

PENSAMIENTOS, SALIENDO DEL REMOLINO



**Ana Isabel Martínez Arranz
Sandra Izaguirre García**



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia





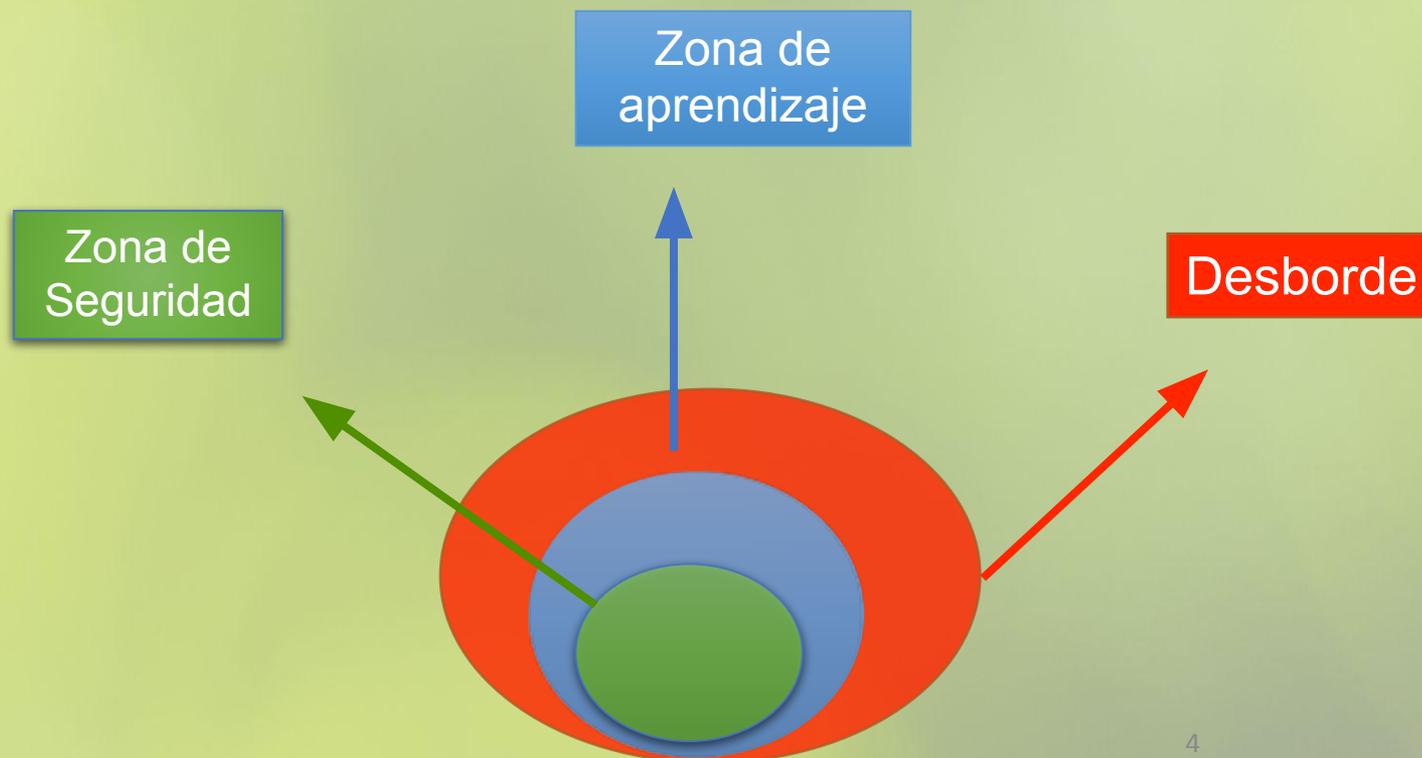
Normas del grupo

- ❖ Iniciamos a tiempo, terminamos a tiempo
- ❖ Participación consciente
- ❖ Respeto y escucha consciente de los compañeros
- ❖ Compartir si sentimos la necesidad de hacerlo
- ❖ Recomendación: Cuaderno para escribir tus reflexiones, tu experiencia
- ❖ Regálate este tiempo para desconectar totalmente y apaga el móvil



Autocuidado activo

Autocuidado activo: asume a responsabilidade de tu propio bienestar emocional.





