

TRABAJO CON SILLAS EN CFT

www.compassionatemind.es



**Un taller intensivo de especialización de recursos con
aplicación inmediata**

**10 HORAS - DIRECTO ONLINE VIA ZOOM - INICIO 13 DE FEBRERO
DE 2026**



Compassionate Mind
ESPAÑA

ACERCA DE ESTA FORMACIÓN

La terapia centrada en la compasión (CFT) es un modelo de psicoterapia integrativa que extrae sobre la psicología evolutiva, del desarrollo y social; neurociencia afectiva; y psicología budista. La terapia se centra en el cultivo y aplicación de la compasión tanto por uno mismo como por los demás y fue desarrollado originalmente para pacientes con altos niveles de autocrítica y vergüenza. Como modelo de psicoterapia, se ha demostrado que la CFT es eficaz para una variedad de trastornos mentales en poblaciones clínicas. En su aplicación, CFT es una terapia multimodal que integra varios enfoques psicoterapéuticos para acceder y dirigir motivaciones afiliativas, emociones y competencias asociadas con la compasión.

CFT incluye "entrenamiento mental compasivo", que implica actividades como la atención plena y entrenamiento de la atención, imágenes compasivas y enfoque somático, antes de aplicar la "mente compasiva" del paciente hacia las áreas de dificultad y necesidad. Esta última tarea puede implicar intervenciones como escritura de cartas expresivas, tareas de exposición, reescritura de memoria y trabajo de roles de sillas.

"El trabajo de roles de silla" denota un grupo de técnicas psicoterapéuticas experienciales que incorporan sillas, roles, el posicionamiento de las sillas y el movimiento del paciente entre ellas. El método de trabajo de roles de silla tiene una rica historia en psicoterapia, originada en el psicodrama y desarrollado en la terapia gestalt y Terapia centrado en las emociones (EFT). El trabajo de roles de silla también ha aparecido en el desarrollo de terapia cognitiva y conductual y juega un papel importante en las terapias integrativas.

El trabajo con sillas es un método experiencial utilizado en la terapia centrada en la compasión (CFT) para aplicar la compasión a diversos aspectos del yo. La CFT enfatiza en la importancia de acceder y expresar diversas emociones relacionadas con la autocrítica, al tiempo que destaca el potencial de la angustia y la evitación del paciente durante la intervención. También se sugiere que el papel de encarnar, poner en acto y situar físicamente aspectos del yo en diferentes sillas es un mecanismo importante de cambio en el trabajo de la CFT.

La CFT se distingue por presentar "la silla compasiva y desarrollar los sentimientos, tolerancia, conocimientos y fortalezas de esta parte del yo". Una vez desarrollado, la silla compasiva, o el "yo" compasivo, se utiliza para centrarse en otras partes del yo a través del diálogo, la encarnación y la representación del trabajo de silla. Esto puede incluir el trabajo de silla vacía (por ejemplo, centrar la compasión hacia un "otro" imaginado) y trabajo de dos sillas (por ejemplo, crear un diálogo entre el yo compasivo y un "yo" vulnerable), pero normalmente implica intervenciones entre múltiples partes del yo utilizando un mayor número de sillas.

En cuanto a la experiencia del paciente con el trabajo de sillas, las investigaciones han resaltado la naturaleza emocionalmente intensa pero transformadora del enfoque, identificando con frecuencia una transición desde la aversión inicial hacia una mayor conciencia y comprensión intrapersonal.



OBJETIVOS

Este seminario de especialización va dirigido a los profesionales de la salud mental (psicólogos generales sanitarios, psicólogos clínicos, psiquiatras, médicos especialistas, enfermeras especialistas en salud mental), que tienen ya algún conocimiento previo en CFT, habiendo realizado al menos el nivel de introducción con algún profesor acreditado. El taller se basa principalmente en desarrollar habilidades y es experiencial. Incluye clases, debates grupales, ejercicios interactivos, demostraciones en vivo y práctica en grupos pequeños. Es adecuado tanto para principiantes en esta técnica como para quienes lo utilizan con regularidad.

