


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN


AUTOCOIDADO
 Espazo de Autocoidado do
 Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

**PROGRAMA DE MINDFULNESS
E
COMPAIÑÓN**

Ana Isabel Martínez Arranz
 Sandra Izaguirre García

Do 30 de outubro ao 18 de decembro


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN



AUTOCOIDADO
 Espazo de Autocoidado do
 Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia


AUTOCOIDADO
 Espazo de Autocoidado do
 Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia




**Podo aprender
a coidarme
mellor**

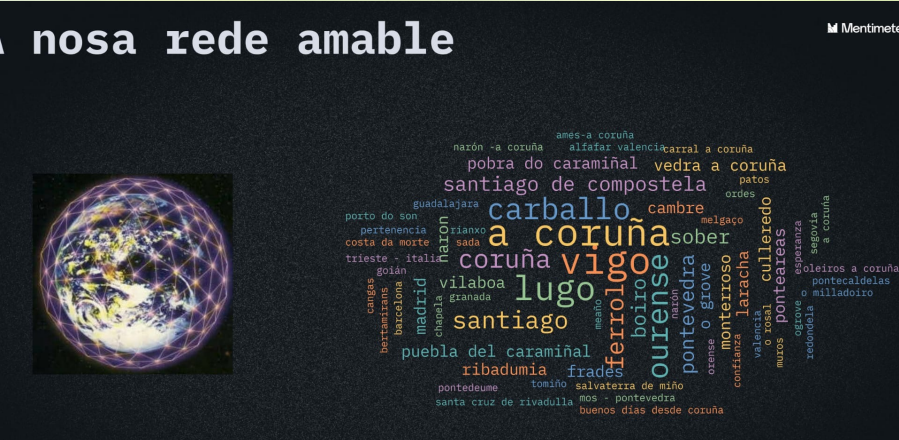



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN


AUTOCOIDADO
 Espazo de Autocoidado do
 Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

A nosa rede amable







- Comezaremos sempre cunha **breve práctica.**
- **Compartiremos** como foi a semana de práctica.
- **Profundizaremos** sobre un tema que ten que ver coa práctica do mindfulness e/ou compañón.
- **Meditación da semana** e espazo para compartir a nosa experiencia.
- Rematamos cunha **práctica de gratitude.**

ESTRUCTURA DAS SESIÓNS



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 COMPAIÑÓN
- SESIÓN 7. AUTOCOMPAIÑÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.
- SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHE.



LINEAMIENTOS DO PROGRAMA

- ★ **ESPAZO AMABLE-RED AMABLE.**
- ★ **Participación** desde a apertura e a autenticidade.
- ★ **Participación** consciente: falamos dende a nosa experiencia.
- ★ A **escoita** ao resto de compañeirxs é **total**, con todo o corpo e con toda atención.
- ★ **Compartir** é opcional.
- ★ **Confidencialidade** do compartido.
- ★ **Puntualidade e asistencia:** Iniciamos **a tempo**, rematamos a tempo.
- ★ Regálate este tempo para desconectar totalmente e **apaga el móbil.**



**DISTRACCIÓN,
SONO,
ENFADO,
IRRITACIÓN,
CRÍTICA**



**ABRIRNOS:
RISAS E
BÁGOAS**

Tu mano se abre y se cierra, y se abre y se cierra.
Si estuviera siempre en un puño o siempre
extendida estarías paralizado.
Tu presencia más profunda está en cada pequeña
contracción y extensión, las dos tan bellamente
equilibradas y coordinadas como las
alas de un pájaro.

Rumi



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN

AUTOCOIDADADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



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



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN

AUTOCOIDADADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

- Aprender a parar, a estar máis presente, no aquí e no agora.
 - Tomar consciencia de como estamos.
 - Ser conscientes da relación con nos mesmos e co entorno.
 - Experimentar a liberdade de actuar conscientemente.
 - Aprender a coidarnos e termos en conta.
 - Relacionarnos con nos mesmos de forma máis amable.
- Integrar no noso día a práctica do mindfulness.

