

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Do 20 de febreiro ao 17 de abril



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

## 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 EMOCIONS**
- SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN
- SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.
- SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHE.

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

## SESIÓN 6. ABRAZANDO AS NOSAS EMOCIONS



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

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

The diagram consists of three concentric circles. The innermost circle is green and labeled 'Zona de Seguridade'. The middle circle is blue and labeled 'Zona de aprendizaxe'. The outermost circle is red and labeled 'Desborde'. Arrows point from each label to its corresponding circle. The background shows a small plant growing in soil.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Podo aprender a coidarme mellor**

A close-up photograph of a bright yellow flower with a dark center, surrounded by green leaves. The background is a soft-focus green field.

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

**CULPABILIDADE POR COMO NOS SENTIMOS**

—

**RESPONSABILIZARNOS DA NOSA EXPERIENCIA INTERNA**

A small green plant with two leaves is growing out of a mound of dark soil. The background is a light, hazy green.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

**FELICIDAD PUBLICITARIA**

invalidación social  
redes sociais

BELEZA ES FELICIDAD NIVEA

¡LA FELICIDAD CUESTA MENOS!

SOLO POR POCOS DIAS @Polaroid

destapa la felicidad open happiness Coca-Cola

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCUIDADO

**SUFRIMIENTO ≠ DOR**

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCUIDADO

**SUFRIMIENTO = DOR X RESISTENCIA**

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

# ¿COMO TE RESISTES AS TÚAS EMOCIÓN?



---

---

---

---

---

---

---

---

Cando estou triste, acollo con cariño a miña tristura

**CAL TE CUSTA MÁIS?**

**COMO SE RELACIONAN/BAN TEUS PAIS COAS SÚAS EMOCIÓN?**

**E COAS TÚAS?**



---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

# "NON DEBERÍA SENTIRME ASÍ"

# "NON DEBERÍAS SENTIRTE ASÍ"



---

---

---

---

---

---

---

---

AUTOCUIDADO

Cando sufro, trátome con cariño e amabilidade

INTENCIÓN:  
APRENDER A  
ESTAR CO NOSO  
SUFRIMENTO

---



---



---



---



---

ESPAZO DE MINORILUNCES E COMPADÓN

Aproximándonos gradualmente á incomodidade emocional cando apareza

PREGÚNTATE  
SI NECESITAS/PODES ABRIRTE  
OU SI NECESITAS PECHARTE

ACEPTACIÓN  
E  
REGULACIÓN

---



---



---



---



---

RESISTENCIA: "vete!!!"

CURIOSIDADE, INVESTIGACIÓN:  
"¿Que estou sentindo?"

TOLERAR:  
"non me gusta pero podo soportalo"

PERMITIR:  
"podo deixar que veñan e vaian aínda que non me gusten"

FACERSE AMIGX:  
abrirnos a súa ensinanza "¿que podo aprender disto?"

ACEPTACIÓN  
E  
REGULACIÓN

---



---



---



---



---




---



---



---



---



---

★ **SEXA O QUE SEXA QUE SINTES ESTÁ BEN**  
 ★ **EN NINGÚN CASO TE AVERGONCES DOS TEUS SENTIMENTOS**  
 ★ **NINGUÉN PODE DICIRTE O QUE TES QUE SENTIR OU DEIXAR DE SENTIR**

---



---



---



---



---

**XUIZOS/CRÍTICAS**  
**EMOCIONS** (radares de necesidades)  
**NECESIDADES**  
**MARSHAL ROSSENBERG**  
 Comunicación no violenta

---



---



---



---



---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

**Síntome/Síntese.....**

**porque necesito/a....  
(porque o que realmente  
quere o meu/seu corazón  
é.....)**

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

— Etiquetar as emocións: "Síntome..."  
"Nómbrela y la domarás"

— Ir ao espello da emoción no corpo:  
"Siéntela y la curarás"

**Emocións difíciles**

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPASIÓN

AUTOCOIDADO

**TAREFAS PARA CASA**

- ☆ Mindfulness na respiración durante **15 minutos** diariamente.
- ☆ 1-2 escáner corporal.
- ☆ 1-2 ablanda-calma-permite práctica formal e facelo durante o día de forma informal

---

---

---

---

---

---

---

---



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPADÓN

AUTOCOIDADO

## PRACTICA DE GRATITUDE



**E LEMBRA.....**

**....." Se tes tempo para respirar tes tempo para meditar"**

25

---

---

---

---

---

---

---

---

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPADÓN

AUTOCOIDADO

[autocoidado@copgalicia.gal](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)  
[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)



26

---

---

---

---

---

---

---

---