

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Profesores do Ensino

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Do 20 de febreiro ao 17 de abril

---



---



---



---



---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Profesores do Ensino

## 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 EMOCIONS  
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 COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Profesores do Ensino

## SESIÓN 6. ABRAZANDO AS NOSAS EMOCIONS

---



---



---



---



---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

**Autocoidado activo: asume a responsabilidade do teu propio benestar emocional.**

Diagrama que mostra tres zonas concéntricas: unha zona verde interior (Zona de Seguridade), unha zona azul intermedia (Zona de aprendizaxe) e unha zona vermella exterior (Desborde). As zonas están representadas como círculos concéntricos sobre un fondo de plantas que crecen da terra.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Podo aprender a coidarme mellor**

Fondo con flores amarelas e follas verdes.

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

**CULPABILIDADE POR COMO NOS SENTIMOS**

—

**RESPONSABILIZARNOS DA NOSA EXPERIENCIA INTERNA**

Fondo con plantas que crecen da terra.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**FELICIDAD PUBLICITARIA**

invalidación social  
redes sociais

10

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do Colégio Oficial de Psicólogos do Galiza

**SUFRIMENTO ≠ DOR**

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do Colégio Oficial de Psicólogos do Galiza

**SUFRIMENTO = DOR X RESISTENCIA**

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Psicólogos de Galicia

# ¿COMO TE RESISTES AS TÚAS EMOCIÓN?



---

---

---

---

---

---

---

---

Cando estou triste, acollo con cariño a miña tristura

**CAL TE CUSTA MÁIS?  
COMO SE  
RELACIONAN/BAN  
TEUS PAIS COAS SÚAS  
EMOCIÓN?  
E COAS TÚAS?**

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Psicólogos de Galicia

Collexio Oficial de  
Psicólogos de Galicia



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Psicólogos de Galicia

# "NON DEBERÍA SENTIRME ASÍ"

# "NON DEBERÍAS SENTIRTE ASÍ"



---

---

---

---

---

---

---

---

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Colexio Oficial de Profesores de Galicia

Cando sufro,  
trátome con cariño  
e amabilidade

INTENCIÓN:  
APRENDER A  
ESTAR CO NOSO  
SUFRIMENTO

---



---



---



---



---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Aproximándonos gradualmente  
á incomodidade emocional cando  
apareza

PREGÚNTATE  
SI NECESITAS/PODES ABRIRTE  
OU SI NECESITAS PECHARTE

ACEPTACIÓN  
E  
REGULACIÓN

---



---



---



---



---

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Colexio Oficial de Profesores de Galicia

- **RESISTENCIA:** "vete!!!"
- **CURIOSIDADE, INVESTIGACIÓN:**  
"¿Que estou sentindo?"
- **TOLERAR:**  
"non me gusta pero podo soportalo"
- **PERMITIR:**  
"podo deixar que veñan e vaian aínda que non me gusten"
- **FACERSE AMIGX:**  
abrirnos a súa ensinanza "¿que podo aprender disto?"

ACEPTACIÓN  
E  
REGULACIÓN

---



---



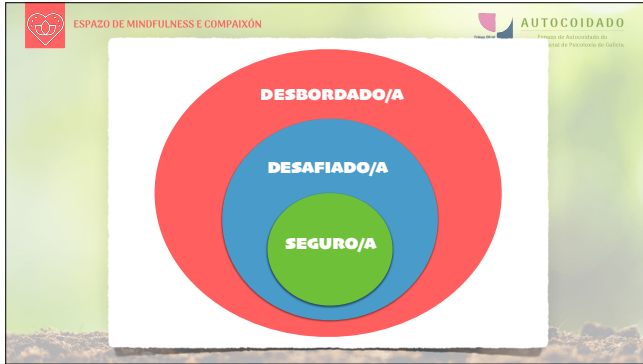
---



---



---



---

---

---

---

---

---

---

---

★ **SEXA O QUE SEXA QUE SINTES ESTÁ BEN**

★ **EN NINGÚN CASO TE AVERGONCES DOS TEUS SENTIMENTOS**

★ **NINGUÉN PODE DICIRTE O QUE TES QUE SENTIR OU DEIXAR DE SENTIR**

---

---

---

---

---

---

---

---

**XUIZOS/CRÍTICAS**

**EMOCIÓNS** (radares de necesidades)

**NECESIDADES**

**MARSHAL ROSSENBERG**  
Comunicación no violenta

---

---

---

---

---

---

---

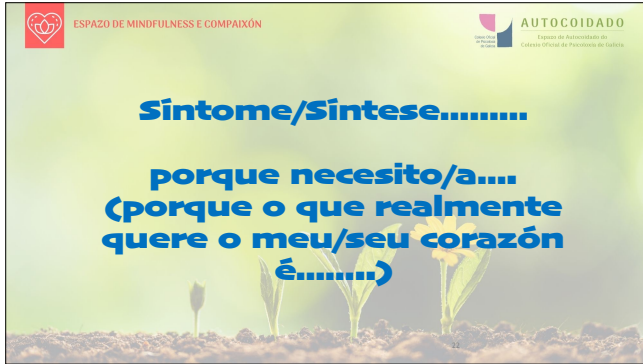
---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Psicólogos de Galicia

**Síntome/Síntese.....**

**porque necesito/a....  
(porque o que realmente  
quere o meu/seu corazón  
é.....)**



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Psicólogos de Galicia

— Etiquetar as emocións: "Síntome..."  
*"Nómbrala y la domarás"*

— Ir ao espello da emoción no corpo:  
*"Siéntela y la curarás"*

**Emocións difíciles**



---

---

---

---

---

---

---

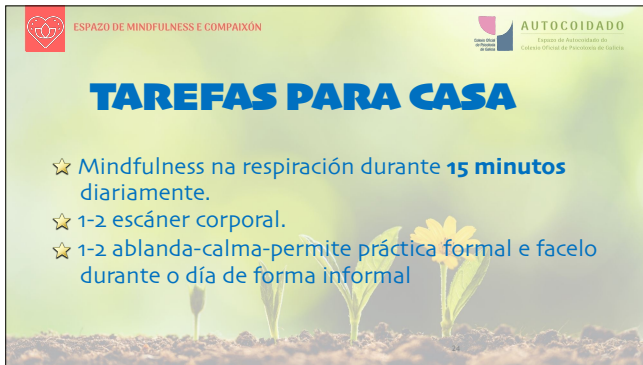
---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocooidado do  
Collexio Oficial de Psicólogos de Galicia

**TAREFAS PARA CASA**

- ☆ Mindfulness na respiración durante **15 minutos** diariamente.
- ☆ 1-2 escáner corporal.
- ☆ 1-2 ablanda-calma-permite práctica formal e facelo durante o día de forma informal



---

---

---

---

---

---

---

---



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

## PRACTICA DE GRATITUDE



**E LEMBRA.....**

**....." Se tes tempo para respirar tes tempo para meditar"**

25

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

[autocoidado@copgalicia.gal](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)  
[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)



---

---

---

---

---

---

---

---