www.compassionatemind.es

INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

Un programa de formación progresivo en dos niveles: Básico y Avanzado, con certificación de acceso al curso Avanzado en CFT.

20 HORAS - ONLINE VIA ZOOM

INICIO: 23 de junio de 2023

Compassionate Mind
ESPAÑA

ACERCA DE ESTA FORMACIÓN

Los últimos avances en investigación psicológica tanto en el ámbito teórico como aplicado han mostrado que la compasión puede ser un proceso activo en la psicoterapia con una eficacia muy significativa especialmente en aspectos transdiagnósticos como la vergüenza y autocrítica, así como en la reducción de amenaza basada en patrones de comportamiento fundamentalmente de tipo evitativo.

La Terapia Centrada en la Compasión (CFT), desarrollada a través de décadas de investigación e innovación por su fundador, el profesor Paul Gilbert y sus colaboradores, constituye el ejemplo más destacable de integración de la psicología evolutiva y del desarrollo, la terapia de conducta, la neurobiología y la sabiduría perenne con el fin de aportar un enfoque sistemático y científicamente sólido al problema del sufrimiento humano.

Todo este cuerpo de conocimientos ha tomado la forma de un modelo integral de terapia de conducta experiencial que, como evidencia la numerosa investigación publicada, trata con éxito desde la depresión y la ansiedad hasta psicopatologías muy complejas como los trastornos alimentarios, psicosis y trauma.

Para Compassionate Mind España es un gran honor formar parte de la comunidad internacional de la Compassionate Mind Foundation para impartir esta formación en España y ofrecerla en el mismo formato y profundidad con que se imparte en su lugar de origen.

Compassionate Mind
ESPAÑA

OBJETIVOS

Este seminario introductorio está dirigido a profesionales de la salud mental (psicólogos generales sanitarios, psicólogos clínicos, psiquiatras, médicos especialistas, enfermeras especialistas en salud mental) que utilizan práctica de Mindfulness y Compasión para mejorar su presencia terapéutica y bienestar personal, así como para diseñar y aplicar intervenciones psicoterapéuticas basadas en Mindfulness y Compasión para sus usuarios, con efectividad y un enfoque eminentemente clínico y científico. Entre los objetivos específicos de esta formación, destacamos:

1. Conocer los orígenes de la CFT y cómo ha sido desarrollada para personas caracterizadas por experimentar vergüenza intensa y elevada autocrítica, y cómo influyen en los diferentes tipos de psicopatología.

2. Familiarizarse con el análisis funcional evolutivo como una forma de comprender los problemas de salud mental.

3. Comprender el proceso de la compasión como un flujo: la compasión que sentimos por los demás; la compasión que recibimos de otros; y la autocompasión.

4. Reconocer cómo diferentes prácticas se enfocan en diferentes elementos de este "flujo" y qué prácticas son útiles en cada foco de la compasión.

5. Aprender a usar la imáginación y otras técnicas para practicar y cultivar la compasión.

6. Tomar conciencia de la importancia de considerar los procesos de cambio teniendo en cuenta la motivación, la formación del self y la identidad compasiva.

PROGRAMA

VIERNES, 23 DE JUNIO DE 2023 - 16:00 a 21:00 (UTC+2) EL

MODELO BÁSICO:
En esta sesión se introduce a los participantes en los orígenes de la CFT como una terapia integradora. El núcleo subyacente se encuentra en la ciencia psicológica básica y no tanto en una escuela particular de terapia y pone especial atención sobre la naturaleza y los problemas de la mente evolucionada. Esto es fundamental para la terapia y prepara el escenario para tratar los temas de la vergüenza y la autocrítica.

En la CFT resulta importante comprender la relación entre la motivación y la emoción. Se muestra un análisis de la función evolutiva de la emoción:
1. Emociones que han evolucionado para tratar con amenazas;
2. Emociones que han evolucionado para buscar y adquirir recursos;
3. Emociones vinculadas al sentido de seguridad, calma y satisfacción.

