

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 **AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia.

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Ana Isabel Martínez Arranz  
Sandra Izaguirre García

Do 30 de outubro ao 18 de decembro



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 **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

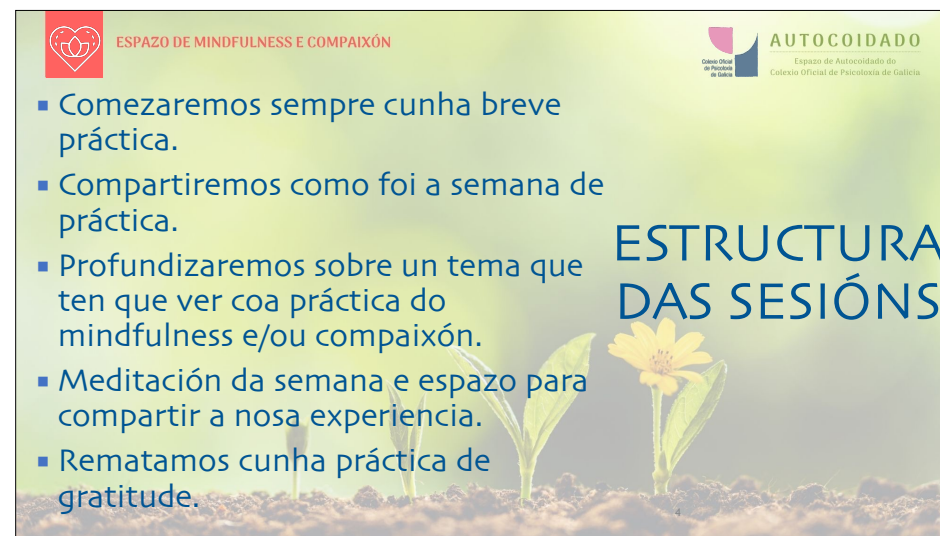


ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 **AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia.

- 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 SESIÓN



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

## 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 EMOCIÓN  
 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**  
Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

## 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.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

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

**ABRIRNOS: RISAS E BÁGOAS**

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

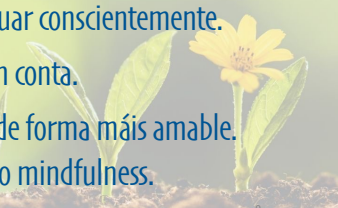
**Autocuidado activo: asume a responsabilidade do teu propio benestar emocional.**





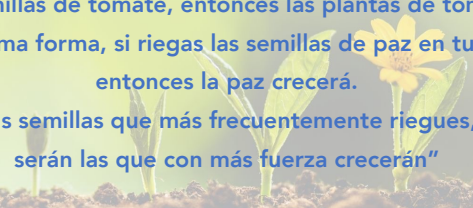
- Aprender a parar, a estar máis presente, no aquí e no agora.
  - Tomar consciencia de como estamos.
  - Ser conscientes da relación con nos mesmos e co entorno.
  - Experimentar a liberdade de actuar conscientemente.
  - Aprender a coidarnos e ternos en conta.
  - Relacionarnos con nos mesmos de forma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

## OBXECTIVOS



“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



## Que sementes queres regar?

EL

FUTURO

ES TU

JARDÍN



## Cómo practicar Mindfulness

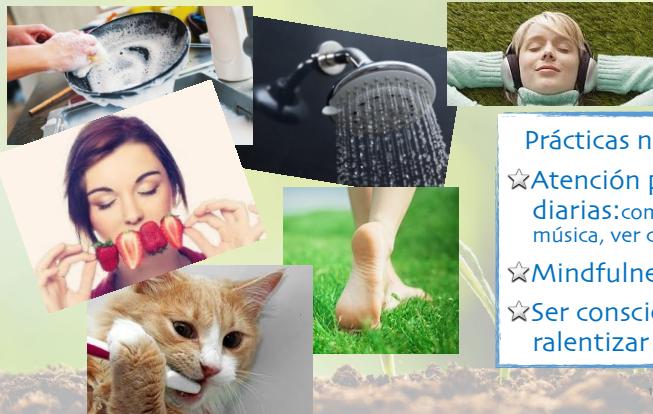
### PRÁCTICAS FORMALES:

- ☆ Mindfulness na respiración
- ☆ Escaner corporal
- ☆ Mindfulness camiñando
- ☆ Prácticas de compaixón
- ☆ Prácticas de autocuidado
- ☆ 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,....

13



## Preparámonos para a práctica formal



## Preparámonos para a práctica formal

### Postura:

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

15



## Mindfulness na respiración

### Estratexias de práctica:

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

16



## 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.



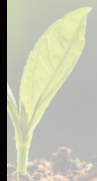
## PLAN DE PRÁCTICA



## 2ª MAIOR DIFICULTADE

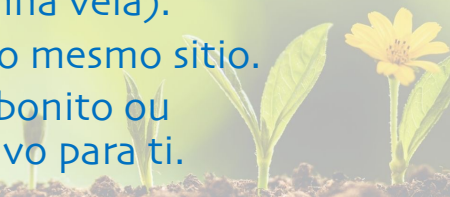


NO  
consiste en  
tener tiempo,  
sino en  
sacar tiempo.  
*guéste mucho*



- Lugar tranquilo e cómodo.
- Silencioso.
- Con boa temperatura.
- Iluminación tenue (podes utilizar unha vela).
- Sempre no mesmo sitio.
- Pon algo bonito ou significativo para ti.

**Dónde practicar**







— Estructurar o tempo

- Reserva un tempo fixo diariamente. Se non tes experiencia empeza por 5 minutos.
- Utiliza unha alarma para avisarte. App “Insight Timer”
- Practicar en calquera momento é mellor que nada.
- CONSTANCIA se queres ver beneficios.

— Mellores momentos do día:

- Pola mañá despois de levantarse.
- Pola tarde/noite antes de ceaxar.
- Antes de acostarse.

Cando practicar

21



## 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).

22



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