
*Brain and Mind* 3:79–100, 2002.

49

### Sistema de Calma y Afiliación

Enfocado en la calma  
y  
en las relaciones  
Seguridad, Amabilidad,  
Calma

Bienestar

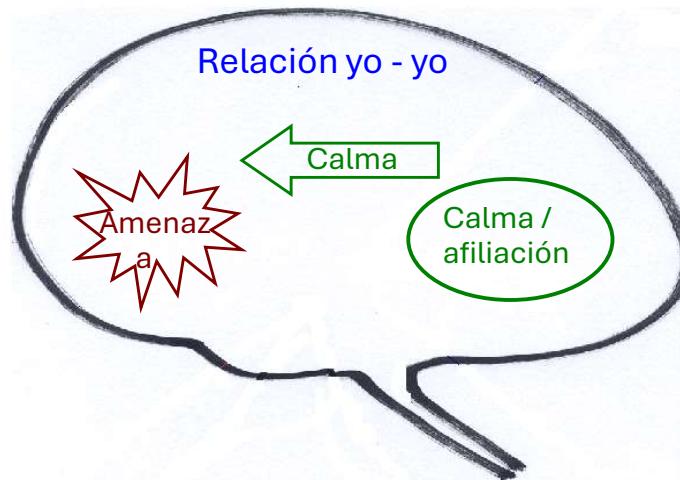
- Cuerpo/sensaciones
- Calma
  - Lento
  - Bienestar
  - Contento

- Atención / Pensamiento
- Foco abierto
  - Reflexivo
  - Prosocial

- Comportamiento
- Pacífico
  - Amable
  - Pro-social

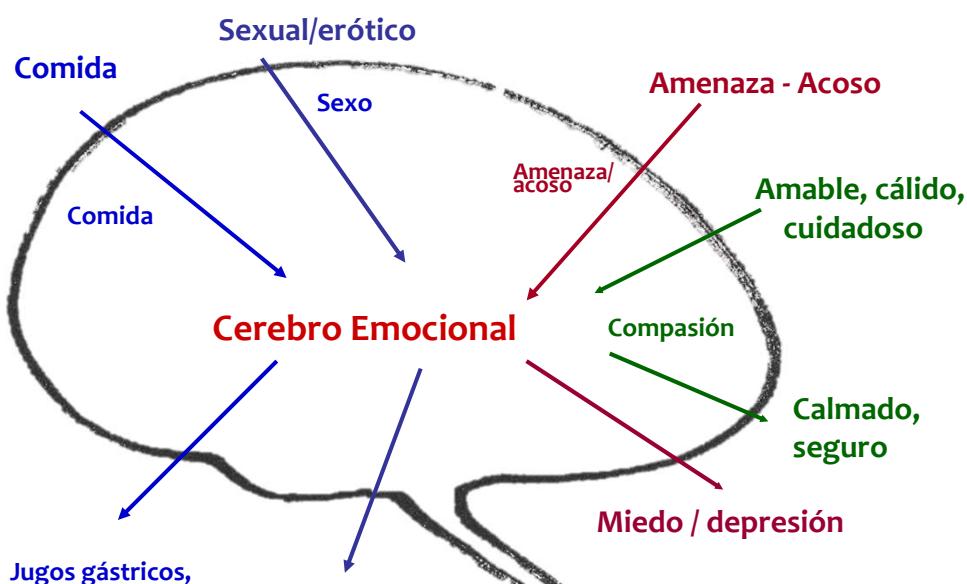
50

## Relación yo - otros



Sistema de 120 millones de años de evolución para regular la amenaza

51



*El cerebro y el cuerpo responden a sus propias creaciones internas*

52

## Confianza

- **El niño (el paciente) está estresado y ansioso– ¿Cómo sabe si puede confiar en la madre (terapeuta) y calmarse?**
- **La calma y el confort se ofrece a través de expresiones faciales, el tono de voz, el contenido de la voz, y el tacto– Cómo el infante experimenta al otro**
- **La calma y el confort también construye la confianza para enfrentar lo que da miedo**

53

## Visual Cliff Experiment

54

### Objetivos de la terapia

- Los objetivos de la CFT es construir la capacidad compasiva para ayudar a reorganizar el sistema de amenaza de la persona

#### Objetivos Generales

- Desarrollar capacidades compasivas
- Cultivar el Yo compasivo como guía para la vida
- Vincular la compasión a los valores y objetivos de la persona
- Desintoxicar/sanar el Sistema de calma y afiliación
- Equilibrar los 3 sistemas
- Reducir la evitación experiencial
- Mejorar la relación consigo mismo (disminución de la autocritica y aumentar la capacidad de autoapoyo)
- Mejorar la relación con otros
- Mejorar el control de impulsos
- Mejorar el bienestar general y reducir síntomas

55

### La mente amenazada puede bloquear la compasión



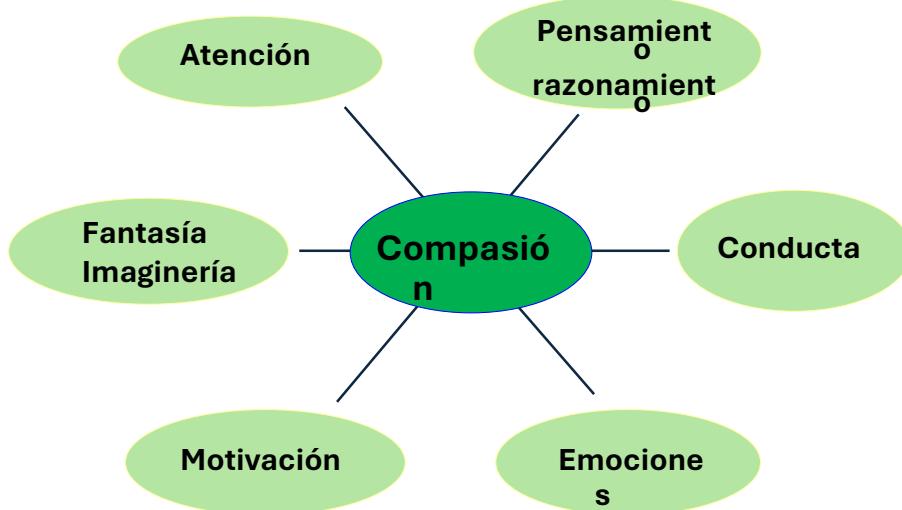
56

## La mente competitiva puede bloquear la compasión

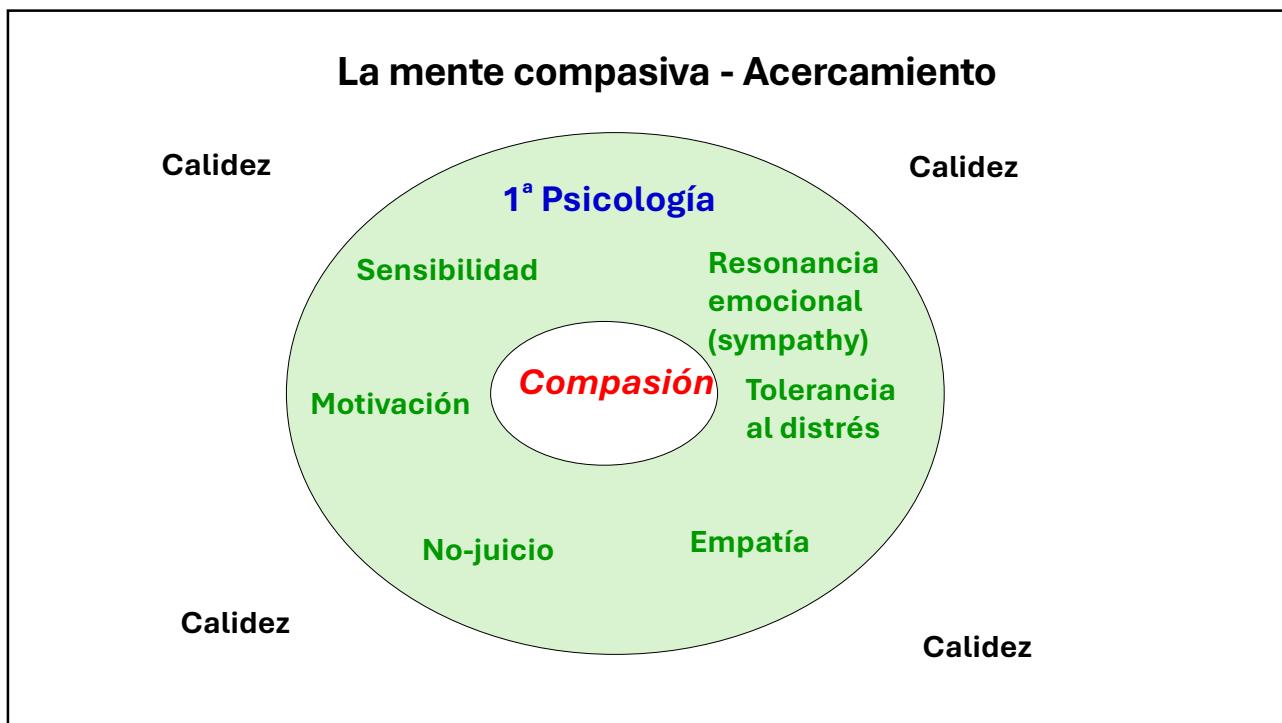


57

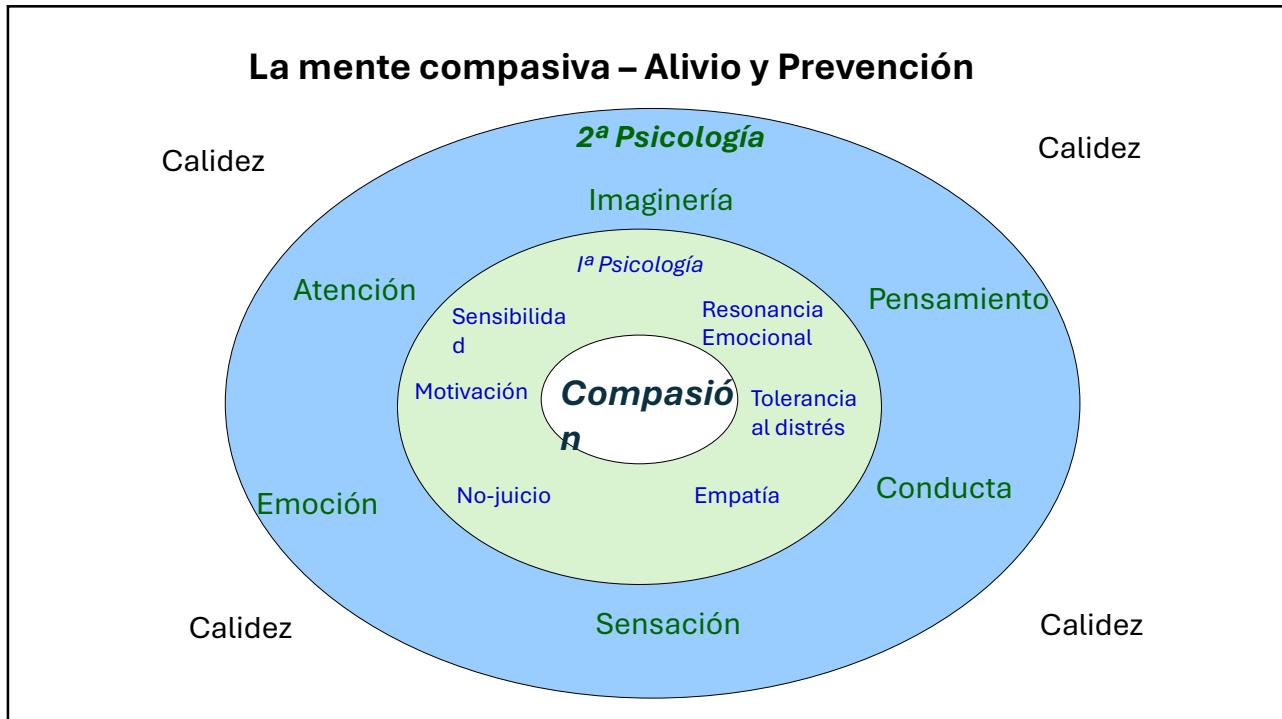
## La motivación compasiva puede organizar la mente: Entrenamiento en la mente compasiva



58



59



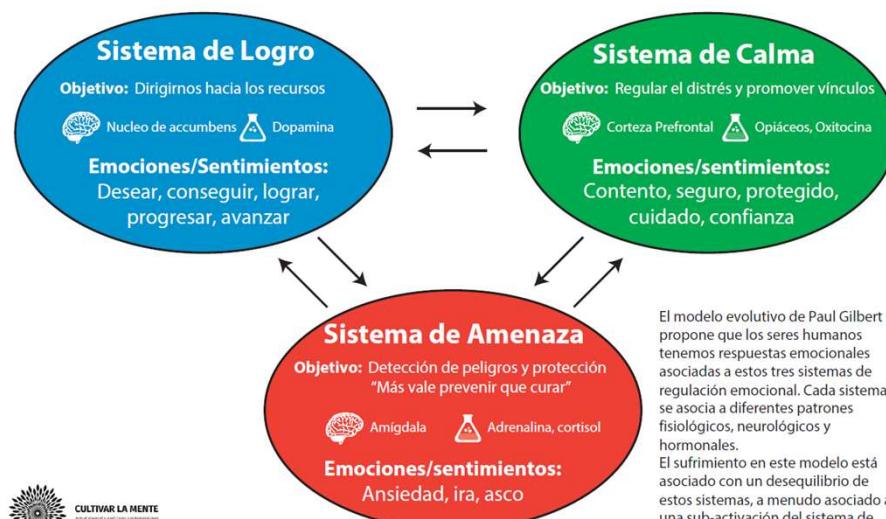
60

## Habilidades que se desarrollan en terapia

- **Atención:** A lo que resulta útil y lo que se necesita. Atención flexible, móvil, capaz de tomar perspectiva
- **Emociones:** Calidez, cercanía afectiva, amor, paciencia, fortaleza interior
- **Pensamiento/Razonamiento:** Evidencia, alternativos, “no es mi culpa”
- **Conducta:** Compromiso a la práctica, esfuerzo, coraje, acción,
- **Imaginación:** Diversas formas (basadas en recuerdos, o creando nuevas imágenes, integración)
- **Sensaciones:** Respiración, Postura, Tonos de voz.

61

Sistemas de Regulación Emocional



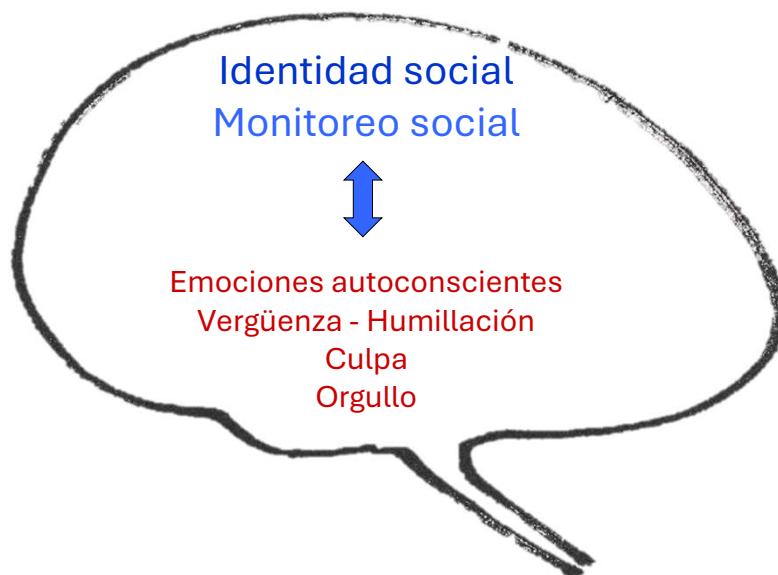
(Paul Gilbert)

62



63

### Competencias del Nuevo Cerebro



64

**Ubicar nuestra humanidad en contexto  
de la evolución y el “flujo de la vida”**

**...Reconocer Nuestra humanidad compartida**

65

**Ubicar nuestra humanidad en contexto  
de la evolución y el “flujo de la vida”**

**...Nuestra humanidad compartida**

66

### **La compasión comienza con un “chequeo de realidad” Esto favorece el desarrollo de la sabiduría**

- Estamos formados por genes y nuestros cerebros están diseñados para sobrevivir, desear, aferrarnos y evitar el dolor.
- Todos nacemos, crecemos, decaemos y morimos – y somos susceptibles a una infinidad de enfermedades y accidentes – dolor y sufrimiento –
- Estamos moldeados socialmente – desde la expresión de nuestros genes, a nuestro sentido del yo y nuestros valores

67

### **La idea básica es...**

Nos encontramos aquí, con un cerebro, emociones y un sentido del yo (construido socialmente) que no elegimos pero que tenemos que tratar de comprender

La vida implica lidiar con tragedias (amenazas, pérdidas, enfermedades, vejez, muerte) las personas hacen lo mejor que pueden con lo que saben.

Gran parte de lo que ocurre en nuestra mente no es idea nuestra ni  
“nuestro diseño”

... y estamos todos juntos en este barco humano

Surge la sabiduría del no culpar/enjuiciar y el deseo de tomar  
responsabilidad

68

## **No es una emoción, pero puede traer muchas**

69

### **Por qué necesitamos la compasión**

1. La evolución nos ha moldeado - somos una especie emergente en el "flujo de la vida" - nuestros cerebros y cuerpos han sido diseñados para nosotros, no por nosotros
2. Somos un organismo biológico con una vida corta (25.000-30.000 días) - enfermamos, envejecemos, decaemos y morimos - vulnerables a una lotería genética
3. Somos formados socialmente por factores a menudo fuera de nuestro control que influyen en quiénes somos, en los valores que tenemos, en la persona que somos...

