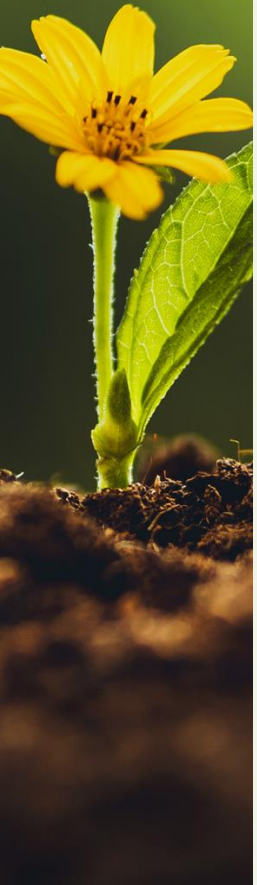


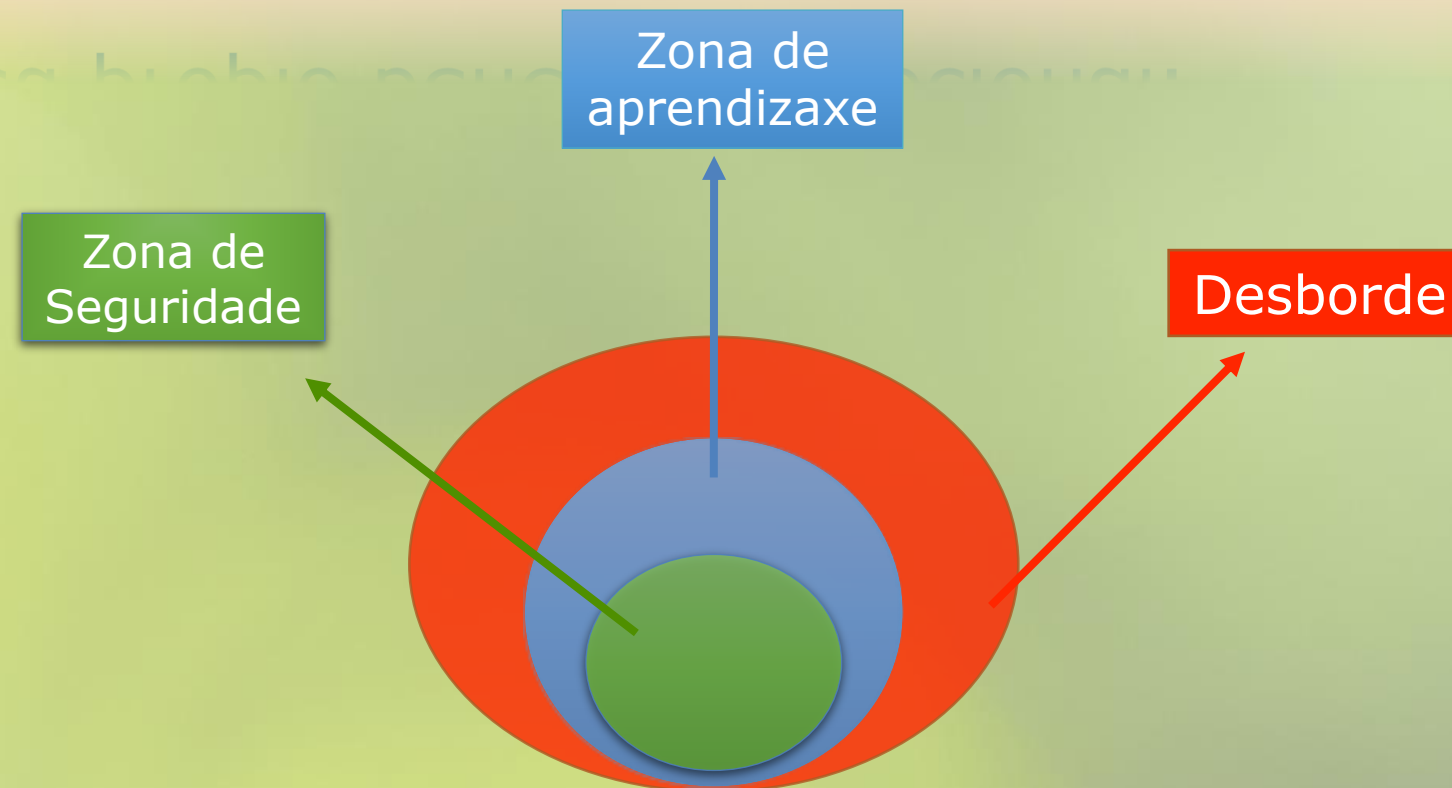


# APRENDENDO A REGULARNOS MELLOR – 4º SESIÓN





Autocuidado activo: asume a responsabilidade do teu propio benestar emocional.





