

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Do 20 de febreiro ao 17 de abril



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



Podo aprender a coidarme mellor




ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN

AUTOCOIDADO
Equipo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

PROGRAMA



SESIÓN 1. APRENDENDO A PARAR
SESIÓN 2. HABITANDO O NOSO CORPO
SESIÓN 3. PENSAMENTOS, SAÍNDO DO REMUIÑO
SESIÓN 4. APRENDENDO A REGULARNOS MELLOR
SESIÓN 5. ABRAZANDO AS NOSAS EMOCIÓN
SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN
SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.
SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHE.


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN

AUTOCOIDADO
Equipo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

SESIÓN 1. APRENDENDO A PARAR

Ana Isabel Martínez Arranz
Sandra Izaguirre García


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN

AUTOCOIDADO
Equipo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

“Tu mente es como un trozo de tierra sembrado con distintos tipos de semillas:
 semillas de dicha, de paz, de atención, entendimiento, amor,
 y semillas de rabia, miedo, odio y olvido.
 Estas semillas están siempre ahí, durmiendo debajo de la tierra de tu mente.
 La calidad de tu vida dependerá de las semillas que riegues.
 Si riegas las semillas de tomate, entonces las plantas de tomate crecerán.
 De la misma forma, si riegas las semillas de paz en tu mente,
 entonces la paz crecerá.
 Las semillas que más frecuentemente riegues,
 serán las que con más fuerza crecerán”

Thich Nhat Hanh

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colexio Oficial de Profesores do Ensino

QUÉ É O MINDFULNESS

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colexio Oficial de Profesores do Ensino

ATENCIÓN

ao momento **PRESENTE**
De forma **CONSCIENTE** e
AMABLE
Sen **XULGAR**
Con **TOTAL ACEPTACIÓN**

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colexio Oficial de Profesores do Ensino

MODO FACER Piloto automático	MODO SER-ESTAR
A felicidade está fóra (Hai que loitar duro para conseguila)	A felicidade está DENTRO (Hai que coñecerse)
No PASADO OU NO FUTURO	No AQUÍ E AGORA
EVITAR o malestar	APERTURA E ACEPTACIÓN Da experiencia
Proceso AUTOMÁTICO	Proceso ATENCIONAL

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colexio Oficial de Profesores do Galiza

A FELICIDADE ESTÁ NO AQUÍ E NO AGORA, non no que xa non é nin está no que non sabes si virá.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colexio Oficial de Profesores do Galiza

A práctica que desarrolla a capacidade que temos de mindfulness é a **MEDITACIÓN**

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colexio Oficial de Profesores do Galiza

ENTRENANDO O MÚSCULO DA ATENCIÓN

MEDITAR NECESITA DE DOUS PROCESOS:

- Enfocar a mente.
- Darnos conta de cando a nosa mente está divagando (pensamentos, emocións, sonidos...)

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Cómo practicar Mindfulness

PRACTICAS FORMALES:

- ☆ Mindfulness na respiración
- ☆ Escaner corporal
- ☆ Mindfulness camiñando
- ☆ Prácticas de compasión
- ☆ Prácticas de autocompasión
- ☆ Prácticas de amor bondadoso
- ☆



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Cómo practicar Mindfulness

Prácticas Informales

- ☆ Atención plena ás actividades diarias (comer, lavar os dentes, ducharse, fregar,...)
- ☆ Mindfulness en movemento
- ☆ Ser consciente da postura, ralentizar o ritmo,....



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

QUE NON É MINDFULNESS

- Non é deixar a mente en branco
- Non é escapar da dor
- Non é suprimir as emocións
- Non é unha técnica de relaxación ou de autocontrol
- Non é apartarse da vida
- Non persigue alcanzar ningún obxectivo determinado






ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN


AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Preparámonos para a práctica formal



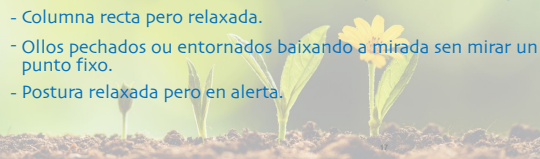

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN


AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Preparámonos para a práctica formal

Postura:

- Pes apoiados no chan e paralelos, mans nas pernas, rodillas ou regazo.
- Sentadx nun coxín no chan e mans no regazo ou sobre as pernas.
- Columna recta pero relaxada.
- Ollos pechados ou entornados baixando a mirada sen mirar un punto fixo.
- Postura relaxada pero en alerta.




ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN


AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Mindfulness na respiración

Métodos para manter a atención durante a práctica:

- ***Nombrar a respiración** internamente: inhala, exhala.
- ***Notar as sensacións físicas da respiración:** abdomen, peito, fosas nasais. Céntrate nunha durante a práctica.
- ***Contar ciclos de respiración** (Inhalar e exhalar é un ciclo): ata 10 ou ata 5 se o prefires. Se te perdes na conta volves a empezar novamente.




ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Collexio Oficial de Profesores de Galicia

Importante durante a práctica

- Durante a práctica non te movas.
- Non mires o reloxo.
- Non alongues o tempo se sona a alarma.



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Collexio Oficial de Profesores de Galicia

PLAN DE PRÁCTICA

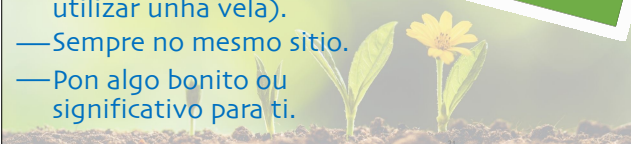


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocooidado do
Collexio Oficial de Profesores de Galicia

- Lugar tranquilo e cómodo.
- Silencioso.
- Con boa temperatura.
- Iluminación tenue (podes utilizar unha vela).
- Sempre no mesmo sitio.
- Pon algo bonito ou significativo para ti.

Dónde practicar




ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN

AUTOCOIDADO
Equipo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia



— **Estructurar o tempo**

- Reserva un tempo fixo diariamente. Se non tes experiencia empeza por 5 minutos.
- Utiliza unha alarma para avisarte. App "Insight Timer"
- Practicar en calquera momento é mellor que nada.
- **CONSTANCIA** se queres ver beneficios.

— **Mellores momentos do día:**

- Pola mañá despois de levantarte
- Pola tarde/noite antes de cear
- Antes de acostarte.

Cando practicar


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN

AUTOCOIDADO
Equipo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante 5 minutos.
- ★ Fai algunha actividade durante o día con plena conciencia (andar, comer, ducharte, barrer, vestirse,.... calquera vale)
- ★ Para 2-3 veces no día 1-2 minutos, céntrate na respiración e toma conciencia de como estás(emocións, corpo, pensamentos).


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN

AUTOCOIDADO
Equipo de Autocoidado do Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Se tes algunha dúbida:

autocoidado@copgalicia.gal

www.copgalicia.gal