70

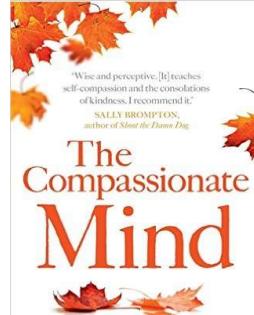


**Paul Gilbert**



THE  
**Compassionate Mind**  
FOUNDATION

<http://www.compassionatemind.co.uk/>



"Wise and perceptive. [It] teaches self-compassion and the consolations of kindness. I recommend it."  
SALLY BROMPTON, author of *Meet the Danna Dog*

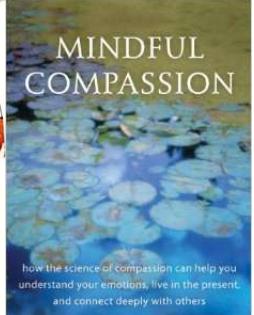
**The Compassionate Mind**



Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales

**La mente compasiva**

PAUL GILBERT



how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others

**MINDFUL COMPASSION**

PAUL GILBERT, PhD and CHODEN



Paul Gilbert

**TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN**

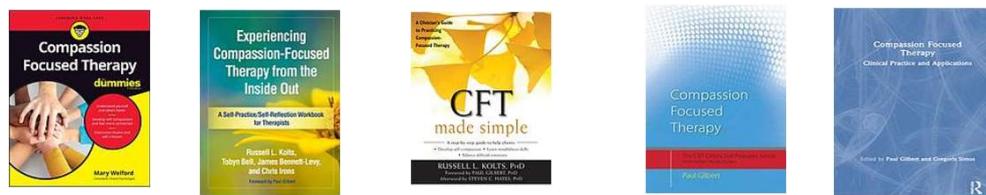
Características distintivas

biblioteca de psicología DESCLEE DE BOUTIER

71

## Algunas referencias bibliográficas

- Kolts, R. L. (2016). *CFT made simple: A clinician's guide to practicing compassion-focused therapy*.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Hove: Routledge.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., & Irons, C. (2018). *Experiencing compassion-focused therapy from the inside out*.
- Welford, M. (2016). *Compassion focused therapy for dummies*.
- **Gilbert, P., & In Simos, G. (2022). *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications*.**



72

# Las múltiples caras de la compasión

73



74



75

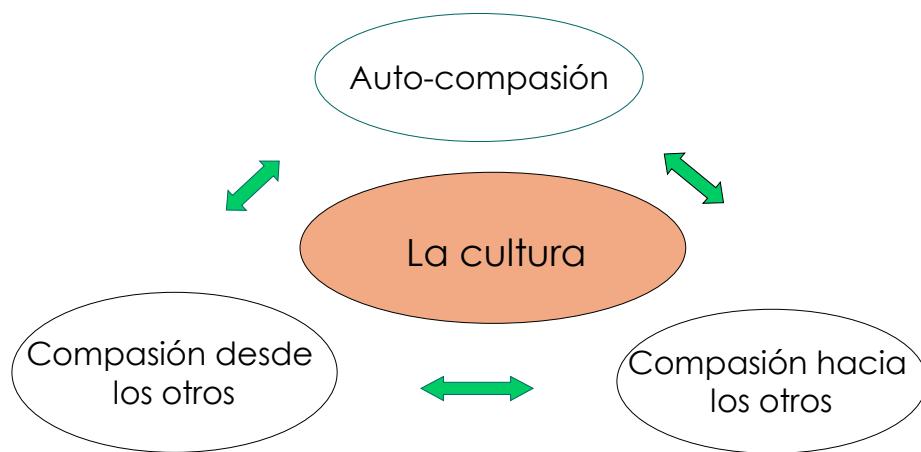


76

**La compasión implica sabiduría...**

77

## **Los flujos de la compasión**



(P. Gilbert)

78

## Compassion “Focused” Therapy

### ¿Qué es lo específico?

- Psicoeducación sobre el nuestro “complicado” cerebro.
- Un modelo de regulación emocional con un foco especial en emociones afiliativas y el sistema parasimpático
- Construir motivaciones, competencias e identidades centradas en la compasión como foco organizador
- Trabajo con la auto-crítica y las emociones autoconscientes (ej.:la vergüenza, la culpa)
- El trabajo con los miedos, los bloqueos y las resistencias a la compasión y las emociones positivas.

79

## La naturaleza del problema

Podemos generar pensamientos alternativos y no sentirnos mejor.

Dificultades para generar motivaciones y emociones afiliativas– por tener altos niveles de vergüenza, autocritica y una historia personal difícil

### Proceso

Desafiar la base de la vergüenza, la personalización y el aislamiento al comprender las raíces del sufrimiento en la naturaleza misma de la mente– entender que “no es tu culpa”.

Desarrollar los sistemas motivacionales que facilitan el comportamiento de cuidado y de ayuda y las emociones relacionadas con estos sistemas, ya que pueden tener un gran impacto en la regulación afectiva

80

**Una manera de pensar sobre CFT es el desarrollo de:**

- habilidades *para que el cuerpo pueda calmar la mente* (respiración, postura, voz, acciones) y
  - la generación de cambios en la mente para calmar el cuerpo (imagería cogniciones, etc).
- 
- Por lo tanto es una terapia focalizada en el cuerpo tanto como una terapia focalizada en la mente.

81

**Ubicar nuestra humanidad en contexto  
de la evolución y el “flujo de la vida”**

**...Nuestra humanidad compartida**

82

## **La compasión comienza con un “chequeo de realidad” Esto favorece el desarrollo de la sabiduría**

- Estamos formados por genes y nuestros cerebros están diseñados para sobrevivir, desear, aferrarnos y evitar el dolor.
- Todos nacemos, crecemos, decaemos y morimos – y somos susceptibles a una infinidad de enfermedades y accidentes – dolor y sufrimiento –
- Estamos moldeados socialmente – desde la expresión de nuestros genes, a nuestro sentido del yo y nuestros valores

83

## **La mente es múltiple**

**Guerra  
Tribalismo  
Avaricia  
Abuso  
Herir  
Oprimir  
Torturar  
Sadismo  
Odio**



**Paz  
Inclusividad  
Equidad  
Cuidado  
Sanar  
Liberar  
Nutrir  
Protección  
Perdón**

**Gran influencia del contexto**

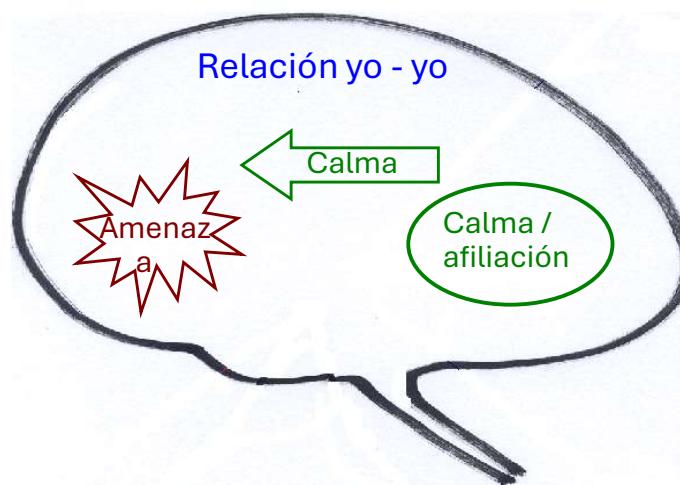
84

### El cerebro consciente



85

### Relación yo - otros



Sistema de 120 millones de años de evolución para regular la amenaza

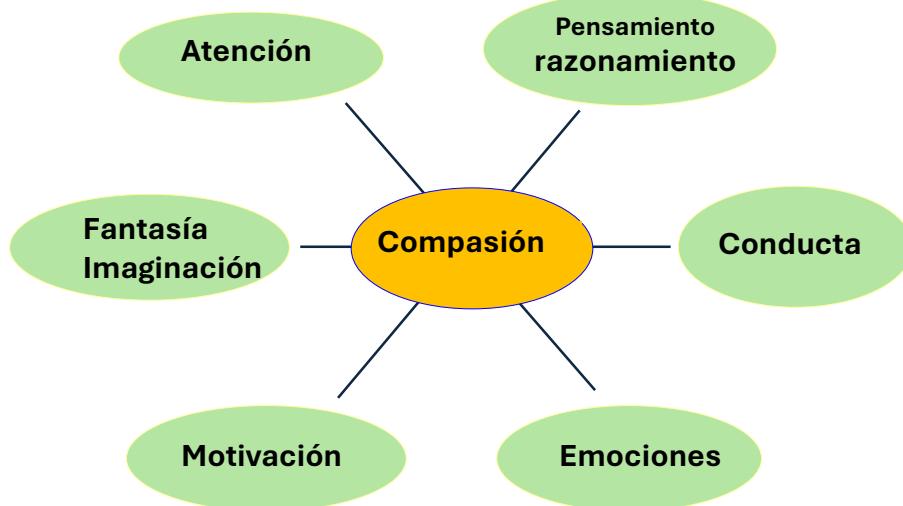
86

### La mente competitiva puede bloquear la compasión

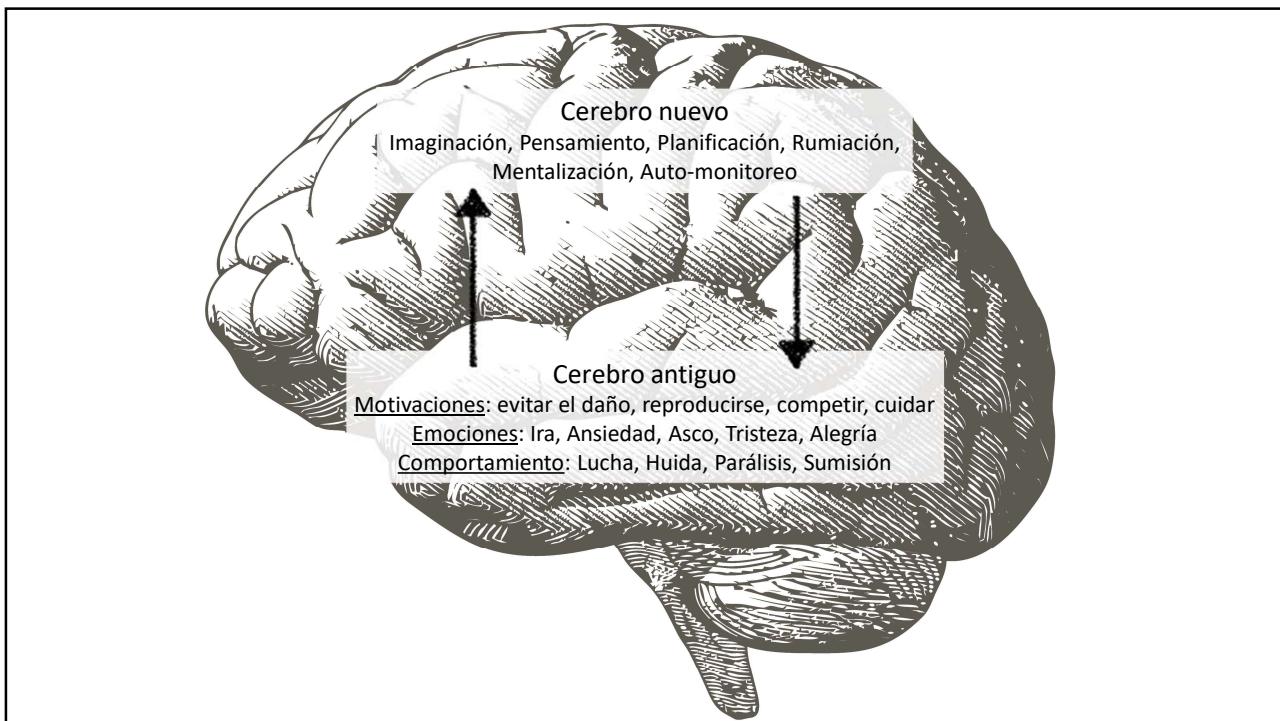


87

### La motivación compasiva puede organizar la mente: Entrenamiento en la mente compasiva



88



89

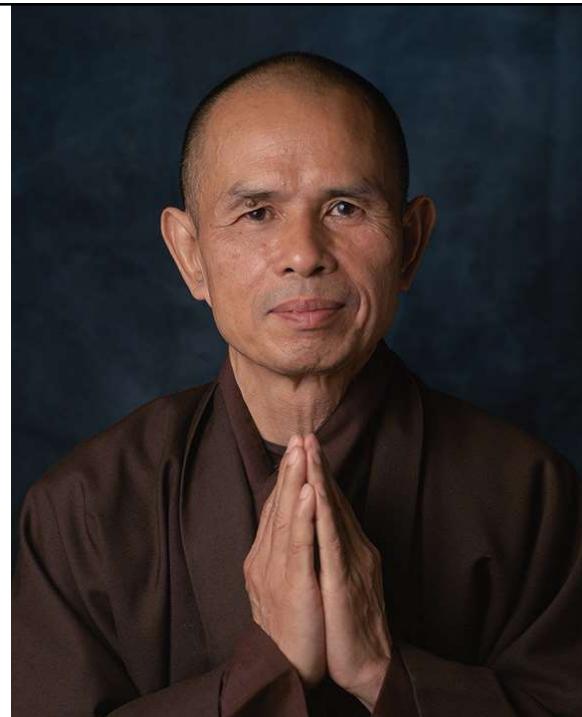
"Tu mente es como un trozo de tierra sembrado con diversos tipos de semillas: semillas de dicha, de paz, de atención, entendimiento, amor, y semillas de rabia, miedo, odio y olvido.

Estas semillas están siempre ahí, durmiendo debajo de la tierra de tu mente. La calidad de tu vida dependerá de las semillas que riegues.

Si riegas las semillas de tomate, entonces las plantas de tomate crecerán. De la misma forma, si riegas las semillas de paz en tu mente, entonces la paz crecerá.

Las semillas que más frecuentemente riegues, serán las que con más fuerza crecerán"

–(Thich Nhat Hanh, 2006).



90

**OMF**

SESSIONS EVERY WEEKDAY  
 FREE LIVE MEDITATION

HOME LEARN TRAIN CONTINUING DEVELOPMENT PARTNERS ANNUAL GATHERING DIRECTORY ABOUT

## Prosocial Mindfulness

OMC  
**Prosocial Mindfulness**  
About  
Directory  
Charitable Activities  
People  
Partners

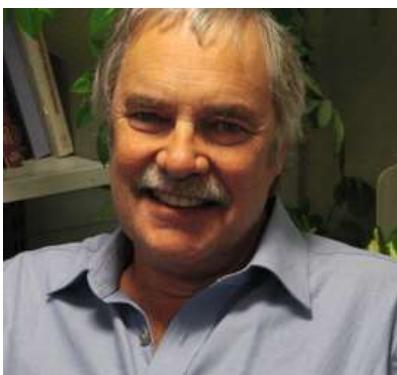
Working collaboratively with colleagues in the field to establish a growing international network for mindfulness training centres, programmes, teachers and researchers to promote the relational and prosocial context of mindfulness

**Prosociality refers to behaviours that are intended to benefit others [1]**

Prosocial behaviour refers to voluntary behaviour that is beneficial to others or society, including cooperation, help, comfort, and donation. It can improve individual happiness and perceptions of meaning in life. For Research has found

91

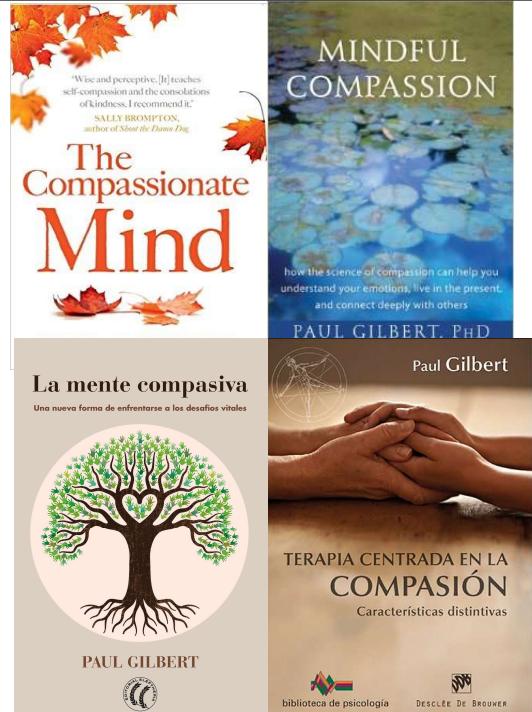
2015: Compassion Focused therapy



Paul Gilbert

 THE  
Compassionate Mind  
FOUNDATION

<http://www.compassionatemind.co.uk/>



92

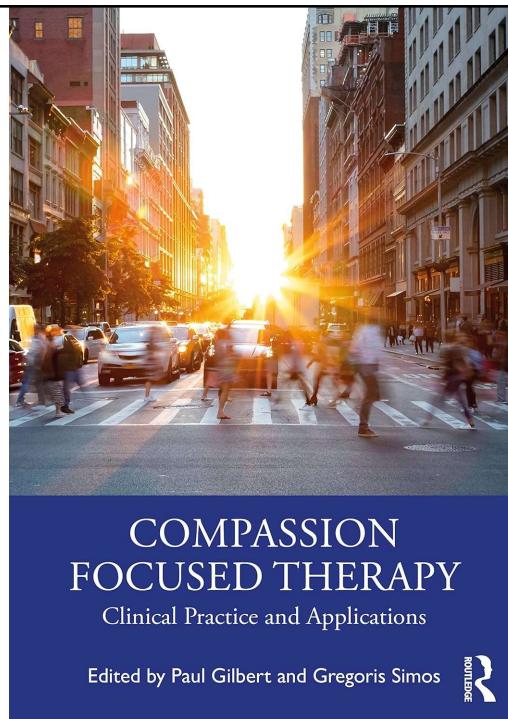
## Terapia Centrada en la Compasión

La Terapia Centrada en la Compasión (Compassion-Focused Therapy; CFT) es un modelo de psicoterapia que tiene un foco específico en el desarrollo de la compasión como eje del tratamiento.

Este enfoque terapéutico fue desarrollado por el psicólogo británico Paul Gilbert e integra los conocimientos de la psicología evolutiva, la psicología social, la neurobiología, la teoría del apego, la psicología budista, la terapia cognitivo-conductual y la psicología profunda, para trabajar con personas con altos niveles de vergüenza y autocritica.

Estas diversas perspectivas se integran en un marco coherente con un foco central en la compasión para facilitar un cambio en la forma en que los pacientes se sienten y se relacionan con su experiencia, consigo mismos y con el mundo.

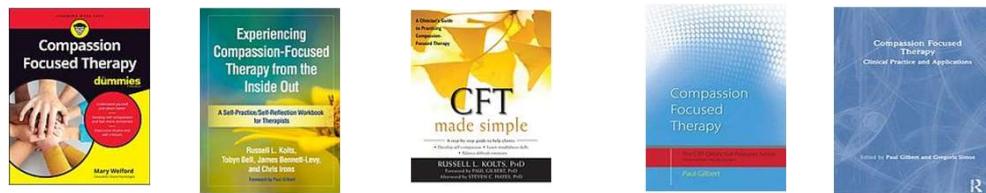
93



94

## Algunas referencias bibliográficas

- Kolts, R. L. (2016). *CFT made simple: A clinician's guide to practicing compassion-focused therapy*.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Hove: Routledge.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., & Irons, C. (2018). *Experiencing compassion-focused therapy from the inside out*.
- Welford, M. (2016). *Compassion focused therapy for dummies*.
- Gilbert, P., & In Simos, G. (2022). *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications*.



95

2017-2024

# Terapia Centrada en la Compasión Compassion-Focused Therapy (CFT)

Edición íntegra online (en vivo)  
Noviembre 2024 - Abril 2025  
3 módulos de 2 días

**Pre-Inscripción**

The background of the advertisement features a close-up photograph of two hands clasped together, one appearing to be a therapist's hand and the other a client's hand, symbolizing the therapeutic relationship and compassion.

