

Introducción a la Terapia Centrada en la Compasión (Compassion Focused Therapy)

Taller de un día (8 horas)

Sábado 22 de Octubre de 2016

Facultad de Psicología Universidad Ramón Llull. c/ Císter 34, Barcelona
Horario: 09:30 a 13:30 hrs. y de 15:00 a 19:00 horas.

La compasión es la *sensibilidad y apertura al sufrimiento propio y el de los demás unida a la motivación de aliviarlo y prevenirlo*. La *Terapia Centrada en la Compasión (Compassion-Focused Therapy, CFT)* es un enfoque terapéutico desarrollado por el psicólogo inglés Paul Gilbert para tratar pacientes con altos niveles de vergüenza y auto-crítica, cualidades que están a 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, psicología budista, 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 se revisarán las *bases de la CFT* y se explorarán dos *aspectos centrales de la compasión*. Primero, la *apertura a relacionarnos con el sufrimiento* (en vez de suprimirlo o negarlo) y segundo la *motivación de aliviarlo*.



En este taller teórico-práctico *dirigido a profesionales de la psicología, psiquiatría y otras profesiones de la salud, alumnado de psicología de los últimos cursos, trabajadores/as y educadores/as sociales, los y las participantes*:

- *Obtendrán una comprensión psicológica del modelo CFT* basado en una perspectiva evolutiva de la mente y el cerebro.
- *Aprenderán un modelo de regulación emocional con un foco especial en emociones afiliativas y el sistema parasimpático.*
- *Comprenderán la importancia del trabajo del propio terapeuta sobre sí mismo* para poder facilitar el proceso de sanación del paciente.
- *Experimentarán* algunas estrategias centrales de este enfoque, como *el entrenamiento atencional, las imagerías compasiva y trabajo con el crítico interno.*



PhD Gonzalo Brito Pons
Psicólogo, Universidad Católica de Chile
PhD, Sofia University.

Gonzalo es un reconocido especialista en Mindfulness y Compasión. 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 para impartir el programa de **Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC)**. Realizó estudios de posgrado en la Universidad de Derby, UK, sobre la **Terapia Centrada en la Compasión**, bajo la supervisión de Paul Gilbert y Wendy Wood.

Sábado 22 de Octubre de 2016

Facultat de Psicologia Universitat Ramon Llull. c/ Císter 34, Barcelona

Horario: 09:30 a 13:30 hrs. Y de 15:00 a 19:00 horas

Precio: 150€

[Inscripción Aquí](#)

ORGANIZA:



atenció, formació i investigació psicosocials

www.conexus.cat

COLABORA:

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DEL DEPORTE



Máster en Mindfulness y
Compasión aplicado a
Psicoterapia y Salud Mental

www.blanquerna.edu/es/fpcee/masters-y-estudios-de-posgrado/masters-y-postgrados-url/master-en-mindfulness-y-compasion-aplicado-a-psicoterapia-y-salud-mental/