

CURSO

Terapia Centrada en la Compasión

(Compassion Focused Therapy – CFT)

Formación introductoria

A CORUÑA DEL 8 AL 10 DE JUNIO DE 2018



ORGANIZA

CAMBIO

Psicología Clínica

Tlfn. **981 140 063**

Mail: **info@cambiopsicologia.com**

Sobre este enfoque terapéutico:

La compasión es la sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y al 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 inglés Paul Gilbert para tratar pacientes con altos niveles de vergüenza, auto-crítica, así como otro tipo de dificultades emocionales, factores 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 la psicología evolutiva, teorías del apego, terapia cognitivo-conductual, la psicología profunda, entre otros, pero 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.

En este taller introductorio de 16 horas (el primero de tres módulos) exploraremos las bases de la CFT y realizaremos prácticas que se utilizan regularmente con los pacientes cuando se trabaja desde este enfoque. En particular, exploraremos dos aspectos centrales de la compasión: (a) la apertura a relacionarnos con el sufrimiento (en vez de suprimirlo o negarlo) y (b) la motivación de aliviarlo.

Este curso introductorio va dirigido a **profesionales de la salud** (psicología, medicina y enfermería), y se le dará continuidad con otros módulos (nivel medio y avanzado).

Sobre el docente:

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 instructor certificado y supervisor de instructores del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT). Cursó estudios de posgrado en la Universidad de Derby, Reino Unido, sobre la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert. Además de su trabajo clínico, Gonzalo ha ofrecido talleres basados en mindfulness y compasión en Estados Unidos, México, Chile, Argentina, Colombia, España y Portugal. 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».

<https://www.youtube.com/watch?v=7W1DwzPdQvI>

Esquema del curso:

1. Introducción a la CFT

- a. Qué es la compasión
- b. La compasión como motivación organizadora de la mente
- c. Los 12 componentes (6 atributos y 6 habilidades) de la compasión
- d. Los 3 flujos de la compasión en la terapia y en el autocuidado del terapeuta
- e. Facilitadores e inhibidores de la compasión
- f. Qué es la Terapia Centrada en la Compasión y cuál es el aporte específico

2. Comprensión psicológica del modelo CFT basado en una perspectiva evolutiva

- a. Comprensión sabia del cerebro – la perspectiva evolutiva
- b. Los bucles del cerebro
- c. Nuestro potencial para la crueldad y la desigualdad
- d. Nuestro potencial para el cuidado y compasión
- e. Mindfulness y compasión hacia los bucles
- f. La mente múltiple
- g. Análisis funcional evolutivo en CFT

3. La relación terapéutica en la CFT

- a. Centralidad del vínculo terapéutico en CFT
- b. Teoría del apego desde la mirada de CFT
- c. El terapeuta como figura de conexión y seguridad
- d. La relación como base de imprimación del sistema de calma
- e. La importancia del trabajo sobre la persona del terapeuta
- f. Miedos a la compasión y quiebres terapéuticos

4. Aspectos Centrales de la Práctica de la CFT

- a. Análisis funcional de las emociones
- b. Los tres sistemas de regulación emocional: Amenaza, Logro, Calma
- c. Desequilibrios y Reequilibrios de los sistemas de regulación emocional
- d. Conflicto, fusión y condicionamiento emocional
- e. Prácticas para el desarrollo del yo compasivo
- f. Trabajo con la autocrítica y la vergüenza

5. Algunas prácticas fundamentales de la CFT

- a. Cómo introducir las prácticas a los pacientes
- b. Trabajo corporal, respiración de calma y mindfulness
- c. Lugar seguro
- d. Color compasivo
- e. El ideal compasivo
- f. Yo compasivo
- g. Flujo de la compasión

6. Introducción a la autocrítica y la vergüenza

- a. Comparación social. personalización y autocondena
- b. Autoataques, autocrítica y asco/odio hacia uno mismo
- c. La brecha entre el yo real y el yo ideal
- d. Análisis funcional de la auto-crítica
- e. Autocrítica destructiva vs. Autocorrección compasiva
- f. Yo autocrítico y yo compasivo
- g. Vergüenza interna y externa, la humillación y el remordimiento

Horario y lugar:

El curso se llevará a cabo en la ciudad de A Coruña, en el *Hotel Ibis Style* (rúa Gambrinus, 14). Dará comienzo el **viernes 8 de junio, de 16:30 a 20:30 hrs.** El **sábado 9, de 9:30 a 13:30 hrs y de 15:00 a 19:00,** y el **domingo 10 se impartirá de 9:30 a 13:30.**

Inscripción e inversión:

Como las plazas son limitadas es importante formalizar la inscripción lo antes posible:

- El primer paso es solicitar la ficha de inscripción al Instituto de Psicología CAMBIO por e-mail (info@cambiopsicologia.com) o bien por teléfono (981 140 063).
- Enviar debidamente cumplimentada la ficha de inscripción al Instituto de Psicología CAMBIO por e-mail o bien por correo postal (c/. Comandante Fontanes, nº 17, 1º A – 15003 A Coruña), juntamente con la documentación que acredite el abono de la cuota del curso mediante transferencia bancaria por la totalidad del importe.
- El importe del curso asciende a:

✓ **Matrícula reducida (hasta el 15 de mayo de 2018):**

- Estudiantes y personas en situación de desempleo: pago único de **220€.**
- Personas en activo: abono único de **250€.**

✓ **Matrícula no reducida (a partir del 16 de mayo de 2018):**

- Estudiantes y personas en situación de desempleo: pago único de **270€.**
- Personas en activo: abono único de **300€.**

CAMBIO

Psicología Clínica

c/. Comandante Fontanes, 17, 1º A
15003 – A Coruña
Tlfn. 981 140 063