## Las emociones nos ayudan a sobrevivir

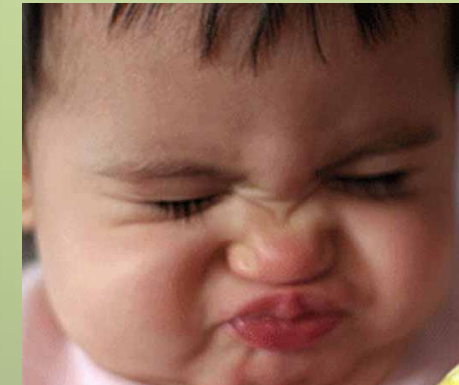
**Nos permiten buscar seguridad cuando nos sentimos amenazados**

**Remueven obstáculos cuando algo bloquea nuestros objetivos**

**Evocan el consuelo de otros cuando estamos tristes**

**Nos distancian de lo que es tóxico.**

**Nos apegan a nuestros cuidadores, familia y amigos**



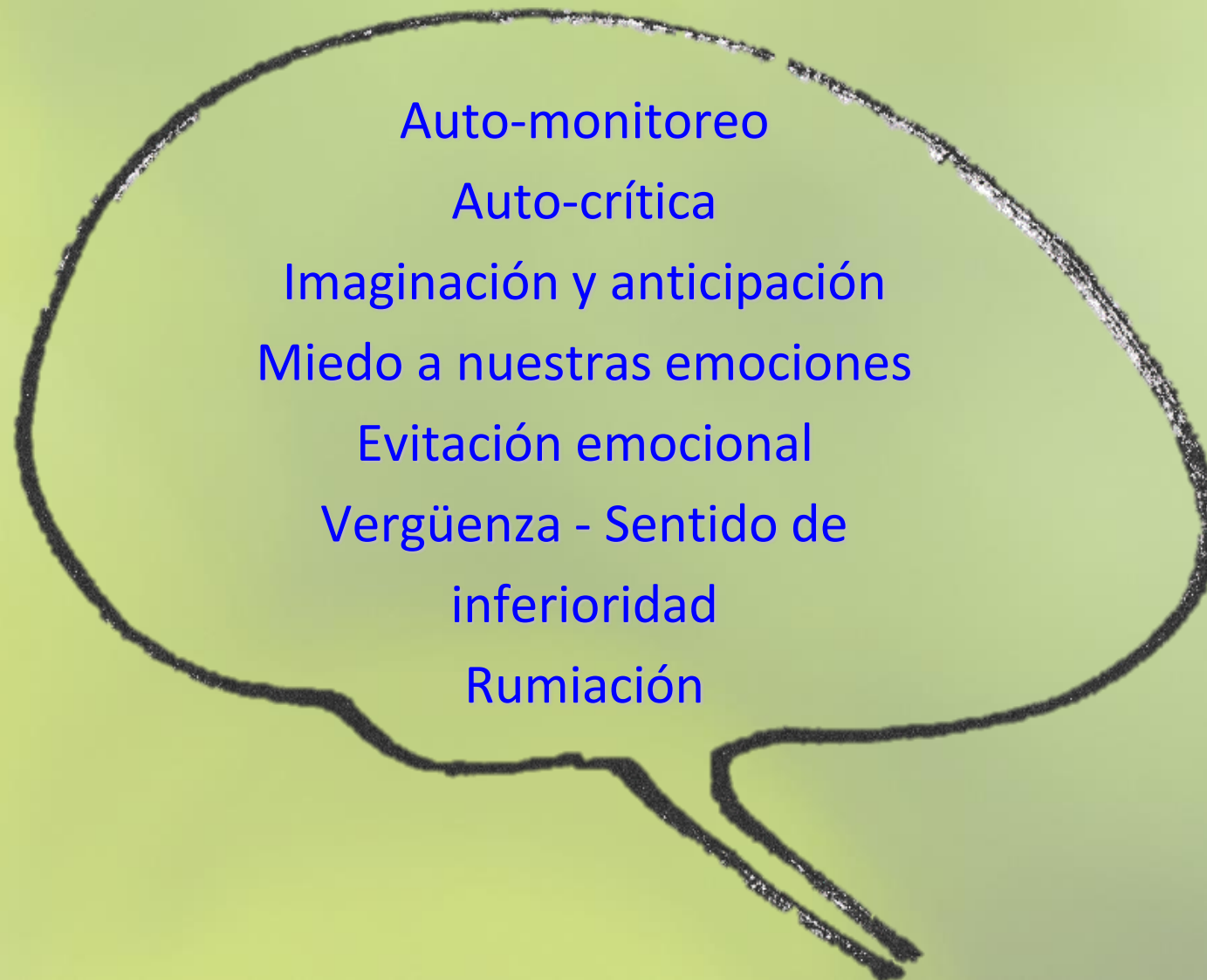


## *Funciones del Cerebro Antiguo*

Motivaciones	(evitar el daño, comida, sexo, cuidado, estatus)
Emociones	(ira, ansiedad, tristeza, alegría)
Conductas	(lucha, huida, parálisis, seducción, cuidado)