96

## Terapia Focalizada en la Compasión (CFT) y Entrenamiento de la Mente Compasiva (CMT)

### Terapia Centrada en la Compasión

- Relación terapéutica
- Descubrimiento guiado
- Establecimiento de metas
- Entrevistas motivacionales
- Establecimiento de límites
- Experimentos conductuales
- Exposición
- Entrenamiento

### Entrenamiento en la Mente Compasiva

- Psicoeducación sobre nuestro cerebro y emociones
- Mindfulness
- Enfoque en la postura corporal
- Respiración de calma
- Lugar seguro
- Construcción de identidad compasiva (Yo Compasivo)
- Cultivo de los 3 flujos de la compasión

## Evidencia en CMT/EMC – Poblaciones clínicas

- Uso de imágenes compasivas con personas autocriticas (Gilbert & Irons, 2004)
- Grupo de Entrenamiento en la Mente Compasiva con Pacientes psiquiátricos agudos hospitalizados (Heriot-Maitland et al. 2014)
- EMC en Depresión, Andiedad y Autocrítica con pacientes Iraníes depresivos (Noorbala et al. 2013)
- RCT de efectividad de EMC con estudiantes con episodio Depresivo Mayor (Savari et al. 2021)
- RCT de EMC Online con personas con dolor crónico y mal usos de analgésicos (Dhokia, 2020)

## Evidencia en CMT/EMC – Poblaciones no clínicas

- RCT con Estudiantes universitarios – 2 semanas de CMT: aumento de emociones positivas, auto-compasión, compasión hacia otros y desde otros. Reducción de vergüenza, autocritica, miedos a la compasión. Mejora en HRV (Matos et al. 2017)
- Estudiantes- Reducción de ansiedad evaluativa.(McEwan, 2018)
- CMT en matronas para ayudarlas a lidiar con incidentes clínicos traumáticos (Hollins, 2020)
- CMT en psicoterapeutas en formación (Beaumont, 2017)
- EMC con profesores de escuela (Maratos et al. 2019)
- RCT de EMC con profesores de escuela (Matos et al. 2022)
- EMC online

99

## La mente es múltiple

Guerra  
Tribalismo  
Avaricia  
Abuso  
Herir  
Oprimir  
Torturar  
Sadismo  
Odio



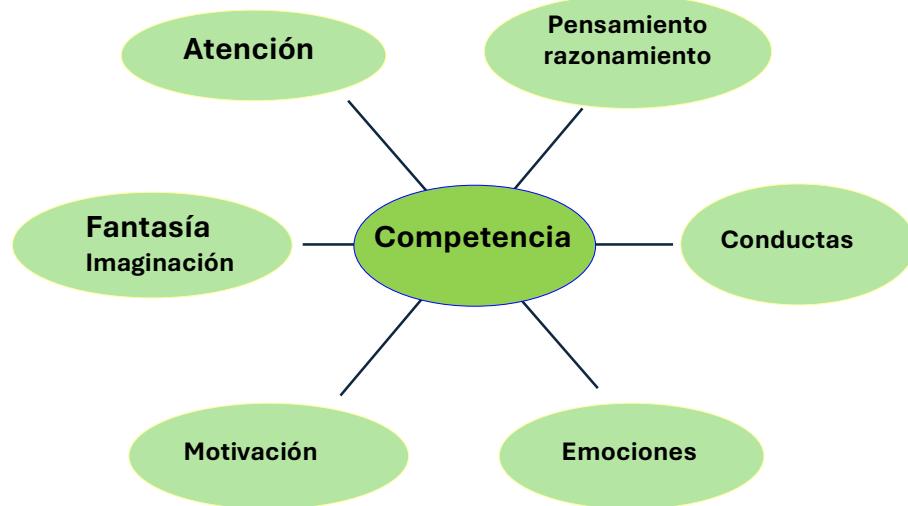
Paz  
Inclusividad  
Equidad  
Cuidado  
Sanar  
Liberar  
Nutrir  
Protección  
Perdón

**Gran influencia del contexto**

(Paul Gilbert)

100

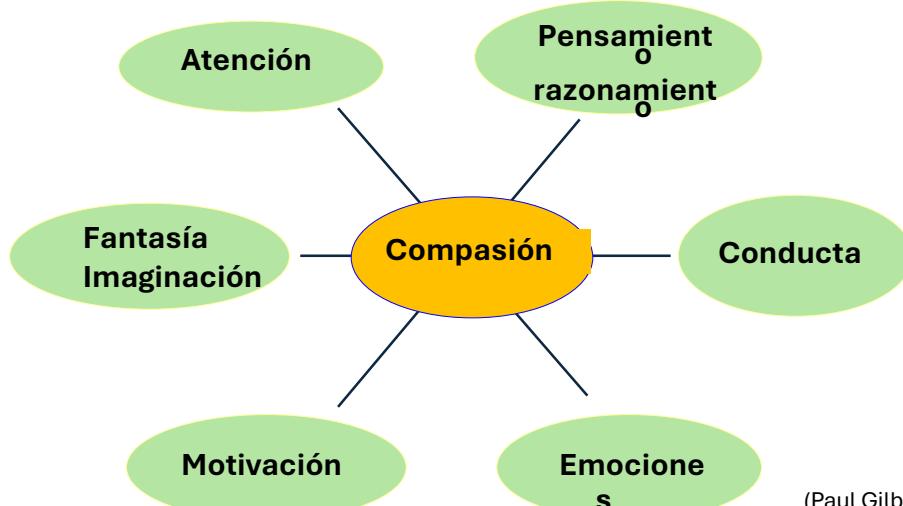
## La mente competitiva puede bloquear la compasión



(Paul Gilbert)

101

## La motivación compasiva puede organizar la mente:



(Paul Gilbert)

102

## Ejercicio de la imagen compasiva

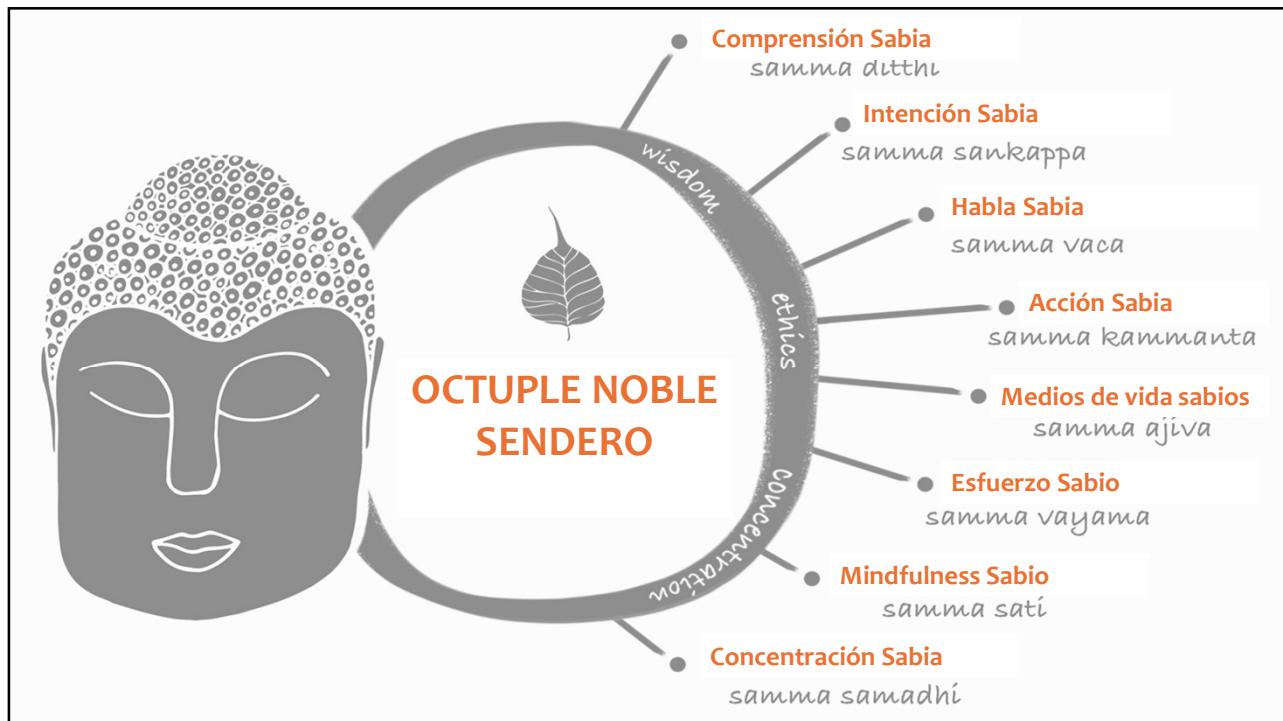


1. Trae a tu mente un símbolo de compasión (persona, figura religiosa o elemento de la naturaleza)
2. Imagina estar en su presencia, y ser el recipiente de esta compasión
3. Permítete sentir que eres el recipiente de esta compasión incondicional

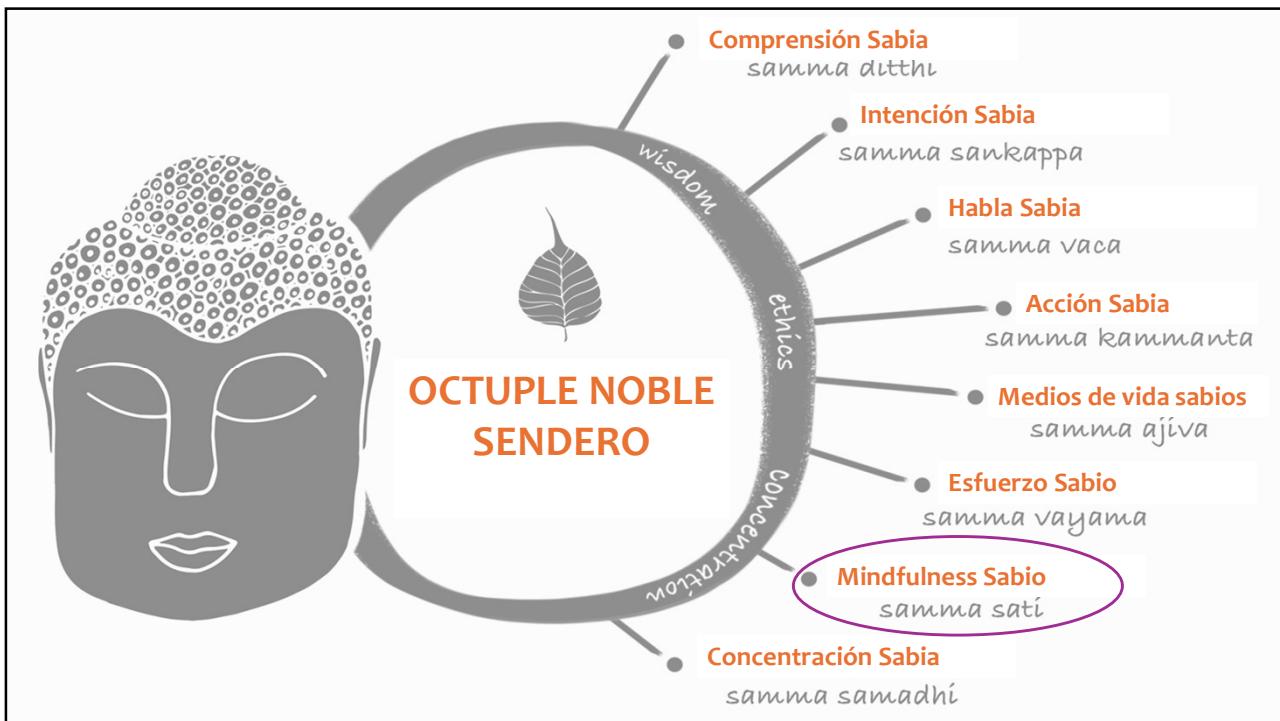
Paul Gilbert, University of Derby, UK

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente [www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)

103



104



105

## CFT no es una terapia de tercera generación

### Fundamentos Teóricos y Filosóficos:

- La CFT está profundamente enraizada en la psicología evolutiva y la teoría del apego.
- Las terapias de tercera generación se fundamentan más en la filosofía del contextualismo funcional y la teoría de los marcos relacionales (RFT) en el caso de ACT, por ejemplo.

### Origen y Contexto:

- Paul Gilbert desarrolló la CFT en el contexto de tratar problemas de vergüenza y autocritica, utilizando principios de la psicología evolutiva, la teoría del apego y la neurociencia.
- Aunque comparte algunos principios con las terapias de tercera generación, su desarrollo no siguió la misma trayectoria histórica.

106

## CFT no es una terapia de tercera generación

### Enfoque Principal:

- La CFT se centra específicamente en desarrollar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás como una forma de abordar la autocritica y la vergüenza.
- Las terapias de tercera generación, aunque pueden incluir elementos de compasión, no tienen este enfoque como su núcleo principal.

### Teoría Subyacente:

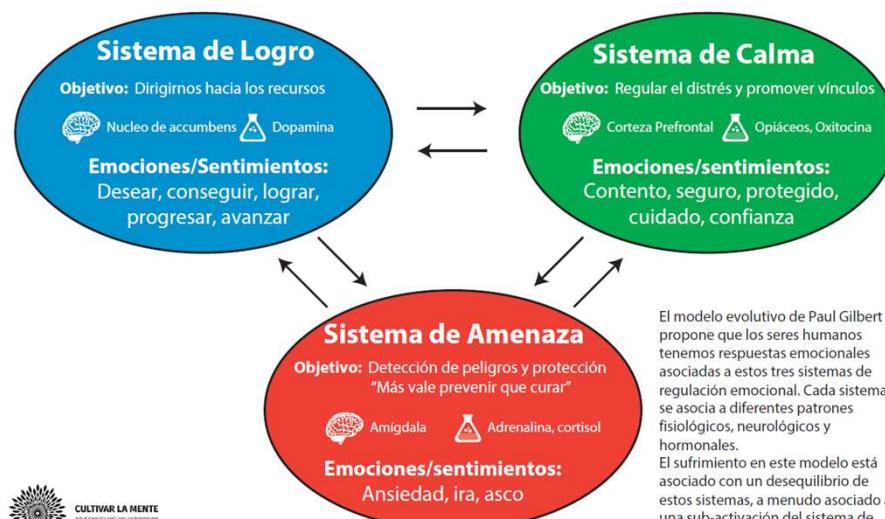
- La CFT se basa en la teoría de los sistemas de regulación emocional, que incluye el sistema de amenaza, el sistema de logro y el sistema de cuidado.
- Las terapias de tercera generación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) y la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), se centran más en el mindfulness y la aceptación como componentes centrales.

### Métodos y Técnicas:

- Las técnicas utilizadas en CFT incluyen ejercicios de compasión, visualizaciones y trabajo con la voz crítica interna.
- Las terapias de tercera generación utilizan técnicas como la aceptación, la defusión cognitiva y el mindfulness, que son diferentes en su aplicación y enfoque.

107

### Sistemas de Regulación Emocional



108

## Comprendiendo nuestras motivaciones y emociones

Las emociones nos guían hacia nuestros objetivos y responden si las estamos logrando o no.

Las emociones evolucionaron para crear estados fisiológicos que pueden ser activados rápidamente y dirigir nuestro comportamiento

Las emociones pueden ser condicionadas

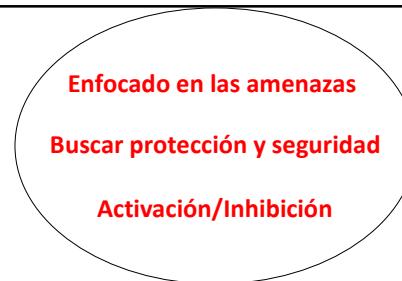
Las emociones pueden ser variadas y estar en conflicto

### Tres tipos de regulación emocional

1. Emociones centradas en la auto-protección
2. Emociones centradas en hacer y lograr
3. Emociones centradas en sentirnos seguros y contentos

