

PROGRAMA DE ADESTRAMENTO NO CULTIVO DA COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



DO 12 DE MAIO ATA O 30 DE XUÑO DE 2021



Dámosche a benvida ao programa Compassion Cultivation Training (CCT) de 8 semanas do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia. Este curso online está deseñado para cultivar a compaixón, a empatía, o amor, a resiliencia e o benestar a través do adestramento da compaixón.



Presentación

Benvido, benvida, ao programa Compassion Cultivation Training (CCT) de 8 semanas do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia.

Este curso está deseñado para cultivar a compaixón, a empatía, o amor, a resiliencia e o benestar a través do adestramento da compaixón. Reunirémonos en grupo cada semana durante 2 horas para encontros informais, discusións grupais, meditación e exercicios de reflexión.

O adestramento integra prácticas contemplativas tradicionais, psicoloxía contemporánea e investigación científica sobre a compaixón. Este programa foi desenvolvido na Universidade de Stanford por un equipo interdisciplinario da mesma universidade.



Datas e horarios

Terá lugar todos os mércores desde o 12 de maio ata o 30 de xuño, de 18:00 h a 20:00 h, excepto a primeira e última sesión, que rematarán ás 20:30 h.



- 12, 19 e 26 de maio.
 - 2, 9, 16, 23 e 30 de xuño.
-



Prezo e inscrición

O prezo de inscrición é gratuito.

Está limitado a 25 prazas. Dado que o programa é gratuito e que temos un número limitado de prazas pedímosche que antes de mandar a túa inscrición vexas se podes realmente cumprir neste momento co que esixe o programa: asistir as sesións (se sabes que vas faltar cando menos a dúas delas, mellor deixa a túa participación para máis adiante) e a práctica de 30 minutos diarios de meditación que é recomendable.

Vai dirixido a psicólogos e psicólogas colexiadas do COPG.

Para a inscrición é preciso cubrir o formulario e envialo por correo electrónico a copgalicia@copgalicia.gal ata o **2 de maio**.



Liñamentos para participar no CCT

EN CCT exercitaremos os nosos corazóns e as nosas mentes elixindo pensamentos e accións compasivas.

O curso inclúe:

- **Prácticas diarias** de meditación guiada, dispoñibles na nosa plataforma online.
- **Unha clase semanal** de dúas horas durante oito semanas, con exercicios interactivos en grupos pequenos e práctica de meditación grupal guiada.
- **Tarefas no mundo real** para practicar pensamentos e accións compasivas a medida que avanza no seu día.



Como aprendemos en CCT?

O CCT é un curso de aprendizaxe experiencial, o que significa que aprenderemos do seguinte xeito:

- Facendo **prácticas** na casa e participando nos encontros da clase.
- **Reflexionando** sobre as nosas experiencias de vida e as prácticas, e discutindo as nosas observacións na clase.
- Usando o salón da clase como un "laboratorio" para practicar interaccións compasivas.
- Traendo á formación unha **actitude curiosa** e de apertura a cuestionar as nosas ideas sobre a compaixón.



Temas e discusións por semana

► SEMANA 1: Mindfulness / Atención enfocada á respiración

A primeira clase é unha introdución ao contido do curso, ás instrutoras e ao resto de compañeiras e compañeiros. A discusión da clase inclúe: interese e motivación para cultivar a compaixón mediante a meditación, que é a meditación e que é a compaixón.

Práctica de meditación: Aquietando a mente e o corpo.

► SEMANA 2: Bondade amorosa e compaixón por un ser querido

Esta sección do curso está deseñada principalmente para axudarnos a recoñecer como se sente a experiencia de bondade e compaixón cando naturalmente ocorre en nós.

Estas prácticas conectan os procesos mentais e físicos que ocorren naturalmente e son cruciais na intención de cultivar compaixón nas nosas mentes e os nosos corazóns. A meditación e os exercicios prácticos que a acompañan buscan axudarnos a recoñecer fisicamente e psicoloxicamente os sentimentos de calor, tenrura, preocupación e conexión asociados coa experiencia de compaixón e amor-bondadoso, mediante a evocación consciente dos nosos sentimentos por un ser querido.

Práctica de meditación: Bondade amorosa e compaixón por un ser querido.

