

# ***PENSAMIENTOS, SALIENDO DEL REMOLINO***



**Ana Isabel Martínez Arranz  
Sandra Izaguirre García**



# AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia







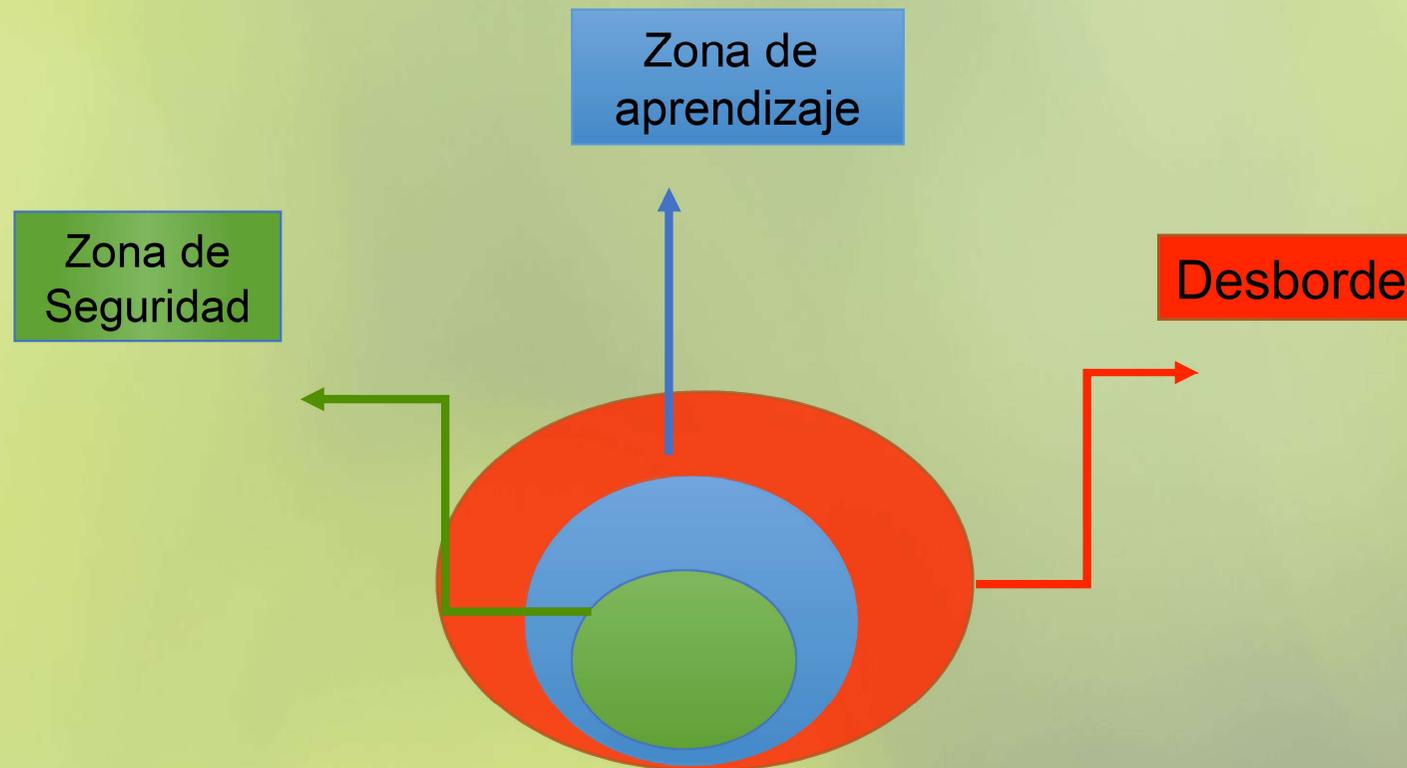
# Normas del grupo

- ❖ 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

- ❖ Darnos cuenta de la presencia de nuestros pensamientos
- ❖ Observar. conocer y nombrar los pensamientos.
- ❖ Investigarlos, ponerlos en duda y dirigirlos
- ❖ Estar más presentes en este momento, en la experiencia y menos en lo que pensamos de ella
- ❖ Observar nuestros procesos mentales sin implicarnos en su contenido
- ❖ No identificarme con ellos. Un pensamiento es un pensamiento