109

## Sistema de Amenaza y defensa



### Ansiedad

#### Cuerpo/sensación

- Tenso
- Ritmo cardíaco
- Boca seca
- “mariposas”
- Temor

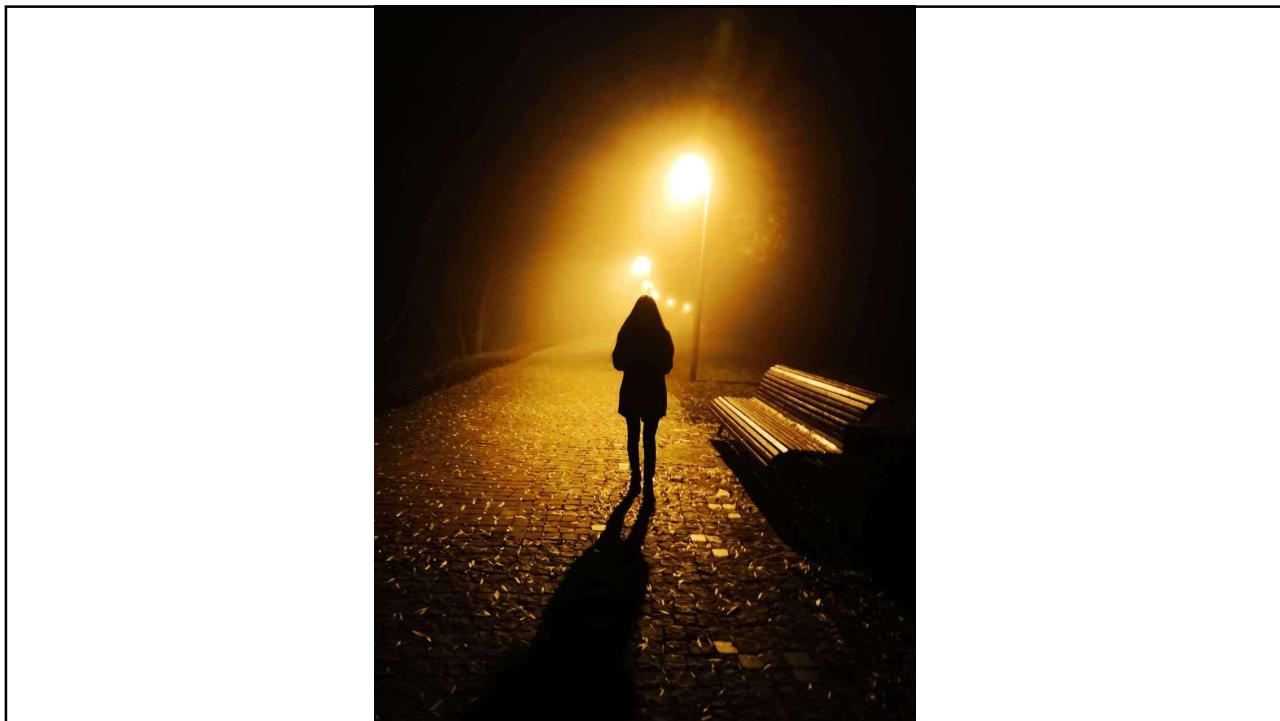
#### Atención/Pensamiento

- Foco estrecho
- Peligro - Amenaza
- Escanear - buscar

#### Conducta

- Evitación pasiva
- Evitación activa
- Actitud Sumisa
- Disociación

110



111

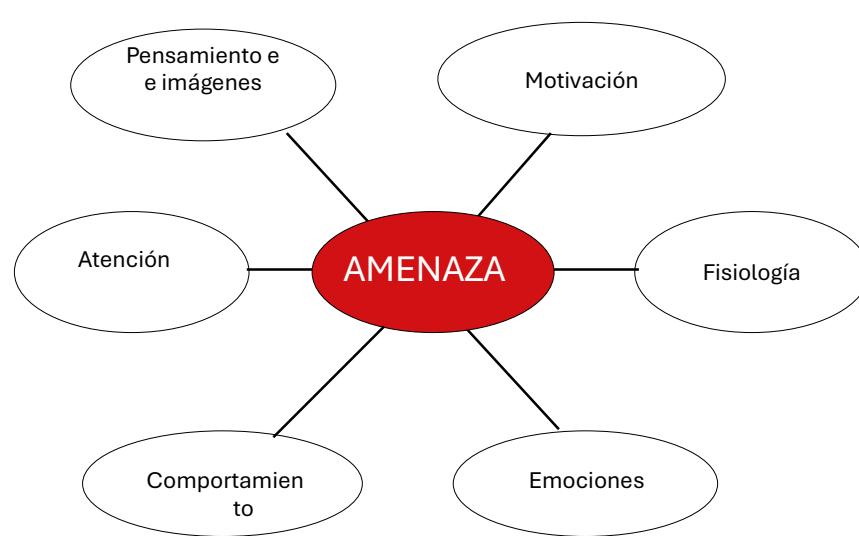


112



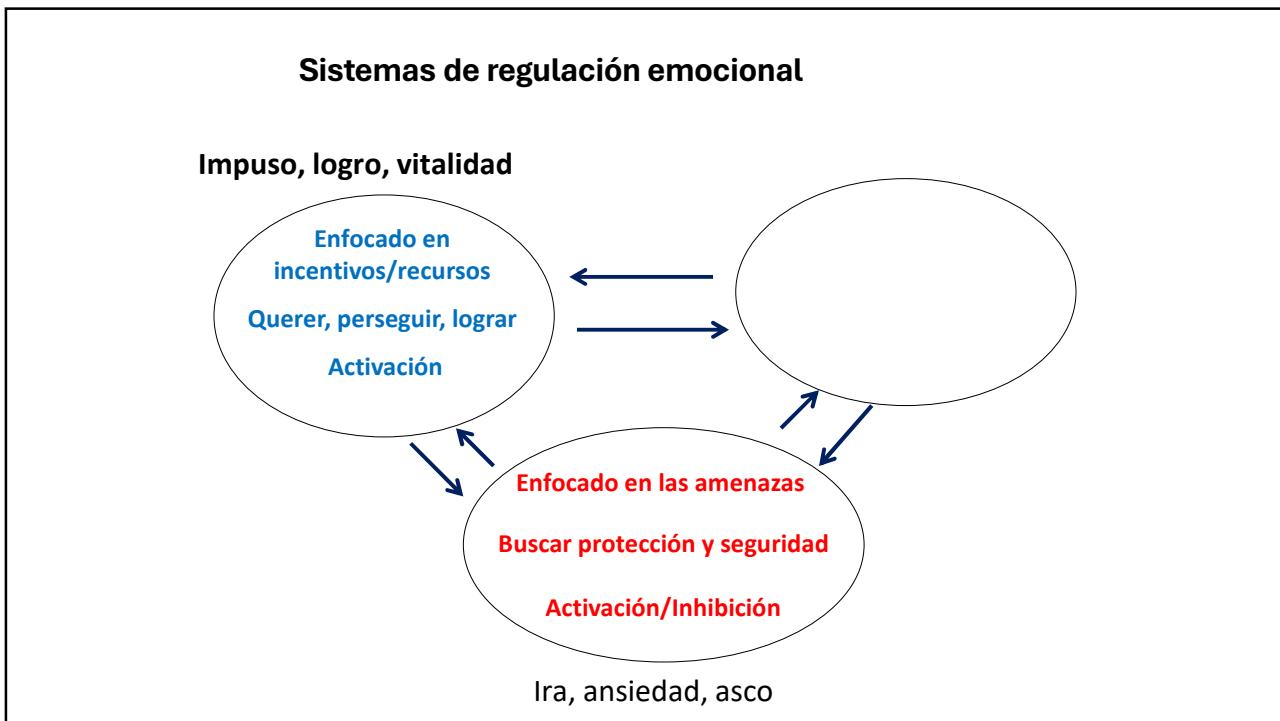
113

113

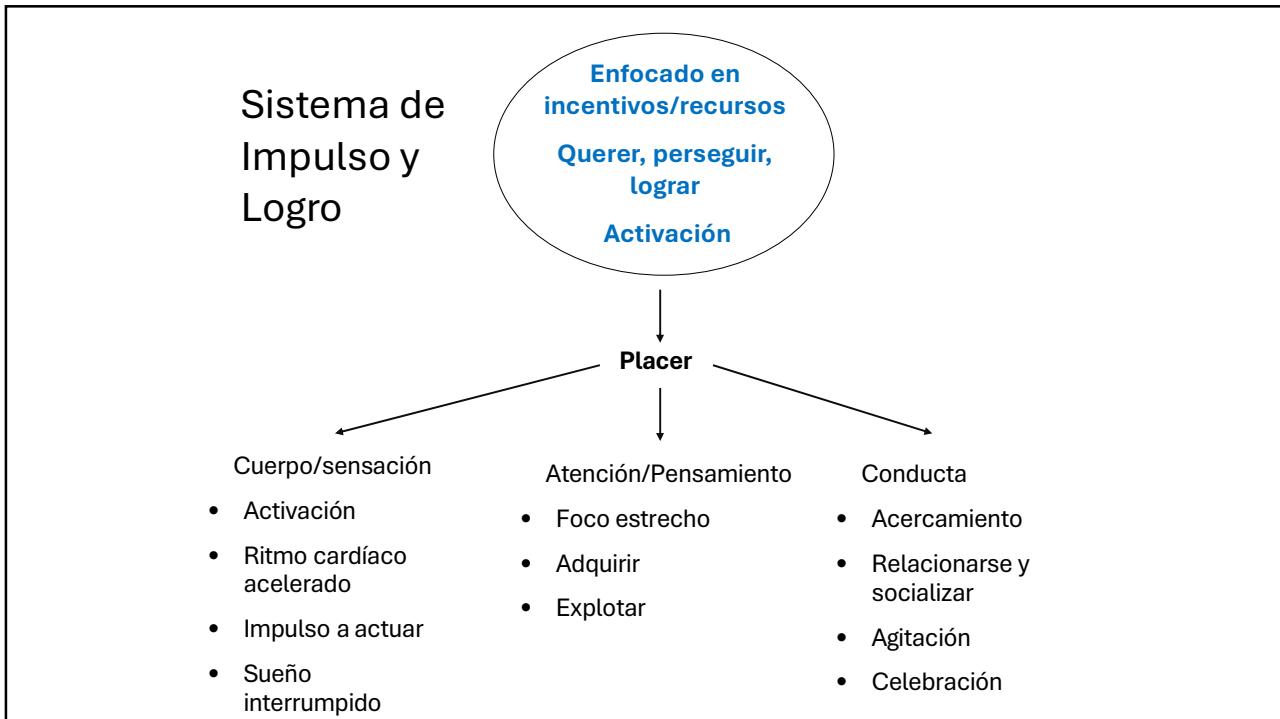


114

114



115



116



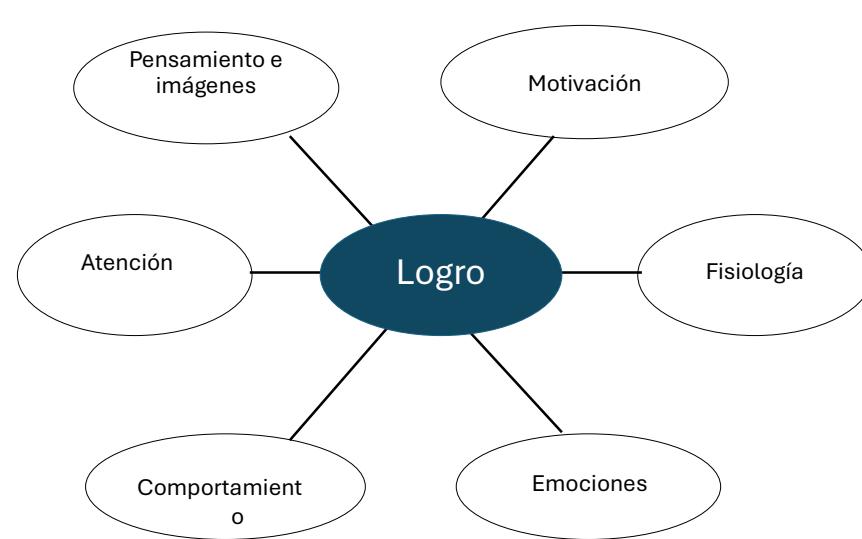
117



118



119



120

120



121

## Auto-Protección



En especies sin apego solo un 1-2% llegan a la adultez para reproducirse. Las amenazas vienen de la ecología, escasez de comida, depredadores, heridas, enfermedad. Al nacer, los individuos deben ser capaces de arreglarselas solos, moverse y dispersarse

122

## La importancia del cuidado en los mamíferos



El cuidado como “velar por el otro”. Los humanos buscamos cercanía en vez de dispersión. Los individuos obtienen protección, alimento, y cuidado cuando enferman.

También es clave la habilidad de calmar y reconfortar y la regulación fisiológica. Pocas crías pero una alta tasa de supervivencia en comparación con especies sin apego, afecto y amabilidad

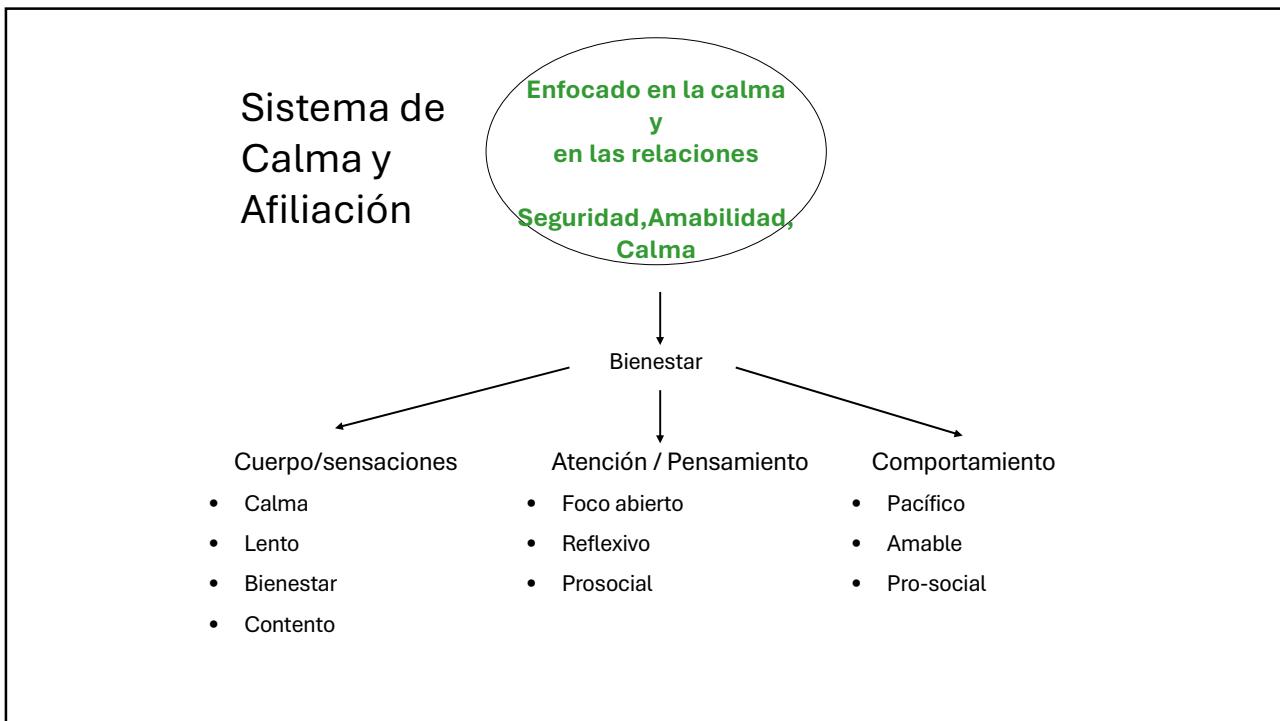
Promueve el coraje y la participación

La cooperación y el apoyo mutuo estimula sistemas afiliativos y ayuda a regular las amenazas. (base segura y paraíso seguro)

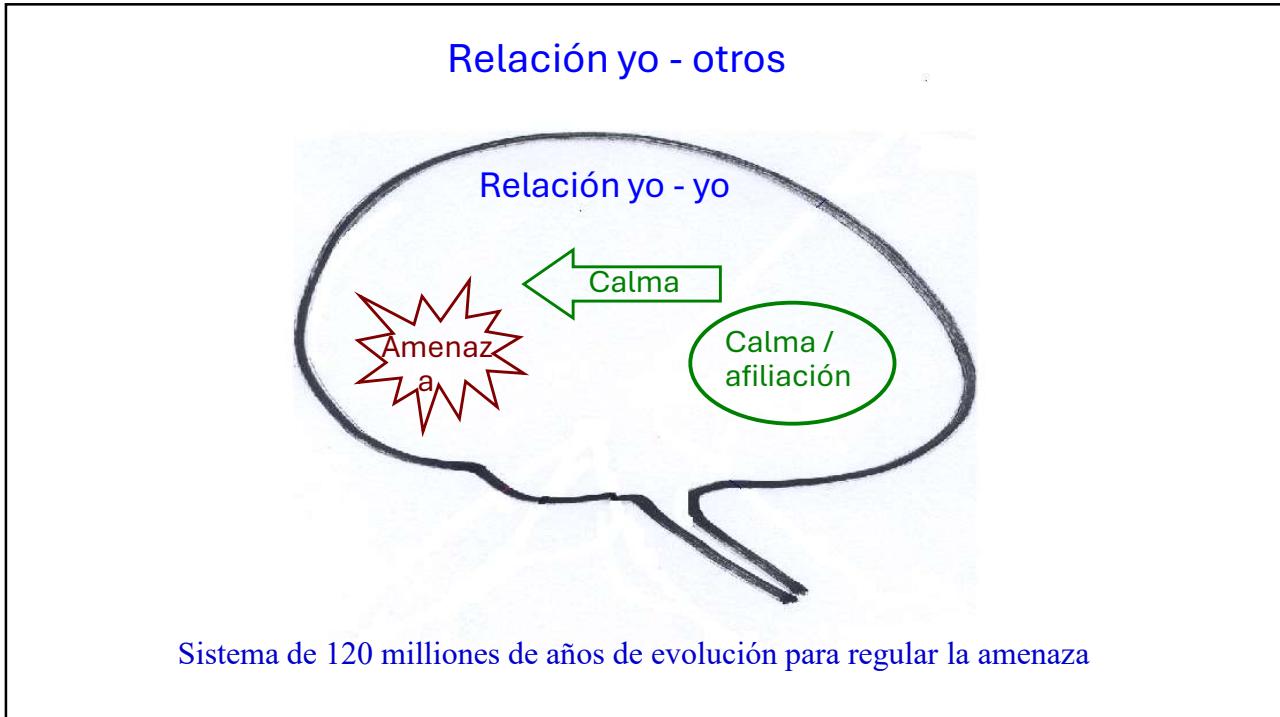
123



124

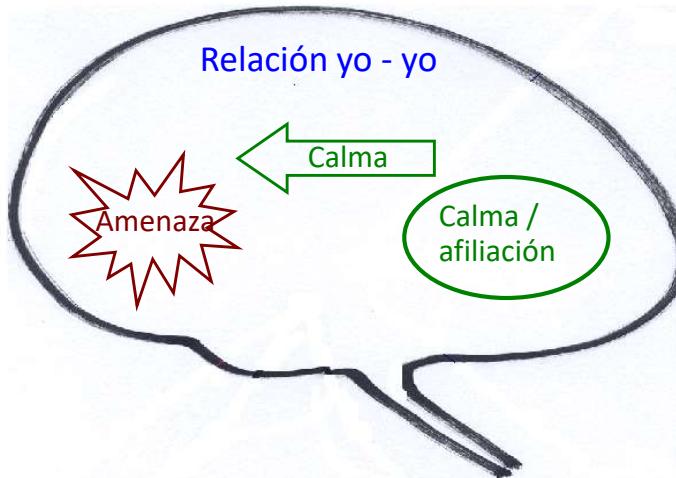


125



126

## Relación yo - otros



Sistema de 120 millones de años de evolución para regular la amenaza

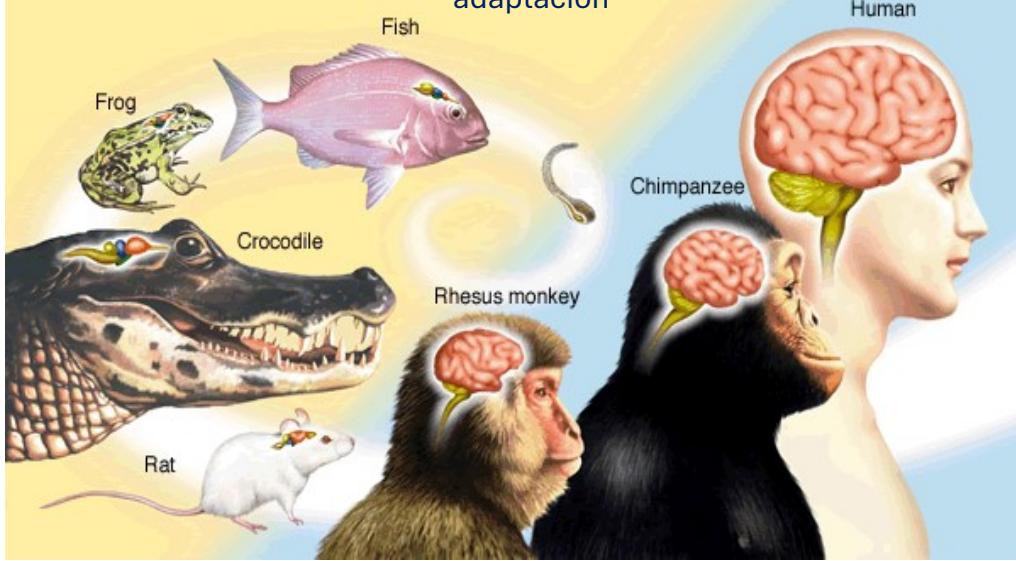
127

## La compasión y nuestras emociones

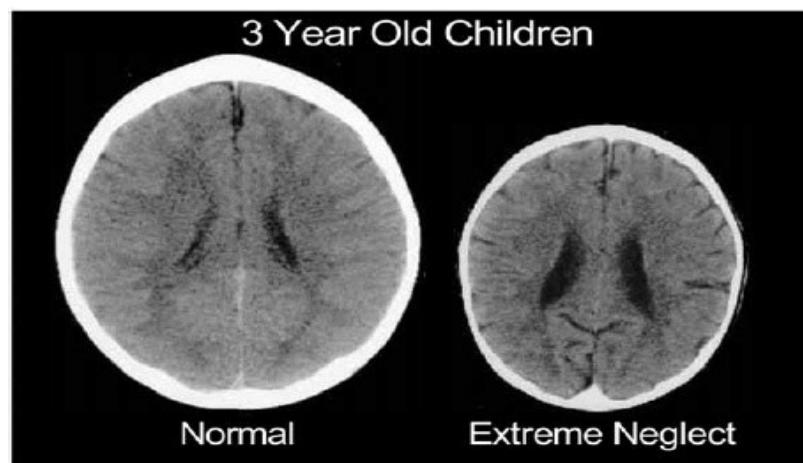
- La activación continua del **sistema de amenaza** puede producir, estrés crónico, “burnout” y enfermedades físicas y mentales.
- La activación continua del **sistema de logro** puede producir agotamiento
- Los pacientes, colegas y nosotros mismos necesitamos más activación del **sistema de calma** y reducir la activación del **sistema de amenaza** a fin de promover la salud y un desempeño óptimo

128

El cerebro humano es producto de millones de años de evolución— un proceso de conservación, modificación y adaptación



129



Perry B (2002) Childhood Experience and the Expression of Genetic Potential: What Childhood Neglect Tells Us About Nature and Nurture  
*Brain and Mind* 3:79–100, 2002.

130

## La mente es múltiple

Guerra  
Tribalism  
o  
Avaricia  
Abuso  
Herir  
Oprimir  
Torturar  
Sadismo  
Odio

Semillas de la mente  
¿Cuáles cultivamos?