► SEMANA 3: Compañión por un/unha mesmo/a

Aquí aprenderemos a aplicar os sentimentos que caracterizan unha relación compasiva -calor, tenrura, preocupación e aceptación- cara a un/unha mesmo/a. Este paso é crucial debido a que consiste en ser capaz de recoñecer e conectar cos nosos propios sentimentos e necesidades. Aprender a relacionarse con esa experiencia con compaixón é a base para desenvolver unha xenuína compaixón polos demais.

As prácticas que están asociadas a este paso están divididas en dúas semanas porque pode ser difícil recoñecer o noso propio sentimento e necesidade e ofrecernos compaixón e amor bondadoso.

Este é o primeiro paso e enfócase en ter maior auto-aceptación, activando a voz interna de compaixón e cultivando o coidado en relacionarnos coas nosas experiencias.

Práctica de meditación: Compañión por un mesmo.



Temas e discusións por semana

► SEMANA 4: Amor bondadoso por un/unha mesmo/a

Este é o paso 2 e enfocámonos en cultivar amor bondadoso por un/unha mesmo/a, en desenvolver calidades como a calidez, o gozo e a aspiración de felicidade xenuína e futura felicidade.

Práctica de meditación: Amor bondadoso e compaixón por un mesmo.

► SEMANA 5: Abrazar a humanidade común e desenvolvemento de apreciación por outros/as

Xerar unha xenuína compaixón inclúe dous elementos chave:

1. Recoñecer unha mirada do mundo baseada na humanidade compartida e común: Inclúe darse de conta dunha igualdade entre un/unha mesmo/a e os demais con respecto ás aspiracións fundamentais de alcanzar a felicidade e superar o sufrimento. Este é un ingrediente fundamental para a empatía, a disposición de identificarse co outro. Nesta clase, o cultivo da empatía faise de forma sistemática comezando cun ser querido, unha persoa neutral e unha persoa difícil. A práctica conclúe recoñecendo que todos os seres aspiramos a ser felices e a estar libres de sufrimento.
2. Desenvolver apreciación por outros: desenvolver conciencia da profunda interconexión entre un mesmo e os demais, especialmente recoñecendo como un depende de innumerables persoas para a supervivencia básica e o benestar.

Mediante o recoñecemento desta interconexión un sentido de gratitude cara aos demais nace naturalmente.

Práctica de meditación: Común humanidade e desenvolvemento de apreciación por outros.

► SEMANA 6: Cultivando a compaixón por outros

A semana constrúese sobre a visión da común humanidade convidándonos a movernos máis alá do que nos dita a nosa herdanza biolóxica de compartir a compaixón cun círculo pequeno de familia e amizades. En cambio, explórase relacionarse con todos os demais/os outros, nun nivel básico de humanidade -o nivel onde recoñecemos que todos igualmente queremos estar libres de sufrimento e desexamos a felicidade, e que cada un de nós merece alcanzar esta aspiración natural.

Práctica de meditación: Compañón por Outros.



Temas e discusións por semana

► SEMANA 7: Tonglen / Práctica de compaixón activa

Nesta etapa do cultivo da compaixón meditativa, estamos a preparar as nosas mentes e os nosos corazóns para que estean listos a actuar altruistamente cando outros estean en necesidade e, á vez, refórzase ese desexo que está naturalmente presente para axudar a outros.

Na práctica formal de meditación, ese desexo altruísta de facer algo fronte ao sufrimento toma a forma dunha práctica de visualización. Primeiro imaxinamos que “tomamos” o sufrimento e segundo imaxinamos “dando ou ofrecendo” todo aquilo que é beneficioso para a situación. A meditación para esta semana inclúe todas as prácticas de compaixón anteriores.

Práctica de meditación: Tonglen/ Práctica de compaixón activa.

► SEMANA 8: Práctica diaria integrada para cultivar a compaixón

Esta clase enfocarase nunha meditación guiada que integrará todos os elementos claves do protocolo do Adestramento para Cultivar a Compañón. Despois da práctica discutirase a integración da mesma na vida cotiá e continuar coa práctica individual despois do adestramento. Revisaremos tamén os pasos das meditacións previas e daremos exemplos de cando pode ser útil devolverse a algúns pasos especificamente.

Finalmente, farase un peche con preguntas e discusións dos pasos para seguir e recursos para apoiar a continuación da práctica.

Práctica de meditación: Práctica diaria integrada para cultivar a compaixón.