Práctica de atención en la respiración

La mejor manera de empezar a entrenar la atención es centrándonos en las sensaciones que la respiración produce en nuestro cuerpo.





Qué vamos a aprender

- ❖ Conocer y nombrar los pensamientos
- ❖ Investigarlos y ponerlos en duda
- ❖ Dirigirlos, amaestrar el mono loco
- ❖ Observar nuestros procesos mentales sin implicarnos en su contenido
- ❖ No identificarme con ellos. Un pensamiento es un pensamiento



Qué son los pensamientos

- ❖ Balbuceo mental que no cesa
- ❖ Eventos Mentales puntuales y observables
- ❖ Diferencia entre pensar de forma consciente, voluntaria y pensar de forma inconsciente e involuntaria

“Lo importante no es lo que nos sucede, si no cómo reaccionamos a ello” Epitecto



Los pensamientos y las emociones

- ❖ Importancia de los pensamientos en el cultivo del equilibrio emocional
- ❖ Cuando pensamos en algo desagradable, o en algo alegre podemos sentir esas emociones en nuestro cuerpo
- ❖ Los pensamientos y emociones van siempre juntos



Pensamentos y emociones

- ❖ Una percepción equivocada de nuestros pensamientos puede traducirse en momentos, incluso días de infelicidad
- ❖ Reconocer que lo que pensamos quizá no sea la realidad nos permite dar más espacio a la situación y cambiar nuestras reacciones emocionales



No somos nuestros pensamientos

- ❖ Reconocer que no son la realidad
- ❖ Ser conscientes de los pensamientos como pensamientos
- ❖ Dejar que surjan y desaparezcan sin retenerlos ni rechazarlos
- ❖ Tenemos pensamientos pero nosotros no somos nuestros pensamientos