Paz  
Inclusivid  
d  
Equidad  
Cuidado  
Sanar  
Liberar  
Nutrir  
Protección  
Perdón

Gran influencia del contexto

131

## Ejercicio de la imagen compasiva



1. Trae a tu mente un símbolo de compasión (persona, figura religiosa o elemento de la naturaleza)
2. Imagina estar en su presencia, y ser el recipiente de esta compasión
3. Permitete sentir que eres el recipiente de esta compasión incondicional

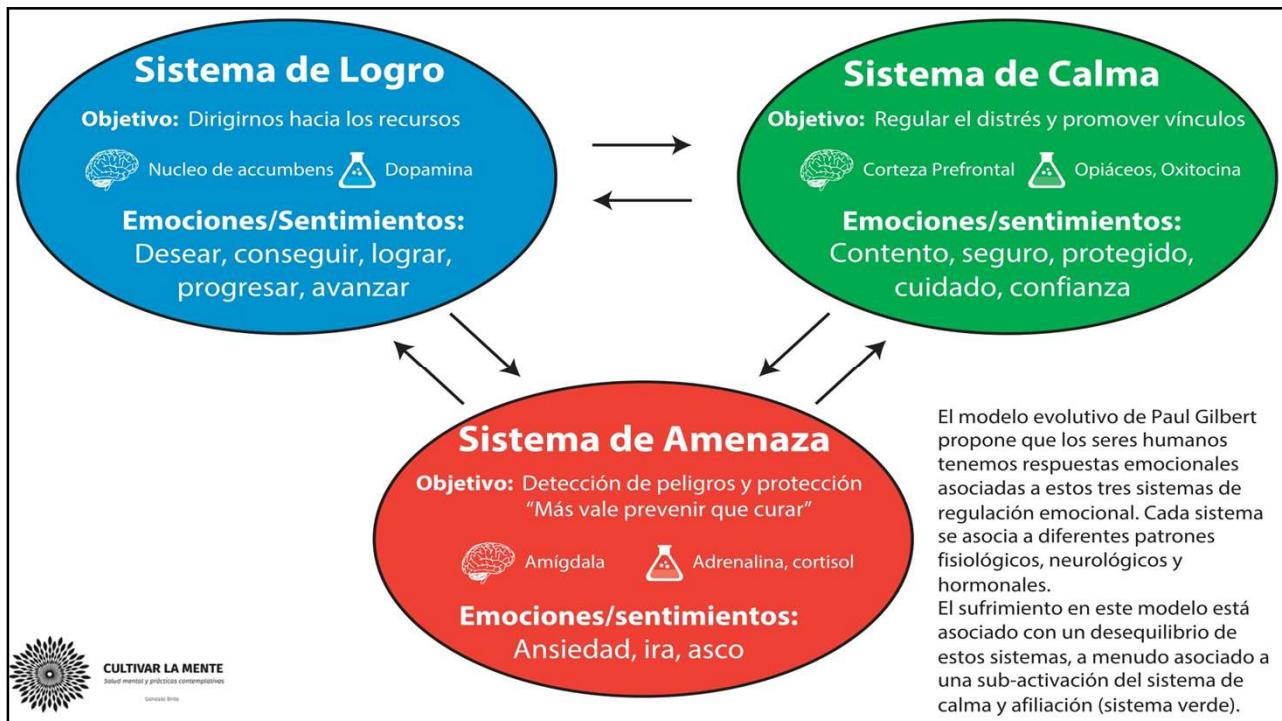
Paul Gilbert, University of Derby, UK

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente [www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)

132

<b>La autocritica destructiva</b>	<b>La autocorrección compasiva</b>
<b>Se centra en condenar y castigar</b>	<b>Se centra en el deseo de mejorar</b>
Mira muchas veces hacia atrás para condenar	Mira hacia delante
Se da junto con la rabia, frustración, desilusión, desprecio	Se da junto con ayuda, amabilidad y apoyo y estímulo
Se concentra en los defectos o déficits y en el miedo a que te descubran	Construye lo positivo: lo que hicimos bien y considera los puntos de mejora
Se centra en el autoconcepto global	Se centra en atributos particulares de uno mismo
Destaca el miedo a no ser suficiente	Destaca la esperanza de poder mejorar
Incrementa la evitación y la retirada	Incrementa la posibilidad de involucrarse
<b>Genera</b>	
Vergüenza, evitación. Miedo	Responsabilidad
“Tierra trágame”, depresión	Pena, remordimiento
Agresión	Reparación

133



134

Mindfulness  
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0898-z>

ORIGINAL PAPER



## Implicit or Explicit Compassion? Effects of Compassion Cultivation Training and Comparison with Mindfulness-based Stress Reduction

Gonzalo Brito-Pons<sup>1</sup> · Daniel Campos<sup>2</sup> · Ausiàs Cebolla<sup>3,4</sup>

© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2018

### Abstract

Mindfulness-based interventions generally include compassion implicitly, but it remains to be seen whether implicit compassion training can be effective, or if it needs to be trained explicitly through specific meditations and relational practices. This research study had two specific goals. The first was to expand the literature on the effects of compassion-based interventions (CBIs) by assessing the impact of the Compassion Cultivation Training program (CCT) on anxiety, depression, stress, life satisfaction, happiness, mindfulness, empathy, self-compassion, compassion for others, and identification with all humanity, through a wait-list randomized controlled trial in a community sample (study 1). Secondly, this research addressed the following question: Does a CBI—an explicit compassion training—have a differential impact in terms of empathy, compassion, and identification with all

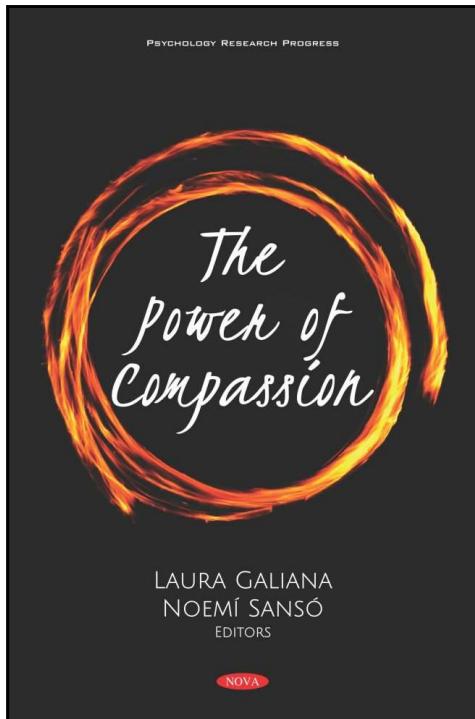
135

### Otras investigaciones sobre CCT muestran:

- Aumento de la compasión hacia uno mismo y otros, y de la motivación a recibir compasión de los otros;
- Disminución del miedo a generar compasión hacia los demás, hacia uno mismo y de recibir compasión de los otros;
- Cambios en la experiencia emocional - aumento del afecto positivo y disminución del afecto negativo y del estrés;
- Cambios en la regulación de las emociones: aumento de la re-evaluación cognitiva y aceptación y disminución de la supresión de las emociones;
- Cambios en la regulación cognitiva: aumento de las habilidades de mindfulness y disminución de la divagación mental y de la rumiación negativa.

[www.cultivarlamente.com](http://www.cultivarlamente.com)

136



*Chapter 7*

## COMPASSION CULTIVATION TRAINING (CCT): PROGRAM DESCRIPTION, RESEARCH, AND POTENTIAL BENEFIT FOR HEALTH CARE AND PALLIATIVE CARE PROFESSIONALS

**Gonzalo Brito-Pons<sup>1,\*</sup>, PhD, Aly Waibel<sup>2</sup>, PhD,  
Erika Rosenberg<sup>2</sup>, PhD and Jane M. Chun<sup>2</sup>, PhD**

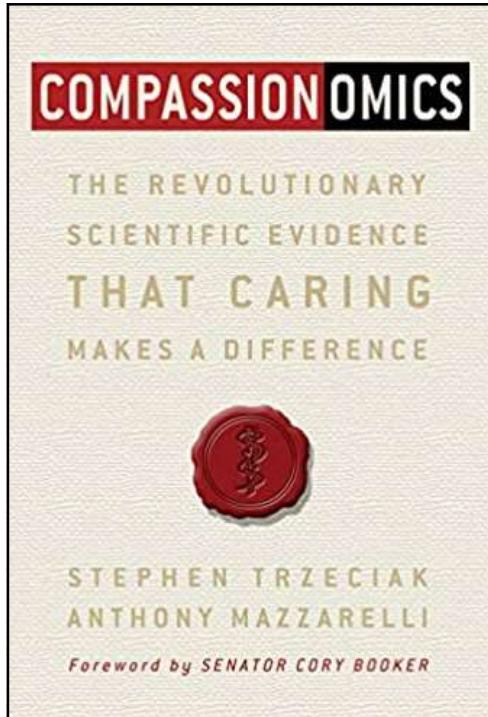
<sup>1</sup>Nirakara Institute, Madrid, Spain

<sup>2</sup>Compassion Institute, Woodside, California, US

### ABSTRACT

Although compassion has been recognized as a key element of high quality healthcare and palliative care by patients, their families, and health care institutions, little is known about how individuals can be effectively trained in the quality of compassion. This chapter introduces Compassion Cultivation Training (CCT), an 8-week

137



## Compassionomics

- Trzeciak, S., Mazzarelli, A., & Booker, C. (2019). *Compassionomics: the revolutionary scientific evidence that caring makes a difference* (pp. 287-319). Pensacola, FL: Studer Group.

138

## Efectos esperables del entrenamiento

- Desarrollar la conciencia de del momento presente
- Regulación del distrés empático
- Aprendizaje de la autocompasión
- Reconectar el trabajo con los propios valores
- Cultivar el aprecio, la gratitud y la alegría
- Expandir la empatía
- Desarrollar un enfoque constructivo para tratar a pacientes y familiares difíciles
- Prevenir el agotamiento, la fatiga por empatía y la despersonalización

[www.cultivarlamente.com](http://www.cultivarlamente.com)

139

## Distrés Moral

- Ocurre cuando los individuos sienten que no pueden actuar en concordancia con sus creencias y valores debido a presiones jerárquicas o institucionales.
- El distrés moral crónico conduce al agotamiento emocional y el burnout afectando la satisfacción laboral y generando la creencia de que el propio trabajo no tiene valor, lo cual a su vez disminuye la empatía y aumenta la deshumanización.

(Dzeng et al., 2016)

140

## Meta-análisis del declive en empatía en estudiantes de medicina

- Una revisión de 18 estudios entre 1990 y 2010 mostró que existe un declive significativo en la empatía durante la formación médica, especialmente en la fase de residencia.

Neumann et al., (2011). Empathy decline and its reasons: a systematic review of studies with medical students and residents. Journal of academic medicine

[www.cultivarlamente.com](http://www.cultivarlamente.com)

141



142

### Comprendiendo nuestras motivaciones y emociones

Las emociones nos guían hacia nuestros objetivos y responden si las estamos logrando o no.

Las emociones evolucionaron para crear estados fisiológicos que pueden ser activados rápidamente y dirigir nuestro comportamiento

Las emociones pueden ser condicionadas

Las emociones pueden ser variadas y estar en conflicto

#### Tres tipos de regulación emocional

1. Emociones centradas en la auto-protección
2. Emociones centradas en hacer y lograr
3. Emociones centradas en sentirnos seguros y contentos

