


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

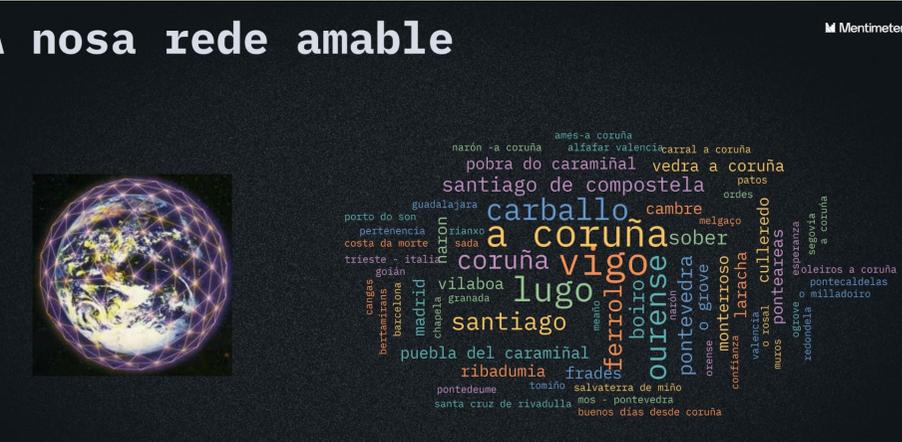



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIÑÓN


AUTOCOIDADO
 Espazo de Autocoidado do
 Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

A nosa rede amable

Mentimeter



ames-a coruña
 narón -a coruña
 alfafar valencia arral a coruña
 pobra do caramiñal vedra a coruña
 santiago de compostela patos
 ordes
 guadalajara
 carballo cambre
 ponte do son
 pertencencia
 costa da morte
 trieste - italia
 goián
 cange
 barratians
 barcelona
 madrid
 chapea
 vilaboa
 granada
 santiago
 puebla del caramiñal
 ribadumia frades
 pontedeume tomiño salvateira de miño
 santa cruz de rivadulla ros - pontevedra
 buenos dias desde coruña
 melgaço
 a coruña sober
 coruña vigo
 lugo
 ourense
 pontevedra
 monterroso
 o grove
 confianza
 valencia
 o rosal
 muros ponteareas
 oulleiro
 segovia
 a coruña
 olediros a coruña
 pontecaldeas
 milladoiro



- 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 compaixón.
- **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 REMUÍÑO
- 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.



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



AUTOCOIDADO

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



AUTOCOIDADO

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



AUTOCOIDADO

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



O FUTURO É O TEU XARDÍN

¿Que semillas quieres cultivar?



Que sementes queres regar?



Cómo practicar Mindfulness

PRÁCTICAS FORMALES:

- ☆ Mindfulness na respiración
- ☆ Escaner corporal
- ☆ Mindfulness camiñando
- ☆ Prácticas de compañón
- ☆ Prácticas de autocompañón
- ☆ Prácticas de amor bondadoso
- ☆



Cómo practicar Mindfulness



Prácticas no noso día

- ☆ Atención plena ás actividades diarias: comer, ducharnos, escoitar música, ver chover...
- ☆ Mindfulness en movemento
- ☆ Ser consciente da postura, ralentizar o ritmo,....



Preparámonos para a práctica formal



Preparámonos para a práctica formal

Postura:

- Pes apoiados no chan e paralelos, mans nas pernas, rodillas ou regazo.
- Sentadxns nun 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

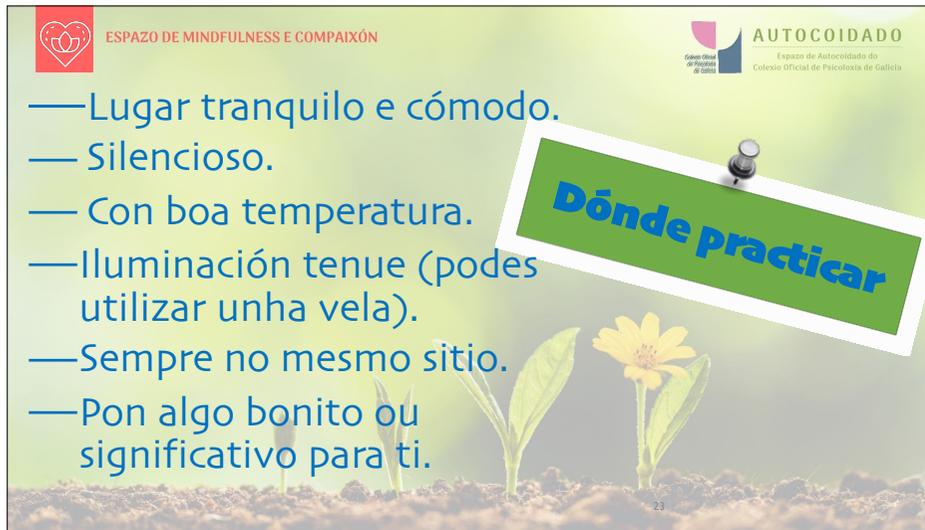
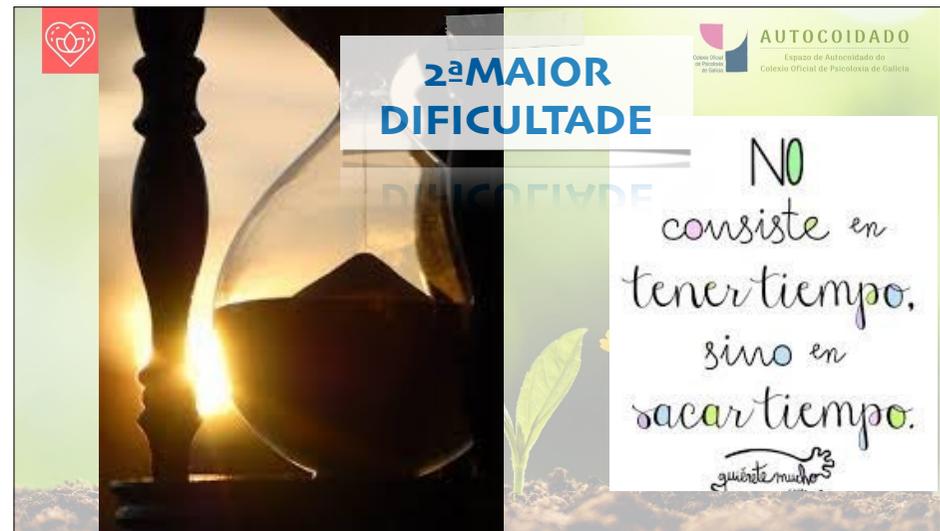
Estratexias de práctica:

- * 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).

25



autocoidado@copgalicia.gal
www.copgalicia.gal