Entre los objetivos específicos de esta formación, destacamos:

1. Conocer los orígenes del trabajo con sillas en CFT y la evidencia que avala el uso de esta práctica.
2. Resolver bloqueos, resistencias y dudas de pacientes y especialistas sobre el trabajo con sillas en CFT.
3. Aprender los conceptos básicos previos a la intervención y aproximaciones al trabajo con sillas en CFT.
4. Desarrollar enfoques de intervención del trabajo con sillas en CFT aplicados a distintos tipos de dificultades y patologías.
5. Practicar e incorporar las habilidades necesarias en esta técnica de manera integradora, para poder manejarla con seguridad en el modelo de intervención del especialista en su ámbito clínico de forma inminente.
6. Aplicar estrategias de intervención concretas con las que poder introducir y llevar el trabajo con sillas en CFT a la práctica clínica del participante.



PROGRAMA

Sesión 1 (5 horas)

En esta sesión introducimos de manera breve los orígenes del trabajo con sillas en la CFT y hacemos una revisión de las investigaciones más actuales y la efectividad de la técnica en las diferentes patologías. Consolidamos la figura del Yo Compasivo, fundamental para favorecer el proceso en el trabajo de roles. Además, compartimos dudas, bloqueos y resistencias para el uso de esta técnica en el ámbito clínico. Y practicamos la dinámica hacia los roles más complejos de la mente múltiple.

Los participantes podrán reflexionar, discutir y exponer los principales bloqueos y resistencias que encuentran en sí mismo y en sus pacientes a la hora de realizar esta técnica como parte de su intervención. Practicarán, experimentando desde el rol de paciente y terapeuta, el trabajo de roles de sillas, bajo el marco de la CFT, con las diferentes mentes emocionales.

Sesión 2 (5 horas)

En esta sesión nos centramos en la práctica del trabajo con sillas en CFT, explorando las distintas posibilidades que ofrece la técnica, como la entrevista a los diferentes yoes, el trabajo de optimización con el yo crítico, los yoes históricos complicados, experiencias difíciles o las defensas asertivas.

Los participantes podrán experimentar de primera mano las posibilidades de intervención que proporciona esta técnica, así como integrar los contenidos del taller en su modelo de intervención y plantear casos propios para desarrollar estrategias concretas con las que poder introducir el trabajo con sillas en CFT desde el primer día.

PROFESORADO



PABLO CARRASCO DESCALZO

Psicólogo General Sanitario
Advanced Skills in Compassion
Focused Therapy
Clinical Supervisor in Compassion
Focused Therapy

ORGANIZA E INFORMA

Compassionate Mind Spain
info@compassionatemind.es

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Inversión: 180€ **Socios:** 145€

Inscripciones realizadas hasta el 13 de enero 160€ (socios 130€).

Inscripciones realizadas a partir del 14 de enero 180€ (socios 145€).

Transferencia: OPENBANK: IBAN ES33 0073 0100 5705 0623 7480

Adjunta el justificante de pago al email: info@compassionatemind.es
indicando en el concepto tu nombre + Roles de Sillas CFT.

Paypal: Consultar instrucciones en: info@compassionatemind.es

Pago con tarjeta: **Ordinaria - Reducida** // Socios: **Ordinaria - Reducida**



Compassionate Mind
ESPAÑA

CALENDARIO

(Hora de España UTC+2):

Viernes 13 de febrero de 16:00h a 21:00h

Viernes 27 de febrero de 16:00h a 21:00h

Este taller será de 10 horas lectivas y recibirás un certificado de asistencia.

Las clases serán online en directo a través de la plataforma Zoom y enviaremos todas las instrucciones para unirse una semana antes del curso. El seminario es esencialmente práctico y se recomienda acudir a todas las sesiones para poder incorporar los conocimientos necesarios. Se facilitará una grabación transitoria de la clase a las personas que no puedan asistir a alguna sesión. Las prácticas y ejercicios de alumnos en salas o grupos pequeños no quedarán registradas en la grabación.



Compassionate Mind
ESPAÑA