143

### Sistema de Amenaza y defensa



#### Ansiedad

##### Cuerpo/sensación

- Tenso
- Ritmo cardíaco
- Boca seca
- “mariposas”
- Temor

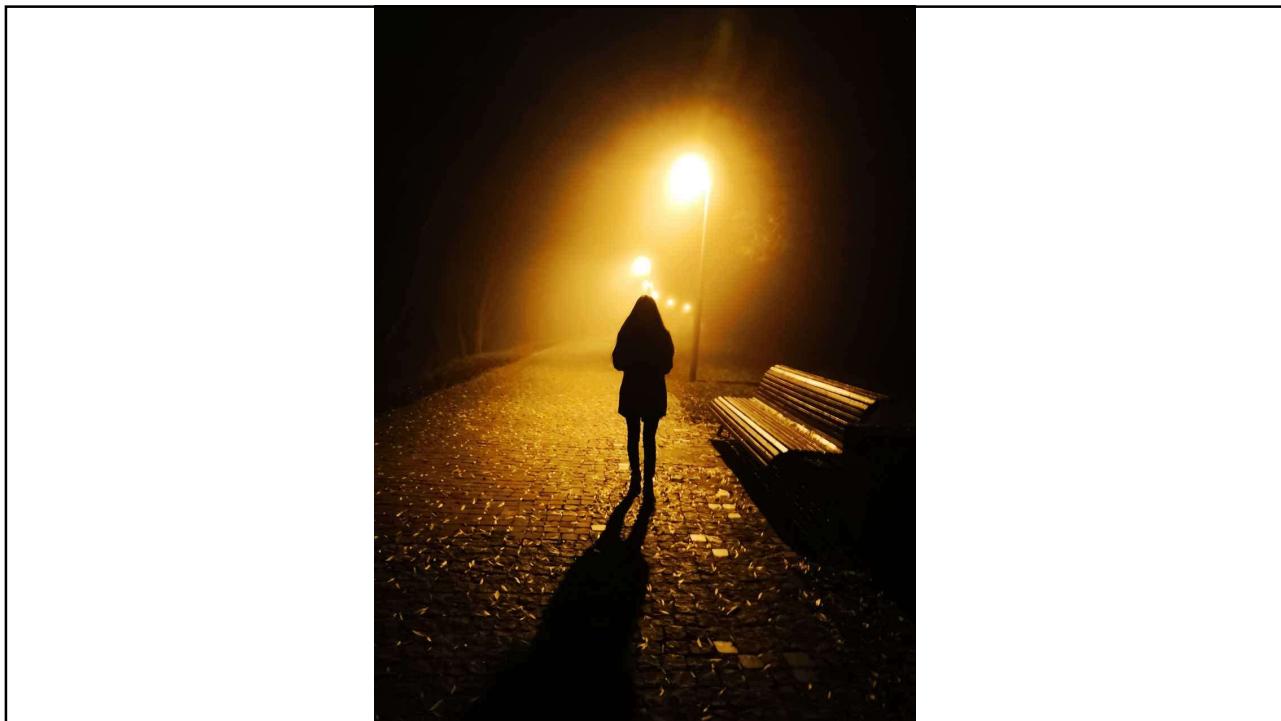
##### Atención/Pensamiento

- Foco estrecho
- Peligro - Amenaza
- Escanear - buscar

##### Conducta

- Evitación pasiva
- Evitación activa
- Actitud Sumisa
- Disociación

144



145

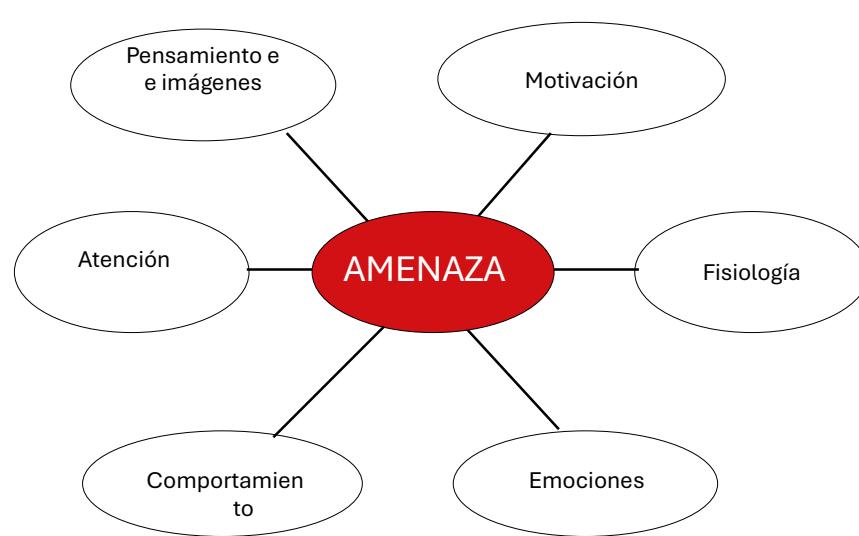


146



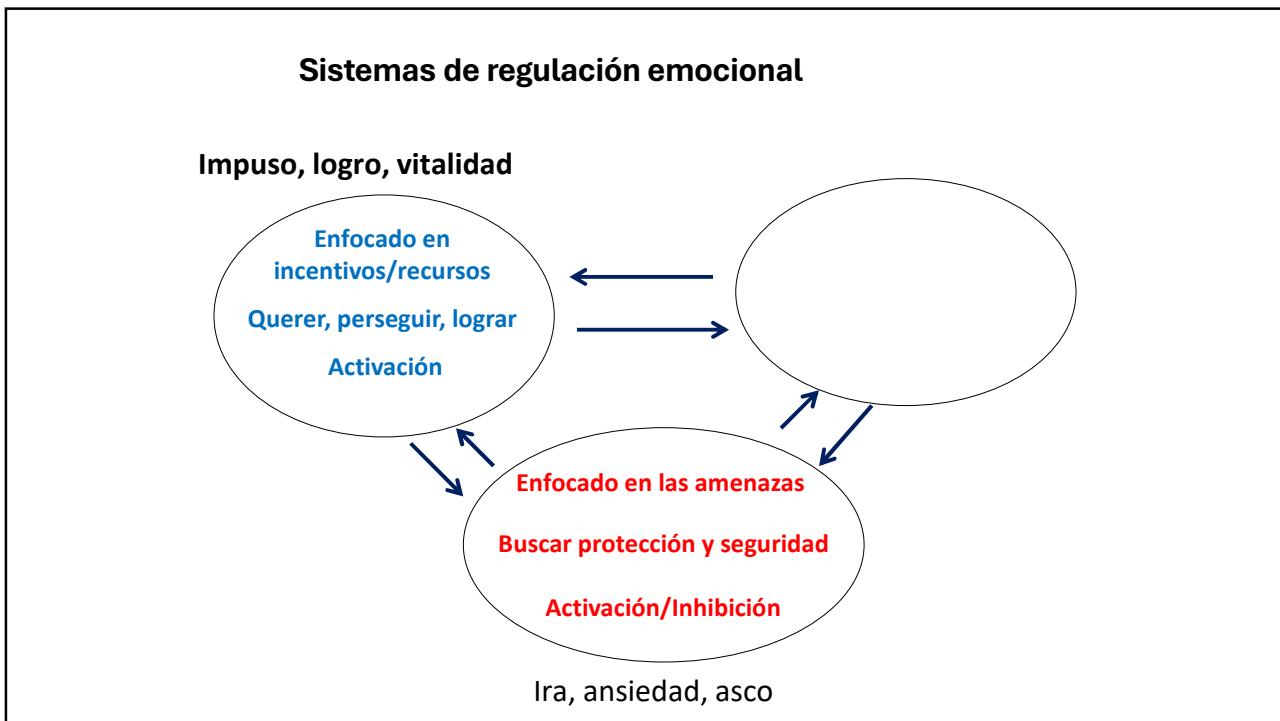
147

147

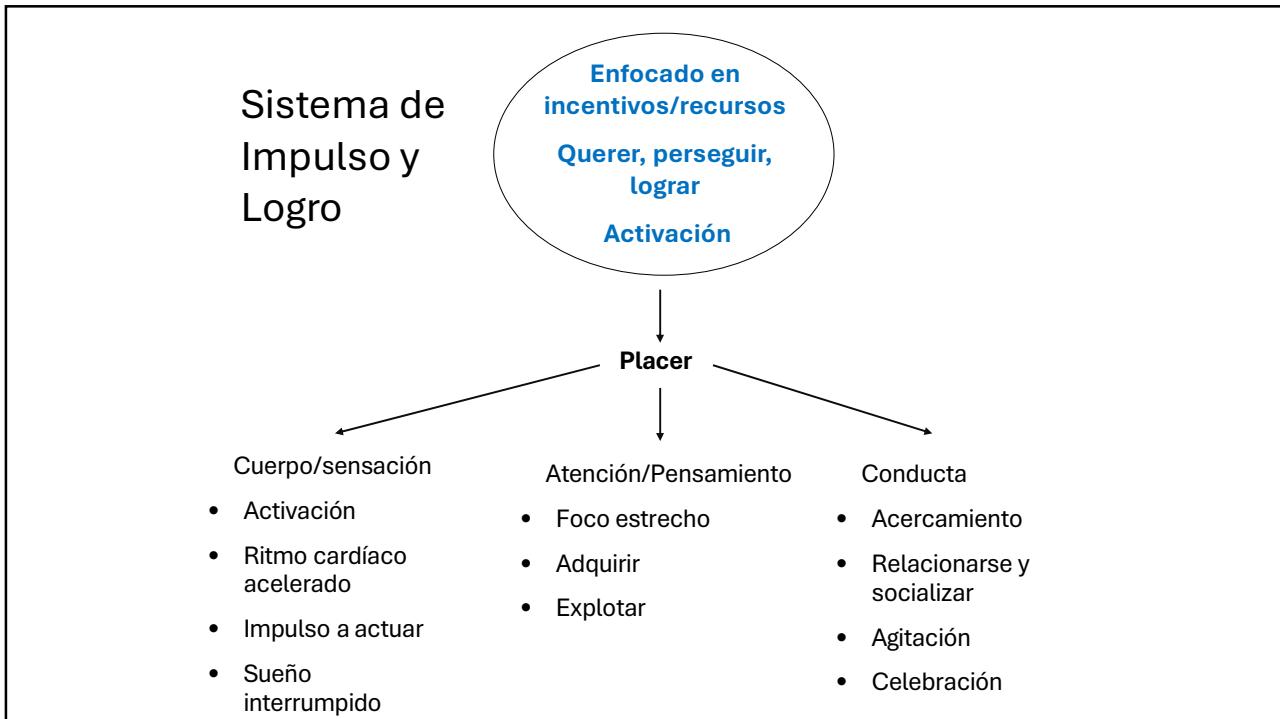


148

148



149



150



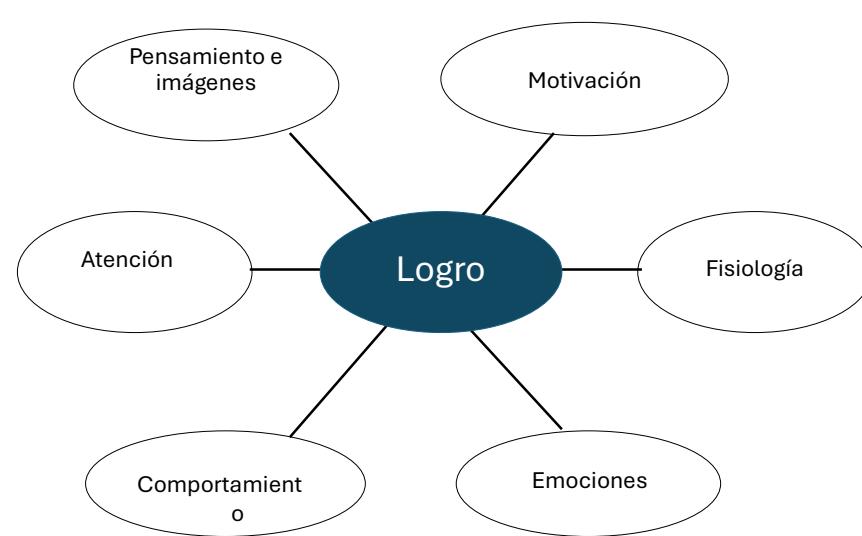
151



152

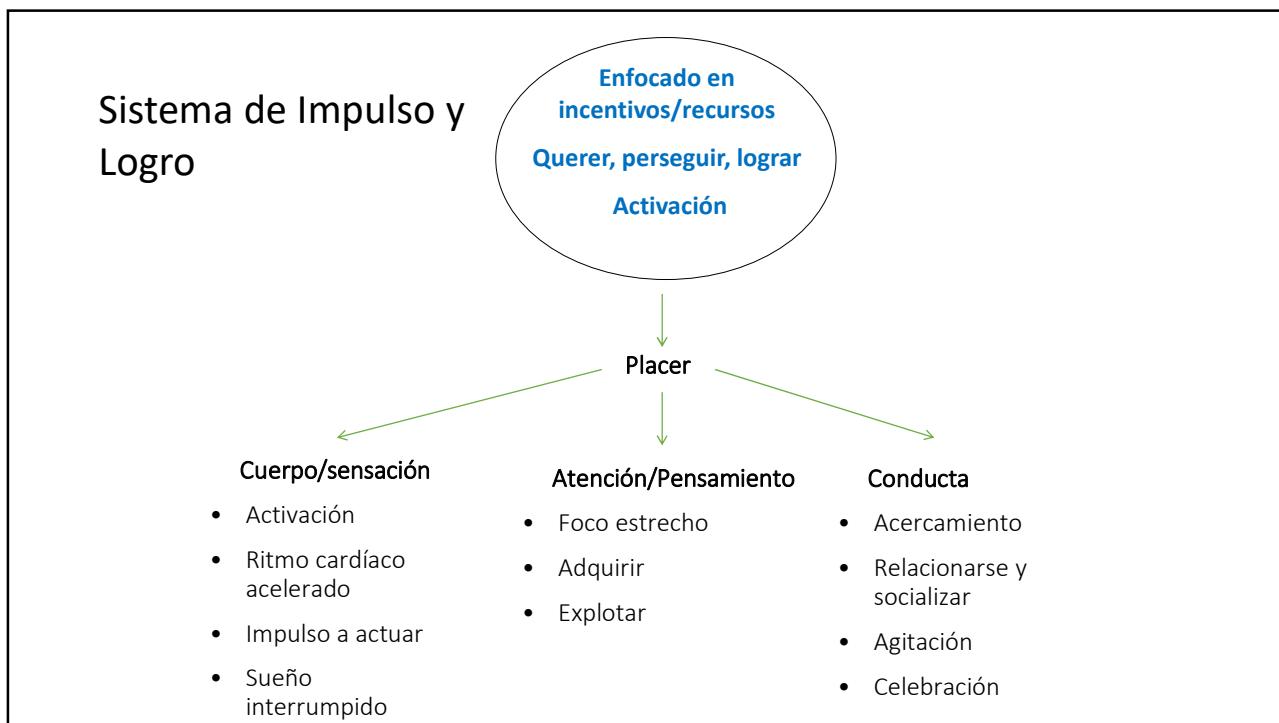


153



154

154



155

## Auto-Protección



En especies sin apego solo un 1-2% llegan a la adultez para reproducirse. Las amenazas vienen de la ecología, escasez de comida, depredadores, heridas, enfermedad. Al nacer, los individuos deben ser capaces de arreglarselas solos, moverse y dispersarse

156

## La importancia del cuidado en los mamíferos



El cuidado como “velar por el otro”. Los humanos buscamos cercanía en vez de dispersión. Los individuos obtienen protección, alimento, y cuidado cuando enferman.

También es clave la habilidad de calmar y reconfortar y la regulación fisiológica. Pocas crías pero una alta tasa de supervivencia en comparación con especies sin apego, afecto y amabilidad

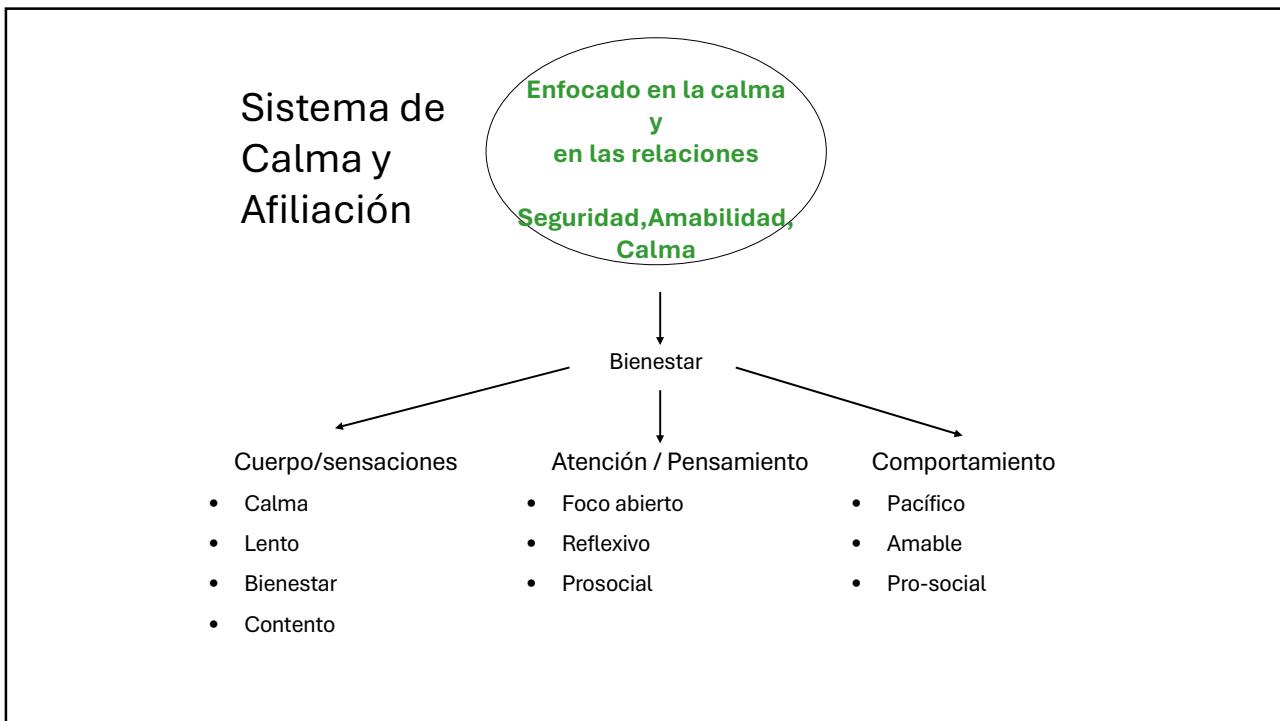
Promueve el coraje y la participación

La cooperación y el apoyo mutuo estimula sistemas afiliativos y ayuda a regular las amenazas. (base segura y paraíso seguro)

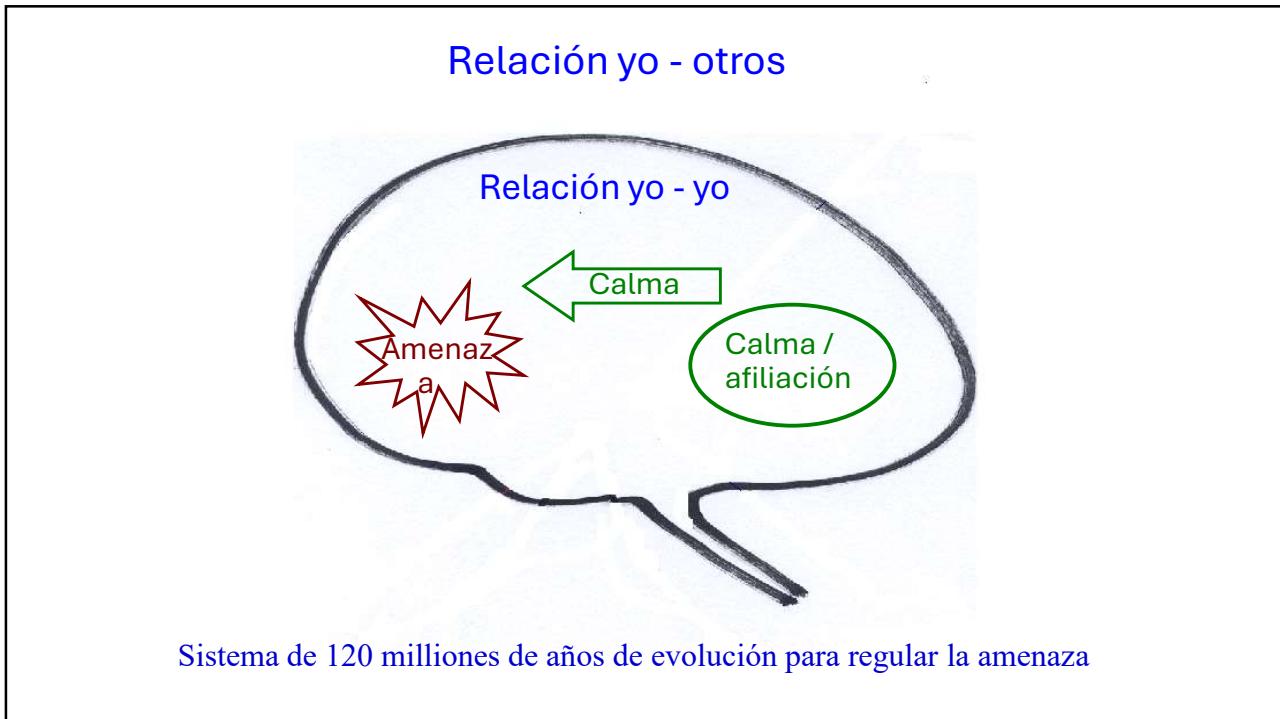
157



158

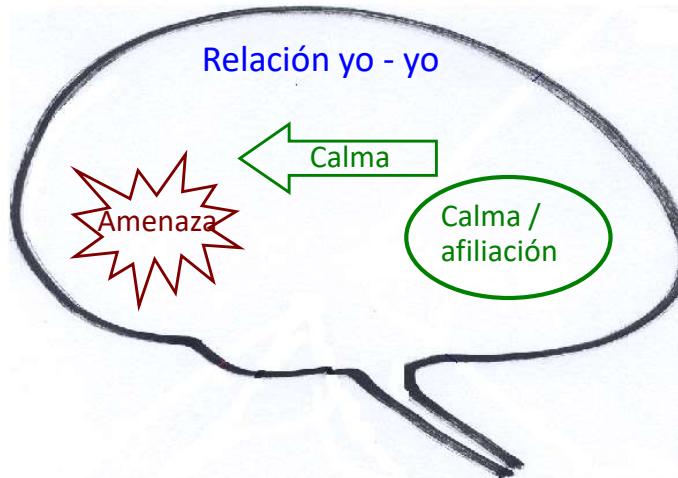


159



160

## Relación yo - otros



Sistema de 120 millones de años de evolución para regular la amenaza

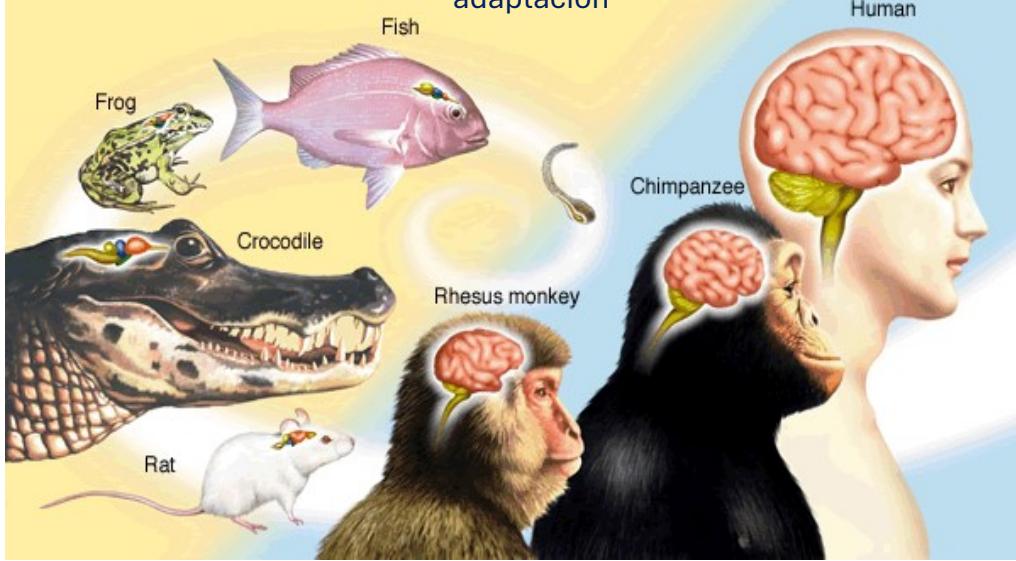
161

## La compasión y nuestras emociones

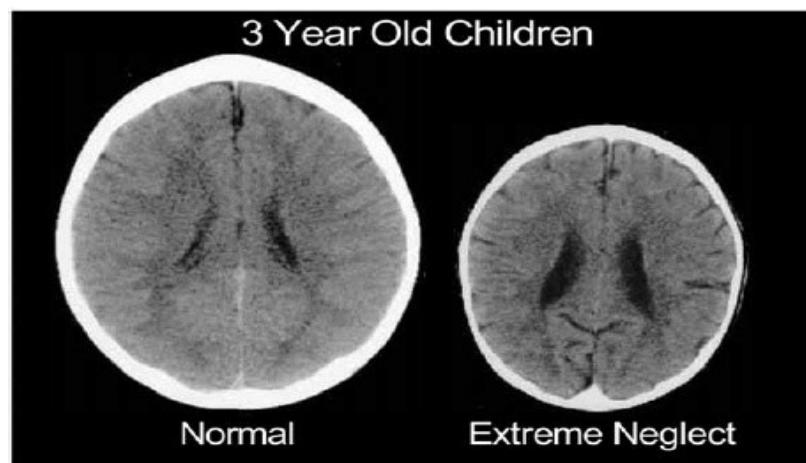
- La activación continua del **sistema de amenaza** puede producir, estrés crónico, “burnout” y enfermedades físicas y mentales.
- La activación continua del **sistema de logro** puede producir agotamiento
- Los pacientes, colegas y nosotros mismos necesitamos más activación del **sistema de calma** y reducir la activación del **sistema de amenaza** a fin de promover la salud y un desempeño óptimo

162

El cerebro humano es producto de millones de años de evolución— un proceso de conservación, modificación y adaptación



163



Perry B (2002) Childhood Experience and the Expression of Genetic Potential: What Childhood Neglect Tells Us About Nature and Nurture  
*Brain and Mind* 3:79–100, 2002.

164

## La mente es múltiple

Guerra  
Tribalism o  
Avaricia  
Abuso  
Herir  
Oprimir  
Torturar  
Sadismo  
Odio

Semillas de la mente  
¿Cuáles cultivamos?