Los participantes aprenderán a pensar sobre los problemas de los pacientes en términos de los sistemas evolutivos de motivación, análisis de las mentalidades sociales y de los tres sistemas funcionales de regulación emocional.

SÁBADO, 24 DE JUNIO DE 2023 - 16:00 A 21:00 (UTC+2) LA

COMPASIÓN EN EL MODELO CFT:
En esta sesión se introduce una visión de lo que es y no es la compasión. Se presentarán las dos psicologías de la compasión (comprometerse con el sufrimiento y adquirir la sabiduría de pasar a la acción). Se expondrán los componentes de la compasión en el modelo de la CFT, los atributos y habilidades de la mente compasiva.

VIERNES, 30 DE JUNIO DE 2023- 16:00 a 21:00 (UTC+2)

PRÁCTICAS PARA CULTIVAR LA COMPASIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL:

En esta sesión vamos a practicar algunos de los ejercicios básicos para cultivar la compasión. Esto incluye el entrenamiento de la atención consciente, suavizar el ritmo de la respiración, práctica de la imagen del lugar seguro, el despliegue progresivo del Self Compasivo, focalizar en la autocompasión, y visualizaciones con imágenes compasivas, destacando la importancia de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.
A continuación se explorarán temas relacionados con la regulación emocional, especialmente aquellos ligados al condicionamiento emocional, dentro del modelo de la CFT. Un ejercicio clave en esta parte será la práctica del "MultiSelf"

VIERNES , 7 DE JULIO DE 2023 - 16:00 a 21:00 (UTC+2) VERGÜENZA Y

CULPA:
Trataremos los temas esenciales de la vergüenza y la culpa para comprender su génesis y mantenimiento en numerosas psicopatologías comprendiendo cómo se diferencian y las formas de trabajar en terapia con estas emociones.
Practicaremos diversos ejercicios de compasión para su comprensión directa y regulación.

AUTOCRÍTICA:
En esta sesión exploraremos el concepto de autovaloración y en particular de la autocrítica. Se considerarán las diferentes formas y funciones de la autocrítica y aprenderemos cómo usar técnicas focalizadas en la compasión para trabajar con la autocrítica; y en particular trabajar con aquello que subyace tras ella, impulsándola.

Compassionate Mind
ESPAÑA

PRÁCTICAS Y REFLEXIÓN:

En esta sesión realizaremos prácticas nucleares de compasión y nos tomaremos tiempo para reflexiones finales acerca de lo aprendido, y sobre:

- La emoción de la vergüenza desde la CFT
- La seguridad y la mente de los demás
- La emoción de la culpa desde la CFT
- Escenarios de sentimientos del terapeuta
- La autocrítica desde la CFT
- La mente compasiva

PROFESORADO

ISABEL RUBIÓ GAVIDIA

Psicóloga General Sanitaria
PG Cert in Compassion Focused Therapy por la Universidad de Derby(UK)

PABLO CARRASCO DESCALZO

Psicólogo General Sanitario
Advanced Skills in Compassion Focused Therapy

Compassionate Mind
ESPAÑA

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Dirigido a:
Profesionales de la Salud Mental: Psicólogos, Psiquiatras, Médicos y otros profesionales con formación en psicoterapia.

Inversión:
Precio: 330€
Inscripciones realizadas antes del 12 de ABRIL: 290€
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 + "Introducción CFT".

Calendario :
(Hora de España UTC+2):

Viernes 23 de Junio de 16:00 – 21:00
Sábado 24 de Junio de 16:00 – 21:00
Viernes 30 de Junio de 16:00 – 21:00
Viernes 7 de julio de 16:00 – 21:00

Este taller será de 20 horas lectivas y recibirás un certificado de asistencia que te habilita a asistir al curso avanzado en CFT.

Las clases serán a través de Zoom y enviaremos todas las instrucciones para unirse una semana antes del curso. Se facilitará una grabación transitoria de la clase a las personas que no puedan asistir a alguna sesión.

Compassionate Mind
ESPAÑA