**OBXEC
TIVOS**



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN

AUTOCOIDADADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

“Tu mente es como un trozo de tierra sembrado con distintos tipos de semillas:
semillas de dicha, de paz, de atención, entendimiento, amor,
y semillas de rabia, miedo, odio y olvido.
Estas semillas están siempre ahí, durmiendo debajo de la tierra de tu mente.
La calidad de tu vida dependerá de las semillas que riegues.
Si riegas las semillas de tomate, entonces las plantas de tomate crecerán.
De la misma forma, si riegas las semillas de paz en tu mente,
entonces la paz crecerá.
Las semillas que más frecuentemente riegues,
serán las que con más fuerza crecerán”

Thich Nhat Hanh



Preparámonos para a práctica formal



Preparámonos para a práctica formal

Postura:

- Pes apoiados no chan e paralelos, mans nas pernas, rodillas ou regazo.
- Sentadx no coxín no chan e mans no regazo ou sobre as pernas.
- Columna recta pero relaxada.
- Ollos pechados ou entornados baixando a mirada a un punto fixo.
- Postura relaxada pero en alerta.



Mindfulness na respiración

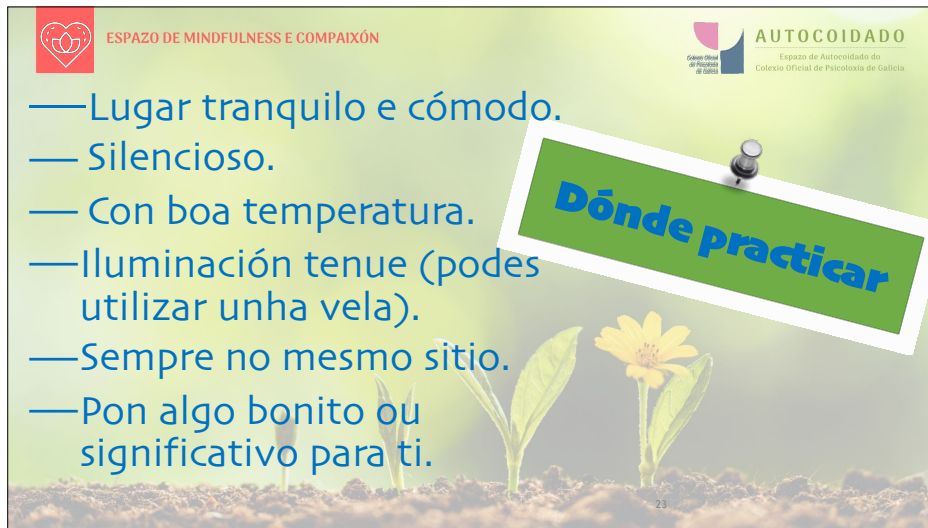
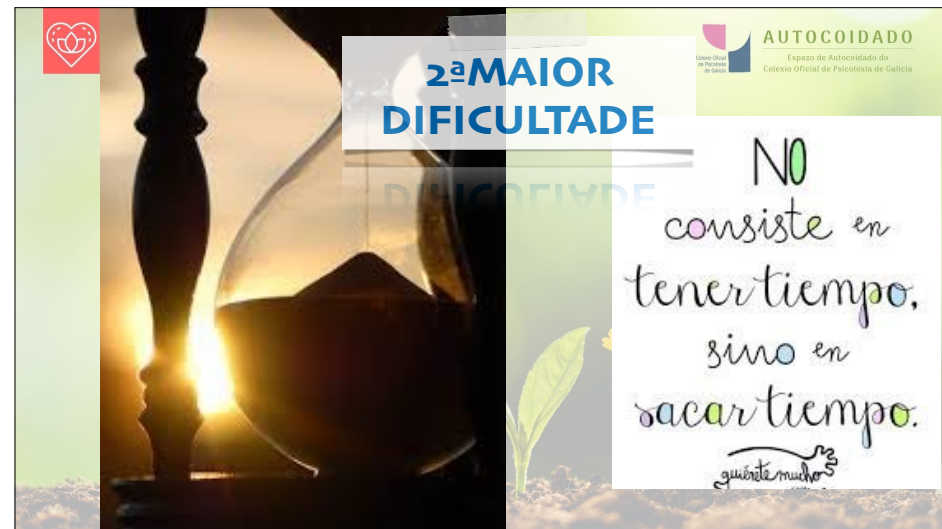
Estratexias de práctica:

- * Nombrar a respiración internamente: inhalo, exhalo.
- * Notar as sensacións físicas da respiración: abdomen, peito, fosas nasais.
- * Contar ciclos de respiración: ata 5 ou ata 10.



Importante durante a práctica

- Durante a práctica non te movas.
- Respira polo nariz.
- Non mires o reloxo.
- Non alongues o tempo se sona a alarma.





TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante 5 minutos.
- ★ Fai algunha actividade durante o día con plena conciencia.
- ★ Para 2-3 veces no día 1-2 minutos, céntrate na respiración e toma conciencia de como estás (emocións, corpo, pensamentos).



autocoidado@copgalicia.gal
www.copgalicia.gal