

Terapia Centrada en la Compasión (CFT)



Un enfoque basado en la evidencia para trabajar
la autocrítica, la vergüenza y la regulación emocional.



LIC. PABLO MARIANI

Programa teórico-práctico en Terapia Centrada en la Compasión (CFT) - 2026

PRESENTACIÓN

La Terapia Centrada en la Compasión (CFT), desarrollada por Paul Gilbert, es un enfoque basado en la evidencia que integra psicología evolutiva, teoría del apego, neurociencia afectiva y terapia cognitivo-conductual. Está especialmente orientada al trabajo con la autocrítica, la vergüenza y la regulación emocional.

Este programa propone un recorrido teórico-práctico progresivo, favoreciendo la integración entre sesiones, el desarrollo personal y profesional.

Modalidad: Online en vivo por Zoom · Encuentros quincenales de 2 horas + jornada intensiva experiencial.

Dirigido a: Profesionales de la salud y estudiantes avanzados.

Facilitador: Lic. Pablo Mariani (Máster en Mindfulness y Terapias Contextuales, Trained Teacher MSC, MBCT, Terapeuta Certificado en CFT).

Objetivos Generales

- Brindar una comprensión introductoria y sólida del modelo CFT.
- Desarrollar habilidades prácticas para aplicar la compasión en la práctica clínica y en la vida personal.
- Integrar teoría y práctica mediante ejercicios experienciales.
- Reflexionar críticamente sobre autocrítica, vergüenza y bloqueos a la compasión.
- Favorecer recursos de regulación emocional y afiliativa.
- Incluir prácticas de autocuidado del terapeuta como eje transversal.

Aprendizajes Esperados

- Identificar sistemas emocionales básicos (amenaza, logro, calma/afiliación). Reconocer efectos de autocrítica y vergüenza en la regulación emocional.
- Comprender la autocrítica como estrategia de protección.
- Aplicar técnicas de mindfulness y prácticas compasivas en la práctica clínica.
- Desarrollar la voz compasiva y su prosodia.
- Elaborar formulación breve de caso clínico desde CFT (incluyendo cinco columnas).
- Integrar el Yo Compasivo, el trabajo con múltiples yoes y el chairwork.
- Practicar autocuidado del terapeuta y teoría polivagal aplicada.

Cronograma de Encuentros

- Junio: 11 y 25
- Julio: 9 y 23
- Agosto: 6 y 20
- Septiembre: 3 y 17
- Octubre: 1 y 15
- Jornada intensiva experiencial: 26 de septiembre · 9 a 13 hs

Desarrollo Temático

Introducción a la CFT y fundamentos evolutivos

- Teoría: modelo CFT, definición de compasión, tricky brain, evolución de la mente.
- Práctica: respiración calmante, grounding básico.

Sistemas emocionales, seguridad afiliativa (safeness) y mindfulness

- Teoría: sistema de amenaza, logro/impulso, afiliación/calma, concepto de safeness.
- Práctica: atención plena, regulación corporal, activación afiliativa.

Las dos psicologías de la compasión

- **Primera psicología (apertura al sufrimiento):** sensibilidad, cuidado, empatía, tolerancia al estrés, no juicio, **coraje compasivo.**
- **Segunda psicología (motivación para aliviarlo):** atención, pensamiento, conducta, imaginación, voz/tono, **acción comprometida.**
- Práctica: ejercicios experienciales de atributos y habilidades, reflexión sobre aplicación clínica y personal.

Apego, vergüenza y autocrítica

- Teoría: apego, vergüenza, autocrítica como protección.
- Práctica: lugar seguro, base segura, atención compasiva.

Miedos, resistencias y bloqueos a la compasión

- Teoría: fears of compassion, vulnerabilidad, autoexigencia.
- Práctica: color compasivo, imagería compasiva.

Entrenamiento de la Mente Compasiva (CMT)

- Teoría: mentalidad compasiva, atributos y habilidades, tres flujos, múltiples yoes.
- Práctica: desarrollo del yo compasivo/ideal compasivo.

Voz compasiva y análisis funcional de la autocrítica

- Teoría: prosodia, función protectora del crítico, autocorrección compasiva, supervisor ideal.
- Práctica: voz compasiva, ejercicios experienciales.

Conducta compasiva y chairwork

- Teoría: límites saludables, introducción al chairwork.
- Práctica: Ejercicio de Múltiples yoes.

Carta compasiva y acción comprometida

- Teoría: autocompasión, motivación compasiva.
- Práctica: carta compasiva, acción cotidiana.

Jornada Intensiva Experiencial

Espacio destinado a profundizar la integración experiencial y clínica de los contenidos desarrollados en el programa.

- Bloque 1: mindfulness y regulación emocional.

- Bloque 2: Ejercicios de roleplay en tríos/duplas
- Bloque 3: autocuidado del terapeuta (yo compasivo, reflexión grupal, teoría polivagal).
- Bloque 4: integración clínica con formulación de caso.

Formulación clínica en CFT

- Teoría: estrategias de seguridad, lectura funcional-evolutiva del sufrimiento.
- Práctica: casos clínicos, formulación grupal.

Integración y aplicaciones clínicas

- Teoría: relación terapéutica, aplicaciones clínicas, autocuidado del terapeuta.
- Práctica: reflexión final y cierre grupal.

Trabajo Integrador Final

Formulación breve de caso clínico aplicando CFT. Evaluación: identificación de sistemas emocionales, autocrítica, resistencias y estrategias compasivas.

Certificado: asistencia mínima 80% + entrega de formulación.

Materiales requeridos: *La mente compasiva* y *Terapia centrada en la compasión* de Paul Gilbert, junto con bibliografía complementaria.

El programa busca favorecer no solo la comprensión conceptual de la CFT, sino también el desarrollo experiencial de una mente compasiva en la práctica clínica y la vida cotidiana.

Bibliografía Básica

- Gilbert, P. (2010). *Compassion-Focused Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2014). *La mente compasiva*. Eleftheria.
- Gilbert, P. (2020). *Terapia centrada en la compasión*. Desclée de Brouwer.
- Irons, C., & Beaumont, E. (2017). *The Compassionate Mind Workbook*. Robinson.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., & Irons, C. (2018). *Experiencing Compassion-Focused Therapy from the Inside Out*. Guilford Press.

Bibliografía Complementaria

- Bell, T., Montague, J., Elander, J., Pugh, M., & Gilbert, P. (2023). Bringing the inside out and the outside in: The therapeutic relationship in compassion focused therapy chairwork. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 8(3), Article 037.
- Welford, M. (2020). *Compassion Focused Therapy for Dummies*. Wiley.