[autocoidado.copgalicia.gal](http://autocoidado.copgalicia.gal)

## AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

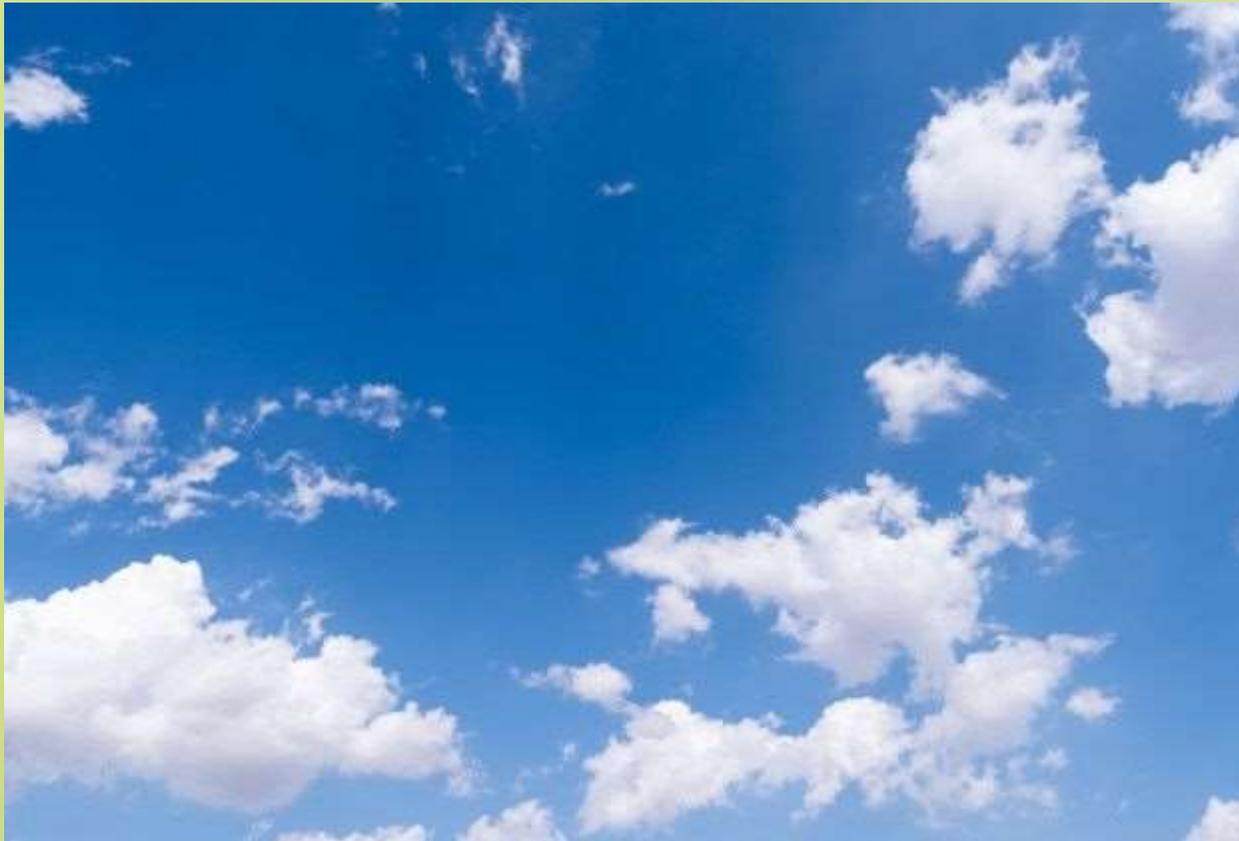


Podo falarme  
con amor e  
paciencia

Colexio Oficial de  
Psicoloxía de Galicia



# Práctica: Reconocer los pensamientos como pensamientos





# Funcionamiento de nuestra mente

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





# Práctica: Pinchando los globos





# Entrenar el pensar en una cosa a la vez





# Práctica: Observar nuestros pensamientos





# 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](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)

[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)

[copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)





## *Práctica: Meditación de gratitud*



# GRACIAS

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