Paz  
Inclusivid ad  
Equidad  
Cuidado  
Sanar  
Liberar  
Nutrir  
Protección  
Perdón

Gran influencia del contexto

165

## Ejercicio de la imagen compasiva



1. Trae a tu mente un símbolo de compasión (persona, figura religiosa o elemento de la naturaleza)
2. Imagina estar en su presencia, y ser el recipiente de esta compasión
3. Permitete sentir que eres el recipiente de esta compasión incondicional

Paul Gilbert, University of Derby, UK

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente [www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)

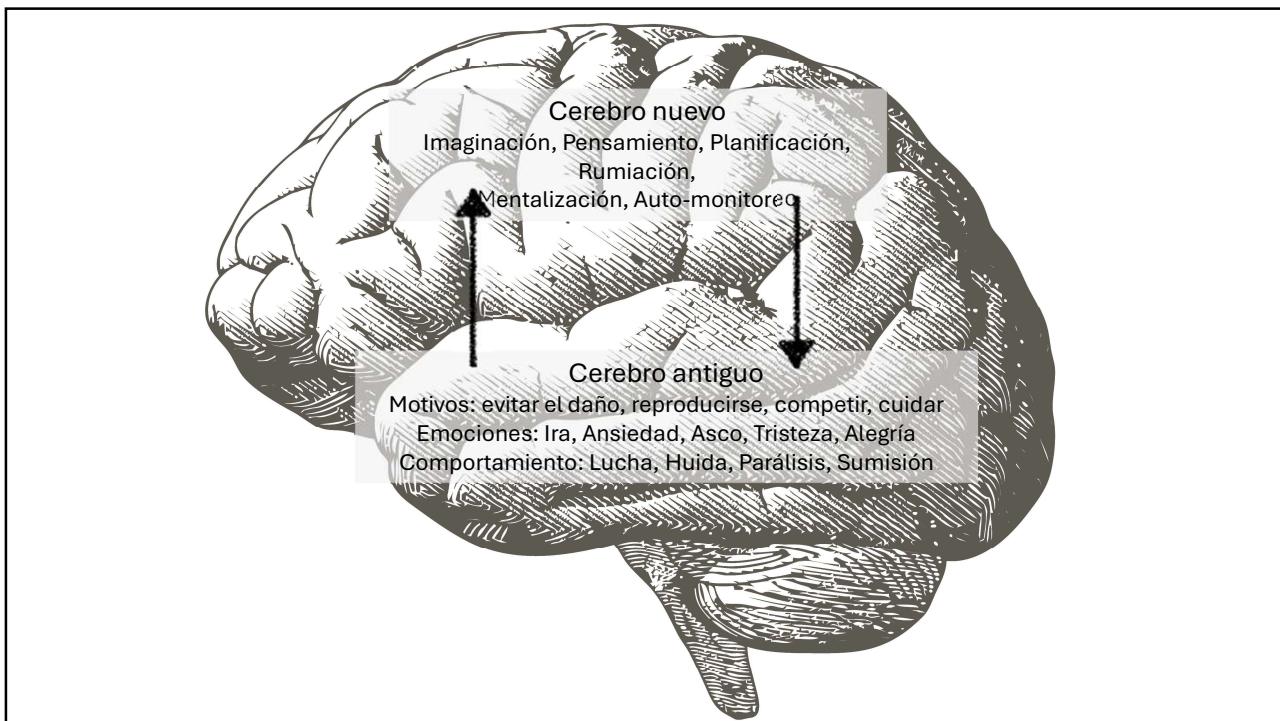
166

<b>La autocritica destructiva</b>	<b>La autocorrección compasiva</b>
<b>Se centra en condenar y castigar</b>	<b>Se centra en el deseo de mejorar</b>
Mira muchas veces hacia atrás para condenar	Mira hacia delante
Se da junto con la rabia, frustración, desilusión, desprecio	Se da junto con ayuda, amabilidad y apoyo y estímulo
Se concentra en los defectos o déficits y en el miedo a que te descubran	Construye lo positivo: lo que hicimos bien y considera los puntos de mejora
Se centra en el autoconcepto global	Se centra en atributos particulares de uno mismo
Destaca el miedo a no ser suficiente	Destaca la esperanza de poder mejorar
Incrementa la evitación y la retirada	Incrementa la posibilidad de involucrarse
<b>Genera</b>	
Vergüenza, evitación. Miedo	Responsabilidad
“Tierra trágame”, depresión	Pena, remordimiento
Agresión	Reparación

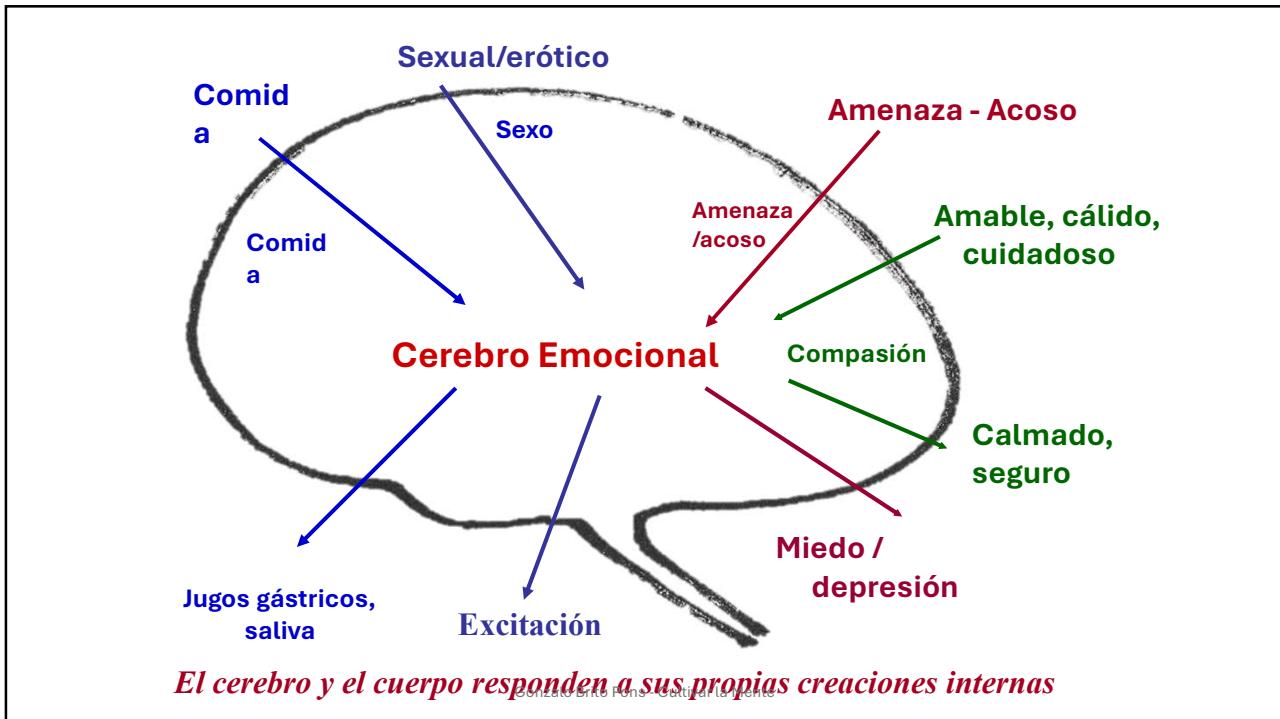
167



168



169



170

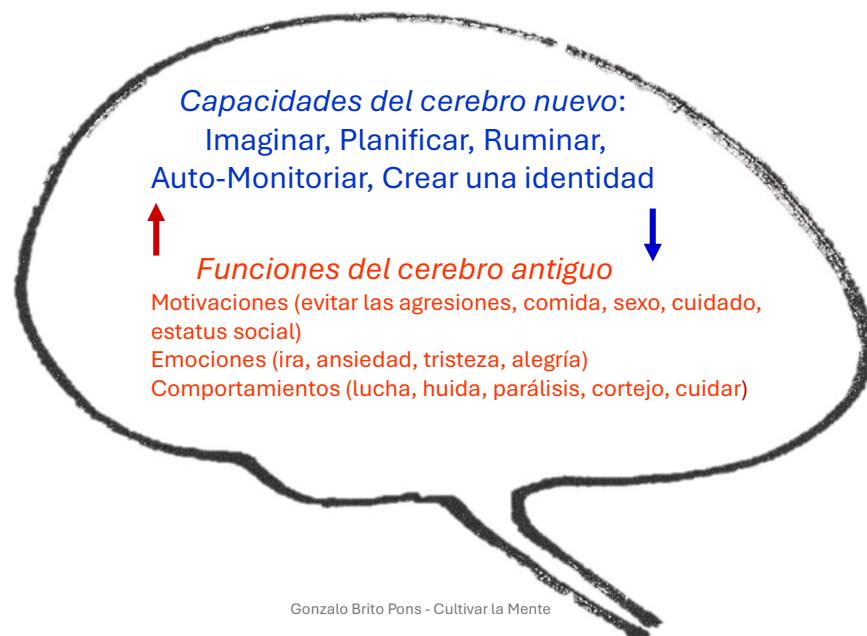
## Video: Voces Internas



Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

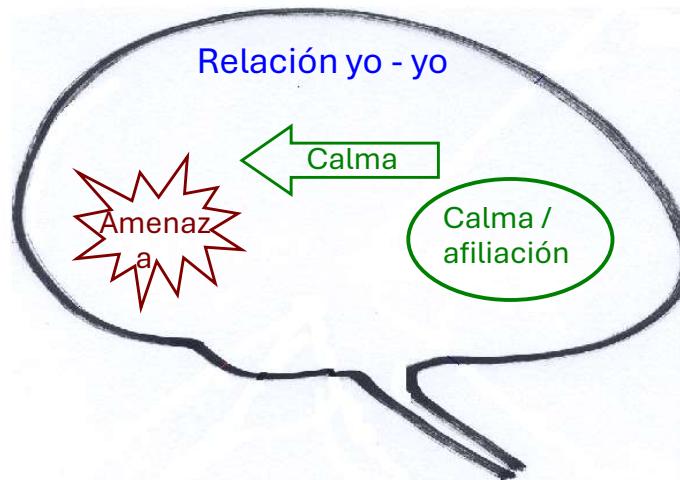
171

## Los bucles del cerebro



172

## Relación yo - otros



Sistema de 120 millones de años de evolución para regular la amenaza

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

173

## El cerebro consciente y compasivo



Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

174

<b>La autocritica destructiva</b>	<b>La autocorrección compasiva</b>
Se centra en condenar y castigar	Se centra en el deseo de mejorar
Mira muchas veces hacia atrás para condenar	Mira hacia delante
Se da junto con la rabia, frustración, desilusión, desprecio	Se da junto con ayuda, amabilidad y apoyo y estímulo
Se concentra en los defectos o déficits y en el miedo a que te descubran	Construye lo positivo: lo que hicimos bien y considera los puntos de mejora
Se centra en el autoconcepto global	Se centra en atributos particulares de uno mismo
Incluye mucho miedo al fallo	Enfatiza la esperanza de éxito
Incrementa la evitación y la retirada	Incrementa la posibilidad de involucrarse
<b>Genera</b>	
Vergüenza, evitación. Miedo	Responsabilidad, entabla combate
“Tierra trágame” depresión	Tristeza, arrepentimiento
Agresión	Reparación

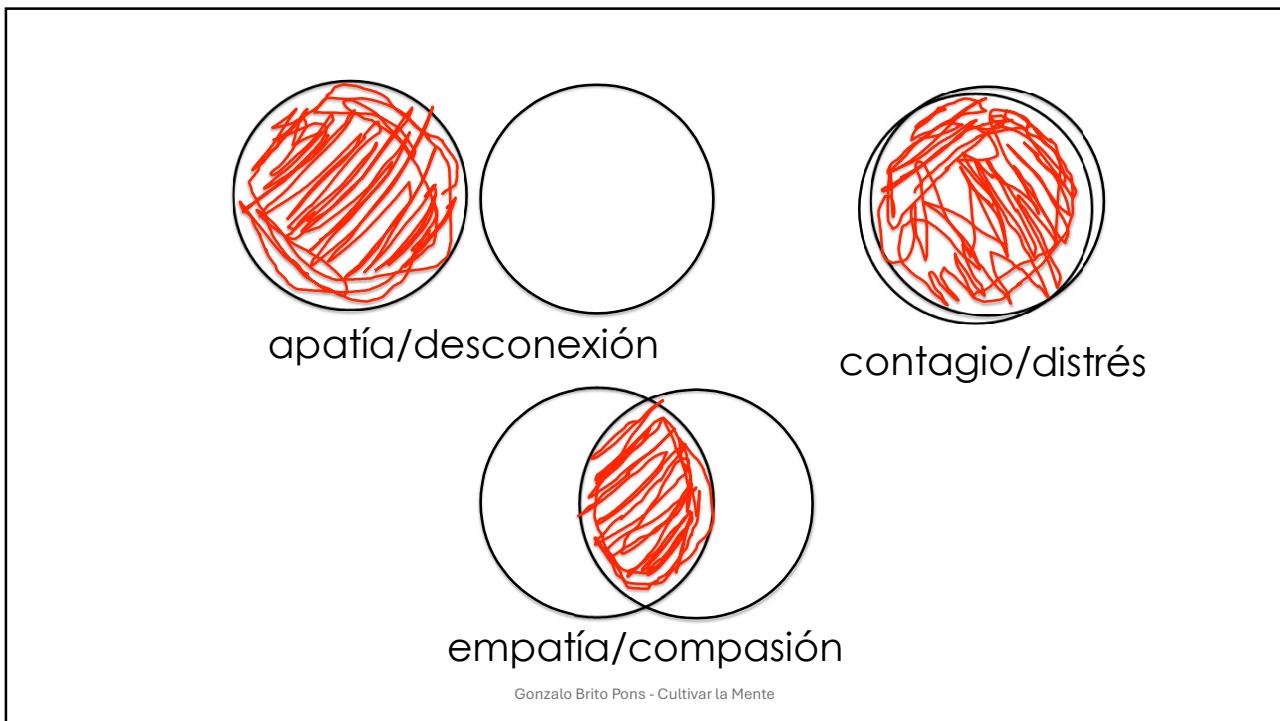
Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

175

## La historia de Francine (Documental “Human”)

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

176



177

## Distrés empático

"El distrés empático compite con la compasión como respuesta hacia el sufrimiento de un otro..."

...lleva a un enlentecimiento de las propias acciones y a retraerse. Envía señales de una necesidad de ayuda y apoyo social".



(Goetz et al. 2010, UC Berkeley)

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

178

## ¿Qué distingue la compasión del distrés empático?

- La atención (auto-centrado vs atención compartida)
- No confundir/mezclar el yo con el otro
- Emociones positivas/amor/cuidado
- Sensación de tener recursos para responder.

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

179

Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2011), 84, 239–255  
© 2010 The British Psychological Society



The  
British  
Psychological  
Society

[www.wileyonlinelibrary.com](http://www.wileyonlinelibrary.com)

## Fears of compassion: Development of three self-report measures

Paul Gilbert<sup>1\*</sup>, Kirsten McEwan<sup>1</sup>, Marcela Matos<sup>2</sup>  
and Amanda Rivas<sup>3</sup>

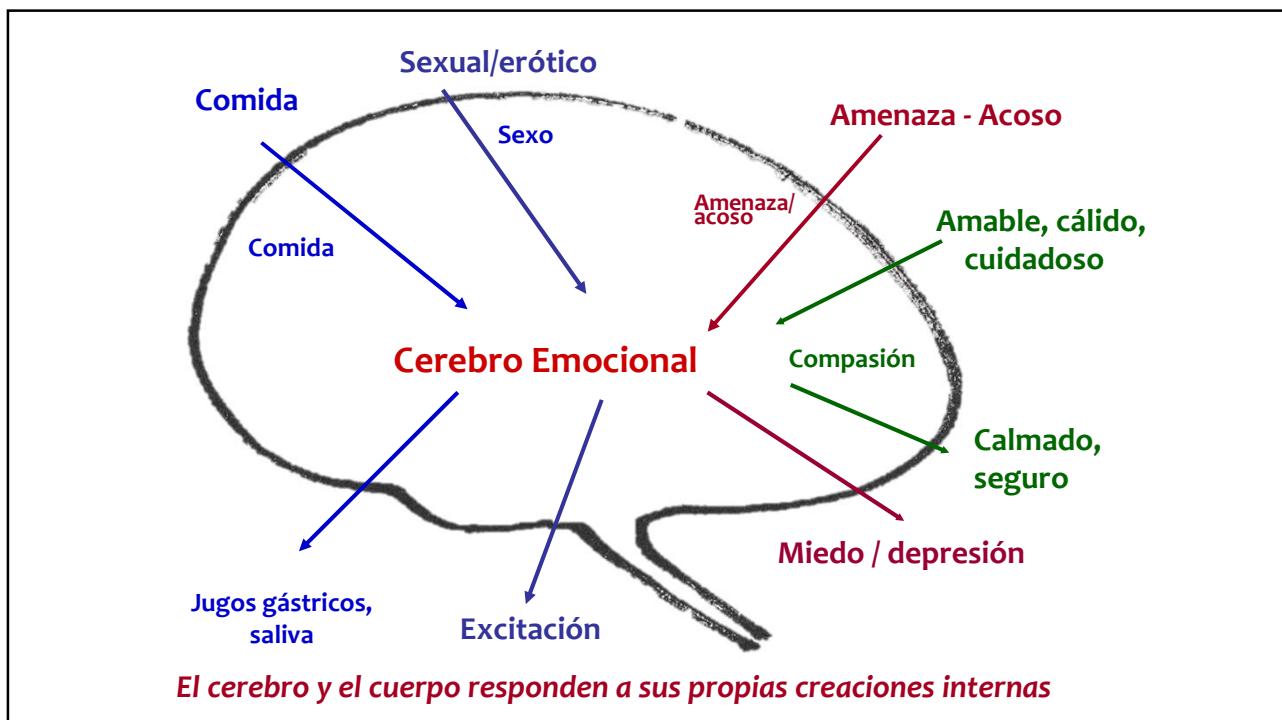
<sup>1</sup>Mental Health Research Unit, Kingsway Hospital, Derby, UK

<sup>2</sup>Cognitive-Behavioural Research Centre, University of Coimbra, Portugal

<sup>3</sup>Institute of Work, Health and Organisations, University of Nottingham, UK

**Objectives.** There is increasing evidence that helping people develop compassion for themselves and others has powerful impacts on negative affect and promotes positive affect. However, clinical observations suggest that some individuals, particularly those

180



181

## Historia de Apego

Amenazante, negligente	Seguro y cuidado
Imprima el Sistema de amenaza: atento a las amenazas: lucha, huida, sumisión, ansiedad	Imprima el Sistema de calma y afiliación: contacto social positivo, interés social
Mentalidad social: Rango social – necesidad de competir por un lugar social y por recursos	Mentalidad social: Cuidado-preocupación por el yo y los otros; seguro en su lugar social
Búsqueda de alto rango: enfocado en sí, evitativo, explotador, agresivo	Afiliación social: interesado en la calidad de las relaciones, la justicia y el bienestar de los otros, capaz de expresar calidez, invertir en las relaciones, reciprocidad
Evitación de bajo rango: enfocado en sí, sumiso, ansioso, aferrado	
<b>Difícil desarrollar las cualidades de la compasión en la estructura del yo. Evita a los otros o se sobre-estresa por el estrés de los otros. Autoregulación y auto-calma es pobre.</b>	<b>Cualidades de la compasión se desarrollan en la estructura del yo en respuesta a la calidez parental y sentirse seguro, siendo capaz de atender a otros en vez de ser defensivo.</b>

182

## No es tu culpa, pero es tu responsabilidad

- ``Tú no tienes la culpa de cómo es tu mente, de las pasiones, los terrores y las rabias que pueden fluir por ella, pero sólo tú puedes asumir la responsabilidad de entrenarla para tu felicidad y la de los demás. Es como un jardín. Puedes dejar que tu jardín crezca y crecerá; las malas hierbas y las flores crecerán, pero puede que no te gusten las marañas que surgen si simplemente lo dejas a su propia suerte. Lo mismo ocurre con nuestra mente. Por lo tanto, cultivar, practicar y concentrarse en los elementos de nuestra mente que deseamos mejorar es la clave si queremos tomar el control de nuestra mente".

