

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Collexio Oficial de Psicólogos do Galicia

PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Berta Fernández Méndez Y Ana Isabel Martínez Arranz
Do 20 de febreiro ao 17 de abril

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Collexio Oficial de Psicólogos do Galicia

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

Diagrama que mostra tres zonas concéntricas: unha zona verde interna etiquetada como 'Zona de Seguridade', unha zona azul intermedia etiquetada como 'Zona de aprendizaxe', e unha zona vermella externa etiquetada como 'Desborde'. As zonas están superpostas sobre un fondo de plantas verdes.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Collexio Oficial de Psicólogos do 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 EMOCIÓNS
- 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 Autocoidado do
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

En las **sesiones previas** hemos hecho un viaje amoroso y consciente, a través del cuerpo, la mente y las emociones, nuestra ecología de la existencia.

- **En esta sesión** vamos a seguir entrenando nuestra psicofisiología para acercarnos a la bondad amorosa y, desde ahí, a la compasión.

- El **cultivo del amor**, también llamado bondad amorosa, es innato pero también es un proceso gradual. Por tanto, no tenemos que forzarnos a nada y, como parte del autocuidado, debemos llegar hasta donde nos sentimos seguros.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colégio Oficial de Psicólogos de Galicia

Para activar la compasión de manera amable, segura y confortable, empezaremos activando la fisiología del Amor.

Comenzamos con el Amor, también denominado bondad amorosa. Algunos aspectos relevantes:

- *El Amor es el origen y es el andamio que nos sostiene y nos ha permitido llegar hasta aquí como especie y, a cada una de nosotras y de nosotros.
- *Está grabado en nuestra psicofisiología.
- *Es fuente de significado y de felicidad eudeumónica y hedónica.
- *Además, como cualidad puede ser cultivada y entrenada para aumentar nuestra mentalidad de crecimiento.
- *Nos invita a salir de nuestra mentalidad egocéntrica y darnos cuenta de que todos los seres humanos nos encontramos en el discurrir de la Vida.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCUIDADO
Espacio de Autoconciencia de
Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia

¿ Qué es el Amor -bondad amorosa?

- Es el deseo genuino orientado a que otros seres (o nosotrxs mismxs) estén seguros y sanos, que alcancen a ser felices, a tener alegría, que experimenten paz.
- Surge de una fisiología de apertura, ternura y optimismo (por ejemplo, experimentar apertura en el plexo solar, cambio en nuestra postura corporal -búsqueda de proximidad-).
- Se sostiene en la libertad y permitir que el otro ser sea como es o aspire ser como derecho propio, sin imposiciones ni egocentrismo.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCUIDADO
Espacio de Autoconciencia de
Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia

PRÁCTICA DE BONDAD AMOROSA HACIA UN SER QUERIDO

Aspectos importantes a tener en cuenta: ¿qué es lo que entendemos por ser querido?

- **Alguien humano o no humano** (por ejemplo, una mascota) que es importante en nuestra vida y que, de manera natural y espontánea, nos genere amor y ternura, es decir, no tenemos que forzar en modo alguno esa experiencia.
- No comenzamos a practicar con aquellos seres a los que amamos y con los que, aunque puede que sean muy cercanos, experimentemos algún tipo de conflicto o dificultad relacional del tipo que sea. Esto obstaculizaría, inicialmente, la práctica.
- **Elegimos a alguien con los que exista Amor y una conexión segura.** Alguien por quien sintas amor incondicional, aceptación y ternura.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCUIDADO
Espacio de Autoconciencia de
Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia

EL AMOR ES ACEPTACIÓN INCONDICIONAL.

NO ES AFERRAMIENTO NI APEGO INSANO.

GENERA LIBERTAD Y APERTURA.

ES UN PROCESO DE REENFOCAR LA MENTE,
GENERANDO UNA MIRADA DE CUIDADO Y
AUTOCUIDADO, SIN CONTROL NI OBSESIÓN.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espacio de Autocuidado de
Colegio Oficial de Psicólogos del Sur de España

RAE "COMPASIÓN"
Sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades y desgracias.

Sentimiento de pena, ternura y de identificación ante los males de alguien.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espacio de Autocuidado de
Colegio Oficial de Psicólogos del Sur de España

Un sentido básico de cuidado, sensibilidad y apertura hacia el sufrimiento propio y de los demás, y la intención genuina de intentar aliviarlo y prevenirlo (Geshe Thupten Jinpa que desarrolló el programa CCT).

Involucra 2 aspectos interrelacionados:

- Acercarse, comprender y relacionarse con el sufrimiento.
- Motivación para prevenir y aliviar el sufrimiento.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espacio de Autocuidado de
Colegio Oficial de Psicólogos del Sur de España

Brillo cálido

Conciencia de la presencia de sufrimiento

- Mindfulness
- Empatía cognitiva

Resonar emocionalmente

- Conexión/simpatía
- Empatía emocional

Empatía Apertura

Compasión Disposición a actuar

Disposición a la acción

Estar preparado para hacer algo para aliviar/reducir el sufrimiento

Deseo genuino de que el sufrimiento sea aliviado

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

EMPATÍA

Capacidad de entender y sentir las emociones de la otra persona. "ponerse en los zapatos del otro"

COMPASIÓN

- Entender y sentir el sufrimiento
- Intención y motivación para hacer algo para aliviarlo

AUTOCOIDADO
Espacio de Autocuidado de
Luzbel Oficial de Psicología del Sur de Chile

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Qué NO es compasión

- ★ NO es LASTIMA o PENA.
- ★ NO es BUENISMO o "compasión idiota".
- ★ NO es DEBILIDAD.
- ★ NO es EGOTISMO.
- ★ NO es INDULGENCIA o PASIVIDAD.
- ★ NO disminuye la motivación para cambiar (crítica).

AUTOCOIDADO
Espacio de Autocuidado de
Luzbel Oficial de Psicología del Sur de Chile

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante **15 minutos** diariamente.
- ★ 1-2 **escáner corporal**.
- ★ 1-2 **Amor hacia un ser querido/Yo Compasivo**
- ★ **Yo Compasivo**: puedes escribir las cualidades que para ti tendría esta parte tuya compasiva. Y también reflexionar por escrito sobre cómo sería en ti tener cada una de las tres cualidades de la práctica.

AUTOCOIDADO
Espacio de Autocuidado de
Luzbel Oficial de Psicología del Sur de Chile

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Profesores de Galicia

PRACTICA DE GRATITUDE



E LEMBRA.....

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

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Profesores de Galicia

autocoidado@copgalicia.gal
www.copgalicia.gal


