

**ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN**

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

# Podo aprender a coidarme mellor

**ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN**

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicóloxía 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 gratitud.

## ESTRUCTURA DAS SESIÓNS

 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 EMOCIÓNIS
- SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN
- SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.
- SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHÉ.

 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 escucha 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 móvil.



 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colectivo Oficial de Psicología de Galicia

- Aprender a parar, a estar más 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 más amable.
- Integrar no noso día a práctica do mindfulness.

9

**OBXECTIVOS**



 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colectivo Oficial de Psicología 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



**Que sementes queres regar?**

**EL FUTURO ES TU JARDÍN**



conexión	relajación	comprensión	autoconocimiento	equilibrio físico y mental	expresión	serenidad	quietud	conciencia
confianza	relajación	comprensión	autoconocimiento	honestidad	autoconocerme mejor	habilidades	conseguir el equilibrio	conseguir el equilibrio
bienestar	entendimiento	aceptación	autoconciencia	inteligencia emocional	autoexpresión	sosiego	ilusión	ilusión
sentirse bien	ser más consciente	dicha	pacientia	paz interior	disciplina	tempo denso	pardon	calma mental
confío	entendimiento	aprendizaje	serenidad	autocompaixón	amor	esperanza	valorización	valorización
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	calma	amor	tiempo denso	perdon	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	alegría	esperanza	quietud mental	calma mental	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	tranquilidad	presencia	constancia	certividad	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	salud	confianza	coherencia	coherencia	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	amor propio	comprendo	quererme mejor por querer	quererme mejor por querer	quererme mejor por querer
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	amabilidad	fuerza	auto regulación	auto regulación	auto regulación
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	aceptación	fuerza	coherencia	coherencia	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	seguridad	fuerza de voluntad	coherencia	coherencia	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	equilibrio emocional	amor incondicional	coherencia	coherencia	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	amor incondicional	benestar emocional	coherencia	coherencia	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	estabilidad emocional	estabilidad emocional	coherencia	coherencia	coherencia
confianza	mercemento	aprendizaje	equilibrio	conectar con emociones	conectar con emociones	coherencia	coherencia	coherencia

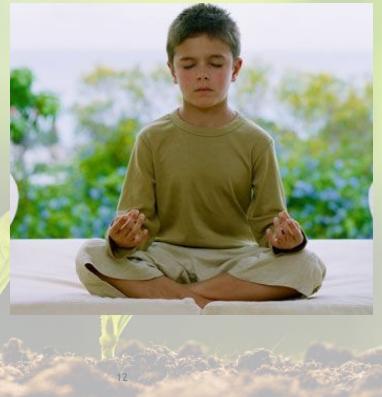
 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colectivo Oficial de Psicología de Galicia

**Cómo practicar Mindfulness**

**PRÁCTICAS FORMALES:**

- ★Mindfulness na respiración
- ★Escaner corporal
- ★Mindfulness camiñando
- ★Prácticas de compaixón
- ★Prácticas de autocompaixón
- ★Prácticas de amor bondadoso
- ★.....



12

**ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN**

## Cómo practicar Mindfulness

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

**Prácticas no noso día**

- ★ Atención plena ás actividades diárias: comer, ducharnos, escutar música, ver chover...
- ★ Mindfulness en movemento
- ★ Ser consciente da postura, ralentizar o ritmo,....

13

**ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN**

## Preparámonos para a práctica formal

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

**ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN**

## 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

**ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN**

## Mindfulness na respiración

**Estratexias de práctica:**

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

16

 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

## 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.



17

 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

## PLAN DE PRÁCTICA



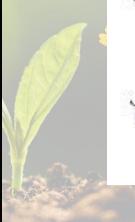
 

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

**2ª MAIOR DIFICULTADE**

**DIFICULTADE**

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

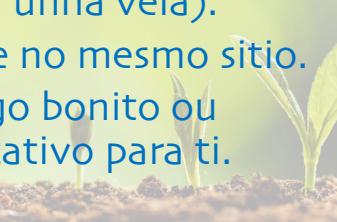


 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

- 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.





20

 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

— 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 cear.
- Antes de acostarse.



**Cando practicar**

21

 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

## 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

 ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

 AUTOCOIDADO  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicología de Galicia

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