## Algunas complicaciones del cerebro nuevo

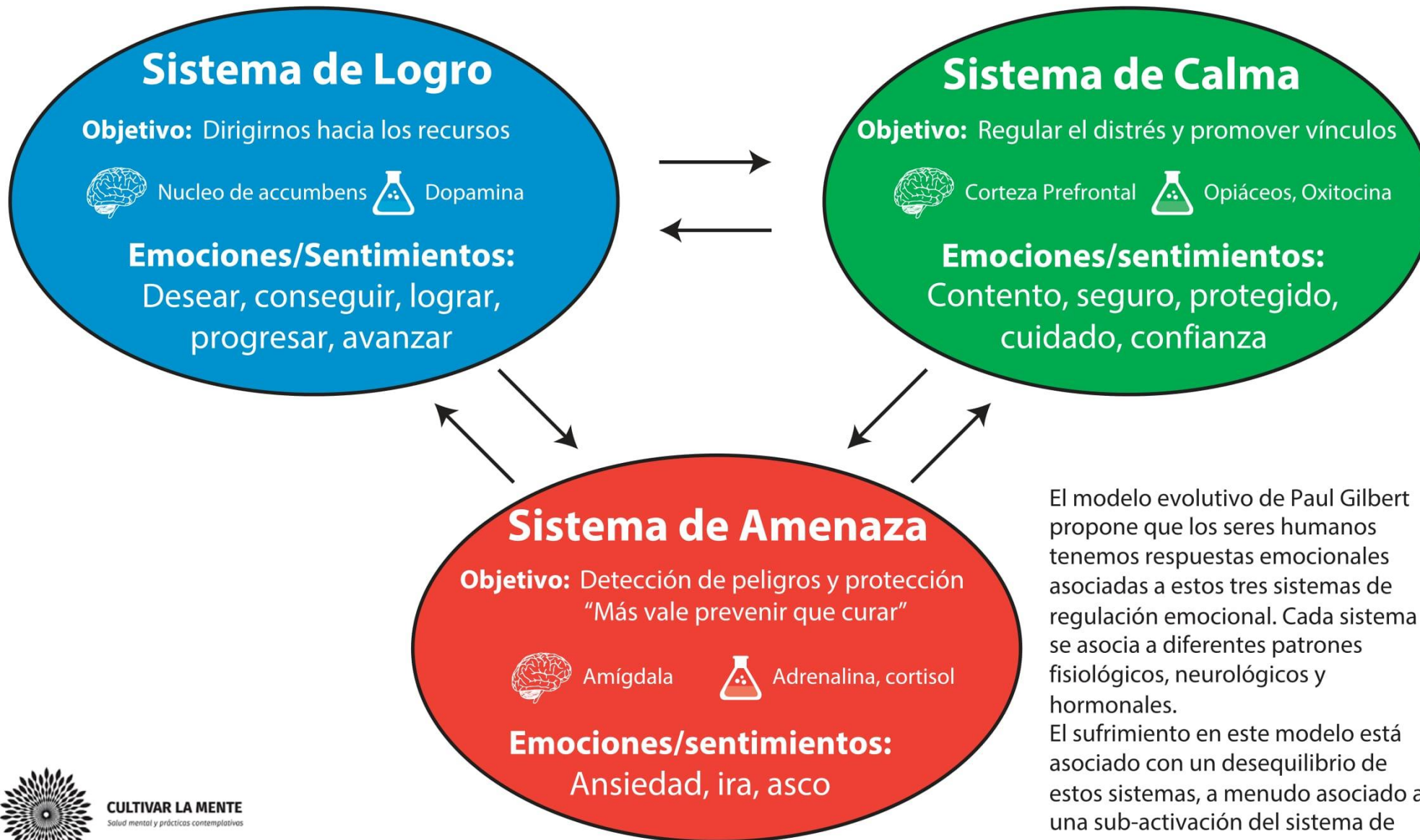




# LA MENTE

- FABRICA DE PENSAMIENTOS
- 30000-50000 PENSAMIENTOS AL DÍA
- VOLUNTARIO/INVOLUNTARIO
- VELCRO/TEFLÓN





El modelo evolutivo de Paul Gilbert propone que los seres humanos tenemos respuestas emocionales asociadas a estos tres sistemas de regulación emocional. Cada sistema se asocia a diferentes patrones fisiológicos, neurológicos y hormonales. El sufrimiento en este modelo está asociado con un desequilibrio de estos sistemas, a menudo asociado a una sub-activación del sistema de calma y afiliación (sistema verde).



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# PRÁCTICA

## CHECK IN DE LOS TRES CÍRCULOS





# Tareas para la semana

5´ O 10´ CADA DÍA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

1 O 2 BODY SCAN A LA SEMANA

1 O 2 VECES POR SEMANA PRÁCTICA DE LOS 3 CÍRCULOS



# Algo de interés

VÍDEO DE LA SESIÓN – [HTTPS://YOUTU.BE/STY9FHIVARO](https://youtu.be/sty9fhivaro)

LIBROS:

MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL (MARGARET CULLEN Y GONZALO BRITO)

RESPIRAD: MINDFULNESS PARA PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



**AUTOCOIDADADO**

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

[autocoidado@copgalicia.gal](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)

[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)