Pautas de seguimento recomendadas

Para garantir a mellor experiencia posible no grupo, maximizar o compromiso e protexer a seguridade, a privacidade do grupo e a contorna de aprendizaxe, convidámoste a ler e a aceptar as seguintes pautas:

- ▶ **1. A práctica é a clave!!!** O CCT pode ser un curso agradable, ás veces desafiante e transformador. Quen obtén os maiores beneficios do CCT son as persoas que se comprometen coa práctica en casa e a asistencia a clase.
As meditacións están dispoñibles na plataforma para a que che daremos clave de acceso unha vez no curso. Recomendámoste que descargues a gravación antes de escoitala en lugar de facelo directamente desde o sitio web.
- ▶ **2. Asistencia.** Se vai perder algunha sesión, informa á túa instrutora con anticipación se é posible. Se non podes asistir a dúas ou máis sesións, mellor tomar o CCT máis adiante.
- ▶ **3. Autenticidade e vulnerabilidade.** Para aproveitar ao máximo esta experiencia do CCT, e para apoiar a experiencia de todos e todas, convidámoste a participar plenamente e de todo corazón na clase. Ter unha mente aberta e curiosa a medida que avanzamos polo plan de estudos e as tarefas, axudarache a involucrarache activamente.
- ▶ **4. Confidencialidade.** O que sucede na clase do CCT, permanece na clase do CCT: por favor, respecta a confidencialidade de todo o que compartan os teus compañeiros e compañeiras e evita compartir fóra da clase algo diferente á túa propia experiencia. Ademais, evita contactar os participantes por correo electrónico ou durante a os descansos acerca do que compartiron durante a clase.
- ▶ **5. Puntualidade.** Fai todo o posible por chegar uns minutos antes a clase e comezar a tempo. Se chegas tarde, non dubides en vir e unirte á clase o máis silenciosamente posible.
- ▶ **6. Participación consciente.** Haberá discusións en grupos pequenos e grandes, así como en parellas. Estes exercicios en moitas ocasións son a parte máis significativa do programa. Xa que non sempre temos o tempo para escoitar a todos no grupo, pedímoste facer un esforzo para practicar a "participación consciente" facendo espazo para que outros falen, se a túa tendencia é a falar con frecuencia nun grupo, ou facendo un esforzo para compartir, se a túa tendencia é a ser introvertido/a. Canto máis escoitemos a unha ampla gama de persoas, mellor e máis rica será a clase.



Pautas de seguimento recomendadas

- ▶ **7. Absterse de dar consellos.** Por favor, abstente de ofrecer consellos a outros porque isto pode facer que os demais sentan inadecuados ou pode facer que as persoas se pechen a compartir máis, pero non dubides en compartir a túa propia experiencia.
- ▶ **8. Espazo libre de tecnoloxía.** Por favor, abstente de utilizar tecnoloxía que non sexa para o propósito da clase.
- ▶ **9. Inclusividad e diversidade.** Respecta a diversidade de opinións, antecedentes, culturas e habilidades. Este curso está pensado para ser accesible para TODOS e TODAS. Se a instrutora usa unha linguaxe que limita ou interfere a túa capacidade de participar comodamente no curso, por favor faillo saber.
- ▶ **10. Autocoidado.** Asume a responsabilidade do teu propio benestar e seguridade. Practica o autocoidado activo coidando as túas necesidades. Séntete libre de descansar, poñerte de pé ou usar accesorios se están dispoñibles para sentirte con comodidade.



Nota: Se sempre quedamos no círculo interno de comodidade e seguridade, o crecemento vólvese imposible. Se pasamos do círculo desafío ao abafador, o crecemento tamén é imposible. Cando hai trauma ou sentimos atafegados, necesitamos permanecer dentro do círculo de confort. Convidámoste a axustar o teu nivel de participación tendo en conta este modelo.

- ▶ **11. O CCT non é terapia.** O CCT é un curso psico-educativo, non terapia. Se xorden emocións difíciles, recomendámosche que busques apoio fóra de clase cun profesional. É importante ter en conta que non temos o tempo e o espazo para profundar en todos os detalles dunha situación específica.



Pautas de seguimento recomendadas

- ▶ 12. **A resistencia é esperada.** Podemos anticipar resistencia ao cambio, é completamente normal. Traballamos con paciencia e coidado para incluír tanto noso “eu” emocional como o racional.
- ▶ 13. **Fala sobre a túa experiencia directa.** Comparte desde a túa experiencia directa, evita o uso da linguaxe “nós/ as” e enfócate en “min / eu”.
- ▶ 14. **Compaixón activa e amabilidade.** Convidámoste a cultivar unha actitude de amabilidade, apertura e respecto e evitar todo discurso de odio e separación. Todas as perspectivas están incluídas e son benvidas.
- ▶ 15. **Políticas do Compassion Institute (CI).** Asegúrate de volver ler e seguir as políticas do CI que acepta ao iniciar sesión no curso CCT.

