



Escuela Salud & Consciencia

# Terapia Centrada en la Compasión (CFT)

**Pamela Maercovich**

# PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN



La compasión consciente implica aprender a dirigir la atención de uno mismo sin juzgar, a fin de entrenar la mente para que se organice a través de la compasión **y activar el Sistema de Calma** como regulador afectivo.



**¿QUÉ ES CFT?**

# ¿QUÉ ES CFT?



<b>NOMBRE TERAPIA</b>	Terapia Centrada en la Compasión (CFT)
<b>CREADOR</b>	Ps. Paul Gilbert
<b>INICIO</b>	2000
<b>OBJETIVO</b>	Gestionar altos niveles de emociones difíciles como la ira, vergüenza, la culpa y la autocrítica, entrenando la habilidad de permanecer en la experiencia con calidez interior, seguridad y calma. Transformando patrones de cognición y emoción difíciles en espacios de amabilidad, seguridad, sabiduría y autocuidado.
<b>ORIGEN MODELO TEORICO</b>	Modelo evolutivo integrador, basado en las teorías de apego, psicología budista, terapia cognitivo conductual y psicología profunda, manteniendo el foco central en la compasión
<b>FOCO</b>	<b>Entrenamiento de la Mente Compasiva:</b> Aprender las habilidades y atributos de la compasión y autocompasión (acompañamiento amable incondicional en el sentir cada experiencia y en cómo uno se relaciona con ella.

# ¿QUÉ ES CFT-E?



<b>ABORDAJE</b>	<b>CFT-E</b> Terapia Centrada en la Compasión para Desórdenes Alimentarios
<b>REFERENTES</b>	Ps. Kenneth Goss
<b>OBJETIVO TCA</b>	Intervención terapéutica centrada en la compasión para regular sistemas emocionales en pacientes con desordenes alimentarios (desactivar el sistema de amenaza (auto-crítica), regular el sistema de logro y activar el sistema de calma afiliativo) fortaleciendo los vínculos.
<b>SUPUESTOS TCA</b>	Mismos factores de riesgo de TCA en (causa, mantenimiento y recaída): <ul style="list-style-type: none"><li>- Vergüenza y orgullo</li><li>- Hostilidad auto-dirigida</li><li>- Problemas con la compasión (auto y recibir)</li></ul> * Síntomas (ej. restricción o sobre-ingesta) = estrategias de reg. emocional y seg. (protección contra sist. amenaza/expresión del sist. incentivo).

# ¿POR QUE SURGE CFT-E?



Por resultados limitados de CBT en TCA debido a:

- CBT *“veo la lógica, pero no lo siento”*.
- La terapia en si puede activar el sistema de amenazas (vergüenza).
- Eliminar estrategias de seguridad antes de un sentido alternativo es problemático.
- Desatender el tono emocional (por foco en el contenido).

Necesidad de compasión porque:

- Son personas lidiando con un cerebro complejo para manejar las dificultades de la vida.
- TCA: insatisfacción corporal, lucha contra el instinto biológico (hambre), TCA como estrategia (des-adaptativa) de regulación emocional.