(Gilbert, 2010, p. 62)

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

183

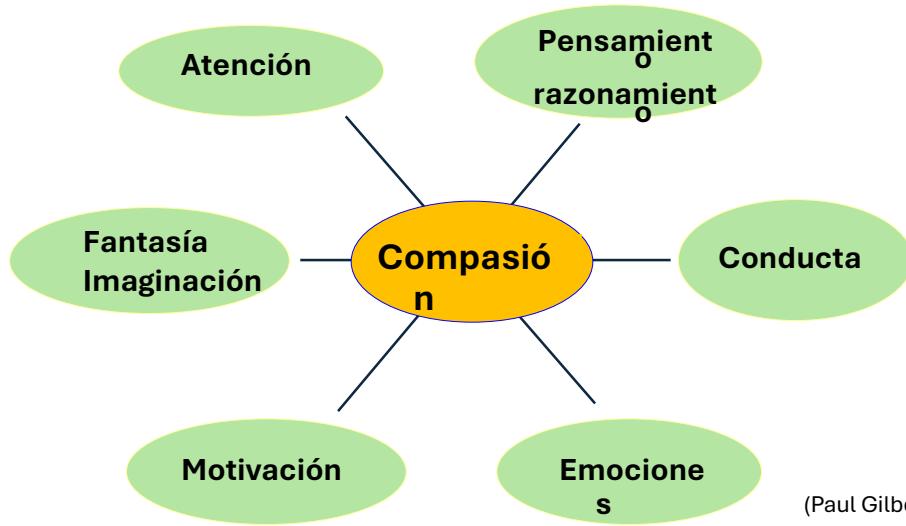
## La mente competitiva puede bloquear la compasión



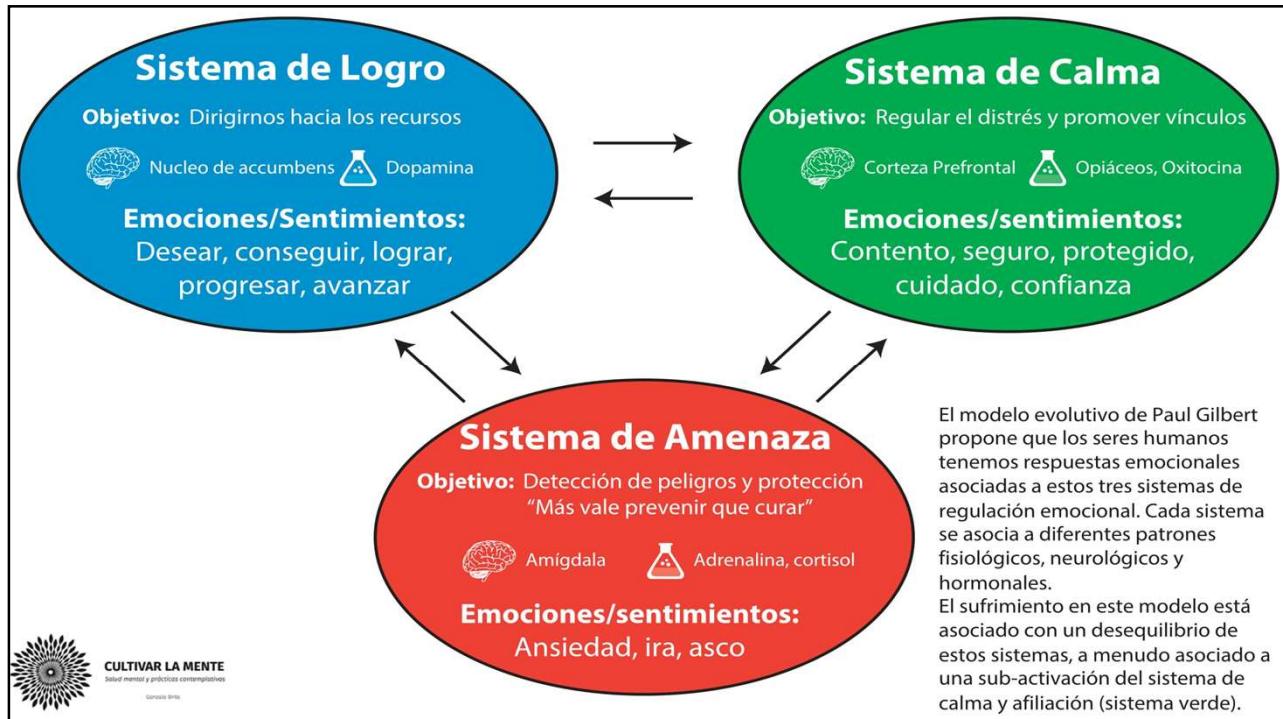
(Paul Gilbert)

184

## La motivación compasiva puede organizar la mente: Entrenamiento en la mente compasiva



185



186

## Miedos a la compasión hacia los otros

1. Las personas se aprovecharán de mí si me ven como muy compasivo.
2. Ser compasivo con aquellos que han obrado mal es dejarlos salirse con la suya /dejarlos escapar de la situación.
3. Hay personas en la vida que no merecen compasión.
4. Temo que ser muy compasivo hace que la gente sea un blanco sencillo.
5. Me preocupa que si soy muy compasivo, pueda atraer a las personas en estado de vulnerabilidad y drenen mis recursos emocionales.
6. Las personas necesitan ayudarse a sí mismas en lugar de esperar a que otros los ayuden.
7. Temo que si soy muy compasivo, algunas personas se vuelvan muy dependientes de mí.
8. Ser muy compasivo hace que las personas se vuelvan blandas/sumisas y fáciles de aprovecharse de ellas.
9. Creo que para algunas personas la disciplina y el castigo apropiado son de mayor utilidad que ser compasivos con ellos.

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

187

## La mente es múltiple

Guerra  
Tribalism  
o  
Avaricia  
Abuso  
Herir  
Oprimir  
Torturar  
Sadismo  
Odio



Paz  
Inclusivid  
d  
Equidad  
Cuidado  
Sanar  
Liberar  
Nutrir  
Protección  
Perdón

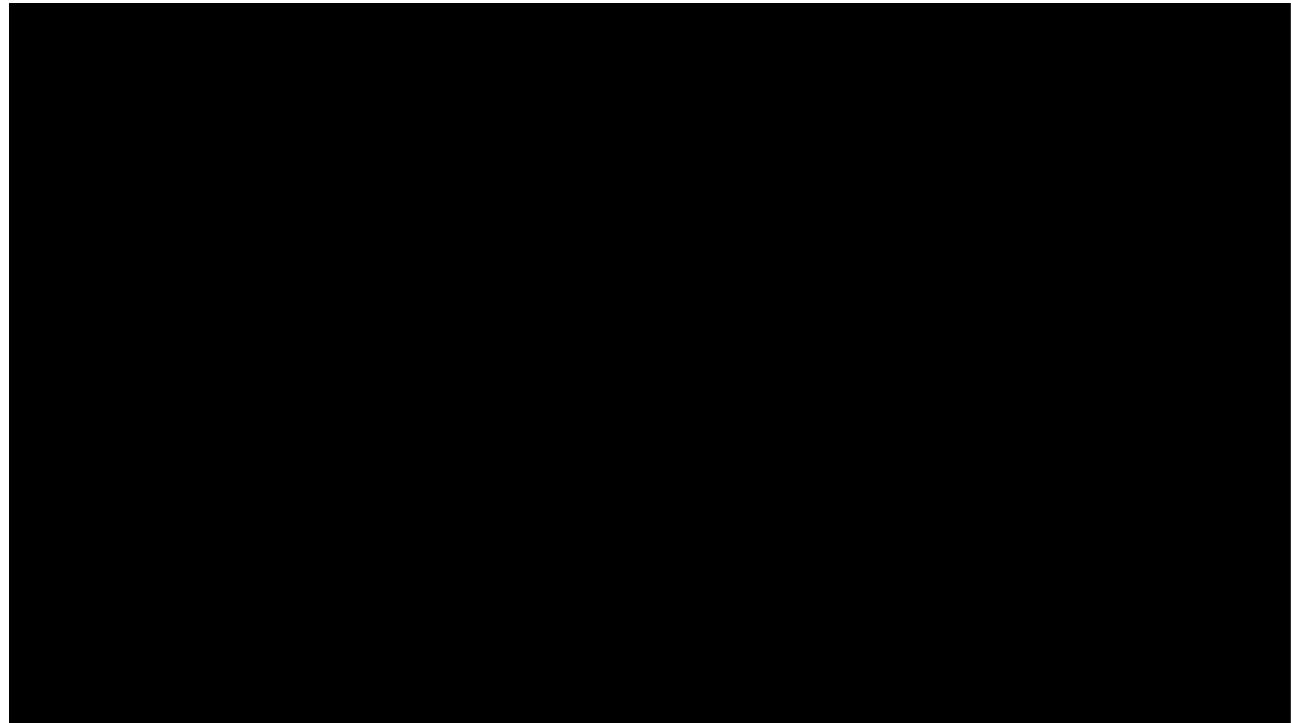
Gran influencia del contexto

188



**El cerebro en sí mismo es  
nuestro principal desafío**

189



190

## Miedos a recibir compasión de los otros

1. Desear que los otros sean amables conmigo es una debilidad
2. Temo que cuando necesite que las personas sean amables y comprensivas no lo sean
3. Temo volverme dependiente del cuidado de los otros porque puede que después no estén disponibles o no quieran darlo
4. Me pregunto si las muestras de calidez y amabilidad de los otros son genuinos
5. Cuando las personas son amables conmigo me siento ansioso o avergonzado
6. Me preocupa el que las personas sean solo amables cuando quieren algo de mí.
7. Aunque las personas son amables conmigo, raramente he sentido calidez en mis relaciones con otros.
8. Si pienso que alguien es amable y cuidadoso conmigo tiendo a “poner una barrera”

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

191

## CFT no es terapia de tercera generación

- **Enfoque en la Compasión:** La CFT pone un énfasis particular en el desarrollo de la compasión hacia uno mismo y hacia los demás como una herramienta central para la regulación emocional y el bienestar psicológico. Este enfoque en la compasión es único y no es el foco principal de las terapias de tercera generación.
- **Bases Teóricas Diversas:** La CFT se basa en una combinación de teorías de la psicología evolutiva, la neurociencia afectiva, y la teoría del apego, además de los principios cognitivo-conductuales. Esta mezcla de bases teóricas la distingue de las terapias de tercera generación, que generalmente se centran más en la aceptación, la defusión cognitiva, y la atención plena (mindfulness).
- **Objetivos Terapéuticos:** Los objetivos de la CFT incluyen el desarrollo de una mente compasiva y la promoción de un equilibrio entre los sistemas de amenaza, logro y calma del cerebro. Estos objetivos son específicos y diferentes de los de las terapias de tercera generación, que tienden a centrarse más en la flexibilidad psicológica y la aceptación de experiencias internas.
- **Técnicas Específicas:** La CFT utiliza técnicas específicas diseñadas para cultivar la compasión, como ejercicios de compasión, visualizaciones, y prácticas de mindfulness compasivo. Aunque las terapias de tercera generación también utilizan mindfulness y otras técnicas, el enfoque y las prácticas de la CFT son distintas.

192

## Miedos a la auto-compasión

1. Siento que no merezco ser amable o perdonarme a mí mismo.
2. Temo a que si soy compasivo, me voy a volver una persona débil
3. Si pienso realmente en ser amable y cálido conmigo mismo me pongo triste
4. Para salir adelante en la vida hay que ser duro y no compasivo
5. Cuando trato de ser amable conmigo mismo, me siento vacío
6. Temo que si comienzo a sentir compasión hacia mí mismo me va a desbordar una sensación de dolor o pérdida
7. Jamás fui compasivo conmigo así que no sabría por dónde empezar
8. Si soy muy auto-compasivo voy a perder mi autocritica y mis defectos van a quedar a vista de todos

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

193

## Miedos a la compasión hacia los otros

1. Las personas se aprovecharán de mí si me ven como muy compasivo.
2. Ser compasivo con aquellos que han obrado mal es dejarlos salirse con la suya /dejarlos escapar de la situación.
3. Hay personas en la vida que no merecen compasión.
4. Temo que ser muy compasivo hace que la gente sea un blanco sencillo.
5. Me preocupa que si soy muy compasivo, pueda atraer a las personas en estado de vulnerabilidad y drenen mis recursos emocionales.
6. Las personas necesitan ayudarse a sí mismas en lugar de esperar a que otros los ayuden.
7. Temo que si soy muy compasivo, algunas personas se vuelvan muy dependientes de mí.
8. Ser muy compasivo hace que las personas se vuelvan blandas/sumisas y fáciles de aprovecharse de ellas.
9. Creo que para algunas personas la disciplina y el castigo apropiado son de mayor utilidad que ser compasivos con ellos.

Gonzalo Brito Pons - Cultivar la Mente

194

## Evidencia Compassion Focused Therapy

- Investigaciones publicadas desde el año 2004.
- 2015 Revisión sistemática de efectividad de CFT(14 estudios, 3 RCTs) (Leaviss & Uttley, 2015)
  - CFT es prometedora para los trastornos del estado de ánimo en personas con alta autocrítica. Sin embargo, se necesitan más ensayos de alta calidad antes de considerarla una práctica basada en evidencia.
- 2020 Revisión sistemática de efectividad de CFT (29 estudios, 9 RCTs) (Craig, Hiskey & Spector, 2020)

195

## Evidencia Compassion Focused Therapy

- Investigaciones publicadas desde el año 2004.
- 2015 Revisión sistemática de efectividad de CFT(14 estudios, 3 RCTs) (Leaviss & Uttley, 2015)
  - CFT es prometedora para los trastornos del estado de ánimo en personas con alta autocrítica. Sin embargo, se necesitan más ensayos de alta calidad antes de considerarla una práctica basada en evidencia.
- 2020 Revisión sistemática de efectividad de CFT (29 estudios, 9 RCTs) (Craig, Hiskey & Spector, 2020)

196

# Meta análisis de CFT en auto-crítica y auto-calma

Received: 18 November 2021 | Accepted: 5 September 2022  
DOI: 10.1111/bjpn.12394

RESEARCH ARTICLE

## Effect of compassion-focused therapy on self-criticism and self-soothing: A meta-analysis

Joana Vidal<sup>1</sup> | Joan Miquel Soldevilla<sup>2</sup> 

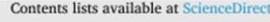
<sup>1</sup>Universitat de València, València, Spain  
<sup>2</sup>Universitat de Barcelona, Barcelona, Spain

**Correspondence**  
Joan Miquel Soldevilla, Facultat de Psicologia, Secció de Personalitat,avaluació i Tractaments Psicològics, Universitat de Barcelona, Pg. de la Vall d'Hebron, 171, 08035 Barcelona, Spain.  
Email: jmsoldevilla@ub.edu

**Abstract**  
**Objective:** Compassion is oriented towards perceiving and relieving suffering. Hence, its development is beneficial for mental health. Many interventions aimed at cultivating compassion in patients have been empirically supported. This meta-analysis analyses the effectiveness of compassion-focused therapy (CFT) in decreasing self-criticism, a vulnerability factor that has been related to several mental health problems, and in increasing

197

Journal of Affective Disorders 326 (2023) 168–192

Review article

## The effectiveness of compassion focused therapy with clinical populations: A systematic review and meta-analysis

L.A. Millard<sup>a</sup>, M.W. Wan<sup>a,c</sup>, D.M. Smith<sup>a,c</sup>, A. Wittkowska<sup>a,b,c,\*</sup>

<sup>a</sup> Division of Psychology and Mental Health, School of Health Sciences, The University of Manchester, UK  
<sup>b</sup> Greater Manchester Mental Health NHS Foundation Trust, UK  
<sup>c</sup> Manchester Academic Health Science Centre, UK

**ARTICLE INFO**

**Keywords:** Compassionate; Compassionate mind; Self-compassion; RCT; Psychological therapy

**ABSTRACT**

**Background:** Over the last 20 years, compassion focused therapy (CFT) has gained popularity as an emerging 'third wave' intervention. Although previous reviews indicated its potential benefits, a systematic review and meta-analysis of CFT in those with mental health difficulties has yet to be conducted.

**Methods:** A systematic search of five databases was undertaken, focusing on randomised controlled trials and randomised pilot/feasibility studies of CFT only. No language restrictions were implemented. A narrative synthesis was conducted. Random effects meta-analyses were measured on levels of self-compassion, self-criticism/

198

Quince estudios desde 2013 hasta 2022, primera en examinar la efectividad de la CFT en poblaciones clínicas, destacando sus posibles beneficios y áreas que necesitan más investigación.

- Efectividad: La CFT fue efectiva en mejorar los resultados basados en la compasión y la sintomatología clínica tanto desde la línea base hasta la post-intervención como en comparación con los grupos de control en lista de espera.
- CFT en la mejora de los niveles de autocompasión y auto-apoyo en comparación con los grupos de control.
- Implicaciones Clínicas: La CFT muestra promesas en aumentar los resultados basados en la compasión y reducir los síntomas clínicos en individuos con dificultades de salud mental
- **Áreas de efecto:** Autocompasión, Autocrítica, Auto-apoyo, Miedo a la autocompasión, Depresión, Trastornos alimentarios:

199

ISSN: 1473-7175 (Print) 1744-8360 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/iern20>

## Compassion Focused Therapy: a systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations

Catriona Craig, Syd Hiskey & Aimee Spector

To cite this article: Catriona Craig, Syd Hiskey & Aimee Spector (2020): Compassion Focused Therapy: a systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations, Expert Review of Neurotherapeutics, DOI: [10.1080/14737175.2020.1746184](https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1746184)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1746184>



Accepted author version posted online: 20 Mar 2020.



Submit your article to this journal

200

## CFT effectiveness (29 studies, 9 RCTs)

(Craig, Hiskey & Spector, 2020)

CFT tiene efectos positivos en individuos con diversos problemas de salud mental y es probablemente más efectiva que no recibir tratamiento psicológico, y tan efectiva o posiblemente más que otras intervenciones.

CFT aumenta la autocompasión y reduce la sintomatología de salud mental, incluso en poblaciones difíciles de tratar como poblaciones forenses, trastornos alimentarios y trastornos de personalidad.

CFT en grupo actualmente tiene significativamente más evidencia de efectividad que las intervenciones individuales y de autoayuda.

Los hallazgos indican que se requieren al menos 12 sesiones de CFT para reducir significativamente la sintomatología clínica en diversas poblaciones.

201

### Serie de Meta-análisis de efectos en salud mental de CFT (47 RCTs) (Petrocchi et al., 2023)



© 2023 American Psychological Association  
ISSN: 0969-5893

Clinical Psychology: Science and Practice

2024, Vol. 31, No. 2, 230-247

<https://doi.org/10.1037/cps0000193>

#### 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

202

## Petrocchi et al. 2023

- Esta serie de meta-análisis examinó la eficacia general de la CFT en resultados positivos y negativos de salud mental, tanto en poblaciones clínicas como no clínicas, en comparación con condiciones de control activas y pasivas.
- Se incluyeron cuarenta y siete ensayos controlados de los últimos 14 años, con datos de 7,875 participantes de 17 países.
- CFT fue efectiva en reducir los resultados negativos generales de salud mental ( $p < .0001$ ), la depresión ( $p < .0001$ ), la autocrítica ( $p < .0001$ ) y en mejorar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás ( $p < .0001$ ).
- Aunque los efectos a largo plazo de la CFT aún están por establecerse y se requieren RCTs de mayor escala y calidad, el estado actual de la evidencia destaca los beneficios de la CFT en una variedad de resultados tanto en muestras clínicas como no clínicas.

203

## La evidencia va en aumento con:

- Psicosis
- Problemas de personalidad/apego
- Trastornos alimentarios
- Trauma y trastorno de estrés postraumático
- Traumatismo craneoencefálico
- Dificultades de aprendizaje
- Poblaciones no clínicas
- Organizaciones (por ejemplo, escuelas)

204

## Desarrollo de Manuales