Para máis información, contacta:



Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

copgalicia@copgalicia.gal | autocoidado@copgalicia.gal

T. 981 534 049 | www.copgalicia.gal | autocoidado.copgalicia.gal



Docentes



Ana Isabel Martínez Arranz

Psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias (colexiada G-2573), terapeuta familiar, exerce na práctica privada no Gabinete Claves (Vilagarcía de Arousa).

Desde 2002 é psicóloga dos Servizos Sociais de Camariñas. Psicóloga de emerxencias acreditada polo Consejo General de la Psicología, integrante do Grupo de Intervención Psicolóxica en Castástrofes e Emerxencias (GIPCE) do COPG desde o 2004, do que foi coordinadora entre 2006 e 2019.

Máster de Mindfulness na Universidad de Zaragoza, conta con formación en terapia centrada na compaixón e tamén como instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute.



Berta Fernández Méndez

Especialista en psicoloxía clínica (colexiada G-2563), exerce no centro Cambio Psicología Clínica na Coruña. Especialista en psicoterapia pola EFPA e Máster en terapia familiar sistémica pola Universidade de Salamanca. Formación en EMDR; disociación e trauma e en hipnose clínica.

Máster en tratamentos psicolóxicos baseados en Mindfulness e Compañión de AEMind. Conta con formación como instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute, así como en terapia centrada na compañión.

FORMULARIO DE INSCRICIÓN

*Cumprimenta os teus datos e envíaos a copgalicia@copgalicia.gal

NOME E APELIDOS

.....

DNI / NIE: Nº COLEXIACIÓN

ENDEREZO:

.....

TELÉFONO: E-MAIL:

Conto con formación previa en mindfulness.

Conto con formación previa en compaixón.

A presentación da inscrición implica a aceptación do seguinte recoñecemento:

Recoñezo que a información persoal compartida nesta clase por outras persoas participantes débese manter de maneira confidencial. Non compartirei nin distribuirei gravacións, arquivos MP3, materiais escritos (en forma impresa ou electrónica), nin notas de clase con persoas externas a este curso. Non compartirei información nun blogue nin presentarei reportes sobre o contido compartido nesta clase baixo ningunha forma ou medio. Tamén recoñezo que tomar este curso non dá dereito ás perosas participantes para ensinar o contido do curso nin a presentarse como afiliadas do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión.

--

En cumprimento do Regulamento Europeo de Protección de Datos informámoslle que tratamos a información que vostede nos facilita e cumprimos coa normativa vixente en materia de protección de datos. O responsable do tratamento é Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, con CIF Q1500265B, con domicilio en Rúa Espiñeira, 10, baixo, Santiago de Compostela, A Coruña, con teléfono 981534049. A finalidade principal é manter as relacións que nos vinculan, en especial cumprimento das obrigas ás que vén sometida a organización debido á Lei de Colexios Profesionais e demais normativa vinculante, é dicir, exercicio competencias públicas, así como o consentimento, e o interese lexítimo tanto propio como da entidade. Vostede ten dereito a obter confirmación sobre se estamos a tratar os seus datos persoais, por tanto ten dereito a acceder aos seus datos persoais, rectificar os datos inexactos ou solicitar a súa supresión cando os datos xa non sexan necesarios en calquera momento. En determinadas circunstancias, poderá solicitar a limitación do tratamento dos seus datos, nese caso unicamente os conservaremos para o exercicio ou a defensa de reclamacións, Tamén poderá, por motivos relacionados coa súa situación particular, opoñerse ao tratamento dos seus datos. O Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia deixará de tratar os datos, salvo por motivos lexítimos imperiosos, ou o exercicio ou a defensa de posibles reclamacións, mediante escrito, acom-pañado de copia de documento oficial que lle identifique dirixido a copgalicia@copgalicia.gal ou dirixíndose ás nosas dependencias. Unha vez cumprimentados os fins para os cales foron obtidos os datos, os mesmos serán destruídos conforme á normativa vixente. Informá-moslle que a nosa Delegada de Protección de Datos é dona Cecilia Barros Díaz (contacto: 981894601, copgalicia@copgalicia.gal). Pode consultar a información adicional e detallada sobre a nosa política de privacidade no taboleiro da entidade ou na web www.copgalicia.gal