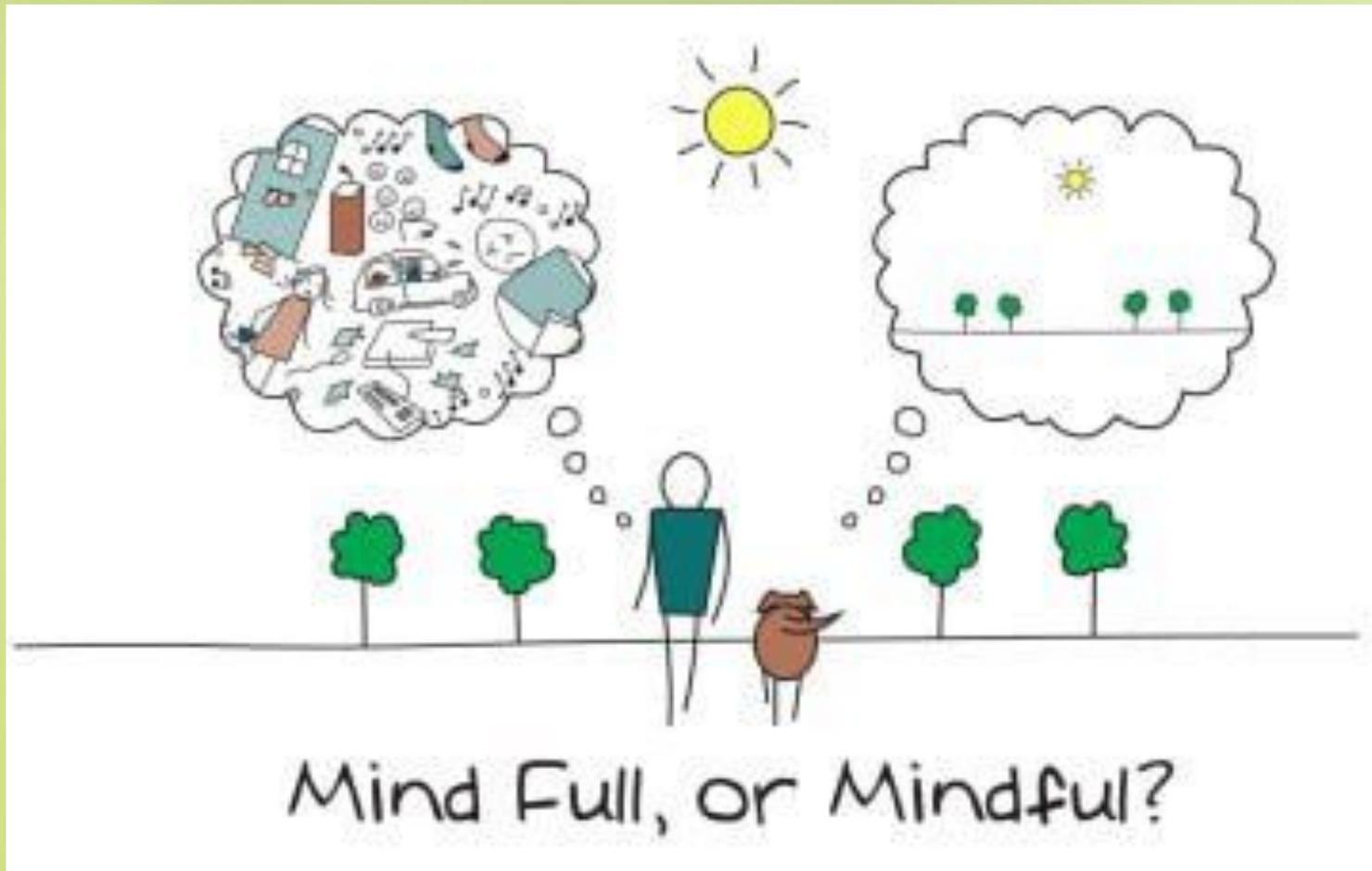
Funcionamiento de nuestra mente

Una mente en calma es como un lago claro, en el que todo puede verse





Entrenar el pensar en una cosa a la vez





Darnos cuenta de nuestros pensamientos

- ❖ Elegir una cosa a la vez en que pensar
- ❖ Cuando estás con tu atención en una cosa la mente no se sobrecarga
- ❖ Pensar en diez cosas a la vez es como si estuvieras haciendo diez cosas a la vez





Mindfulness y los pensamientos

- ❖ Obstáculos al comenzar a practicar
- ❖ Los pensamientos como aliados de la meditación
- ❖ Ver los pensamientos como eventos mentales
- ❖ Reconocer un pensamiento como un pensamiento
- ❖ Importancia de la práctica



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Práctica: Observar nuestros pensamientos





*“No trates de expulsar los pensamientos.
Dales espacio, obsérvalos y déjalos ir”*

Jon Kabat-Zinn



Tareas para practicar durante la semana

◆ Mindfulness en la respiración durante 10 minutos

◆ Escaner Corporal (uno o dos días a la semana)

◆ Prácticas informales:

- Practica la conciencia plena de tus pensamientos y observa cómo influyen en tus emociones, tu estado de ánimo y tu forma de reaccionar ante los demás

- Si te quedas estancado en un pensamiento, te animo a que te preguntes con una mente abierta y curiosa:

¿Realmente es verdad?

¿Estoy seguro de que es así?

¿Hay otras formas de interpretar esta situación?

¿Puede haber otros puntos de vista o alguna información adicional que no esté teniendo en cuenta?

◆ Práctica: Observar nuestros pensamientos



autocoidado@copgalicia.gal

www.copgalicia.gal

copgalicia@copgalicia.gal





Práctica: Meditación de gratitud



GRACIAS

Deseo que puedas aprender a utilizar la cabeza en vez de ser utilizado por ella