

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**PROGRAMA DE MINDFULNESS
E
COMPAIXÓN**

Ana Isabel Martínez Arranz
Sandra Izaguirre García

Do 1 de outubro ao 26 de novembro

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

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

PROGRAMA

SESIÓN 1. APRENDENDO A PARAR
SESIÓN 2. HABITANDO O NOSO CORPO
SESIÓN 3. PENSAMENTOS, SAÍNDO DO REMUIÑO
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.

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

Podo aprender
a coidarme
mellor

3

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**SESIÓN 4.
APRENDENDO A
REGULARNOS MELLOR**

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

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

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

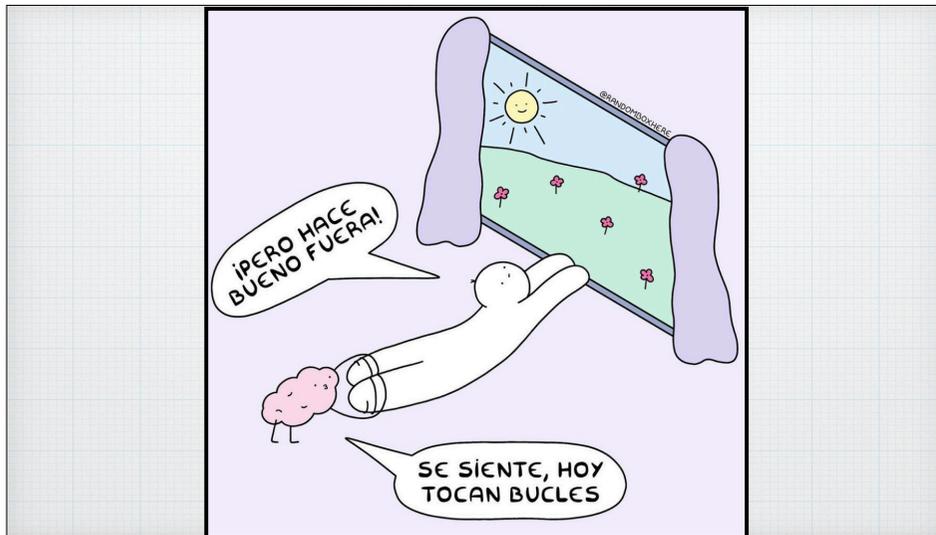
Lóbulo Prefrontal

Modelo de Paul Maclean

Cerebro Humano
Neocórtex
2-3 millones de años

Cerebro de Mamífero
Sistema límbico
120 millones de años

Cerebro de Reptil
250 millones de años



10:00 PREOCUPARNOS POR EL FUTURO: LOS PROBABLES, LOS IMPROBABLES Y LOS UTÓPICOS IMPOSIBLES.

11:30 NOS CENTRAREMOS EN UN PROBLEMA SIN SOLUCIÓN.

12:45 MIRAS LA PARED SIN PARPADEAR MIENTRAS YO ORGANIZO UNAS COSAS.

SESIÓN DE FLASHBACKS: HAY UN PAR DE COSAS DEL 2017 QUE NO TENGO CLARAS. ¿FUERON CULPA NUESTRA? INVESTIGA POR AHÍ.

15:00 PASE ESPECIAL: MOMENTOS BOCHORNOSOS DEL AÑO.

17:00 QUÉDATE MIRANDO LOS WHATSAPPS QUE TIENES POR CONTESTAR Y NO CONTESTES NINGUNO.

19:00 ¿DEBERÍAMOS HABER CONSEGUIDO ALGO MÁS EN LA VIDA A ESTAS ALTURAS? AHÍ TE DEJO LA PREGUNTA.

'HOY AMENIZARÉ LA JORNADA CON "I'M A BARBIE GIRL" EN BUCLE HASTA LAS 00:30

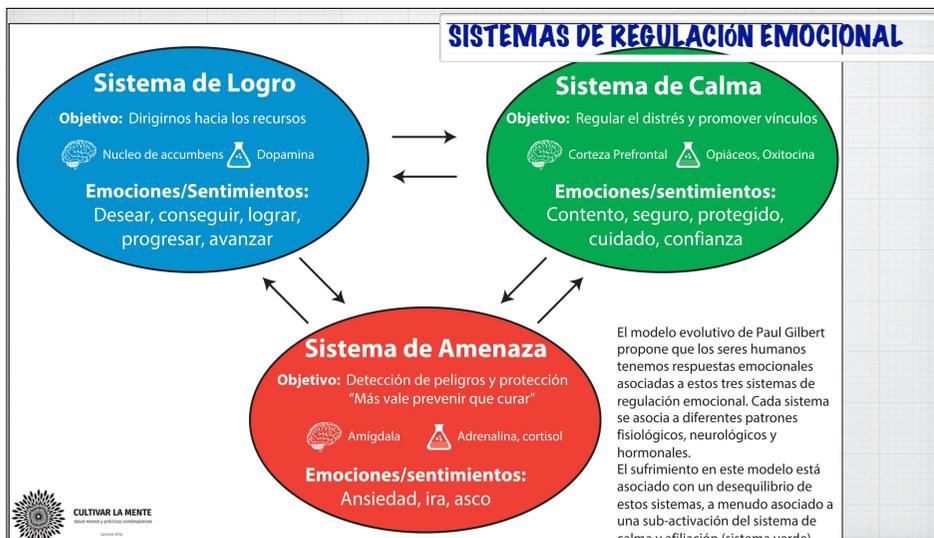


@RANDOMBOXHERE

Comprendiendo nuestras motivaciones y emociones

Tres tipos de sistemas de regulación emocional

- ◆ Emociones centradas en la auto-protección
- ◆ Emociones centradas en hacer y lograr
- ◆ Emociones centradas en sentirnos segurxs, satisfechxs e conectadxs



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO
 Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante 10 minutos diariamente.
- ★ Ou á Práctica do lugar seguro.
- ★ 1-2 escáner corporal.
- ★ Durante o día para 2-3 veces para contactar cos tres centros, corpo, mente e corazón para ver como está cada un deles e preguntate ¿Qué necesito neste momento?



autocoidado@copgalicia.gal
anaí.arranz@gmail.com
sizaguirregarcia@gmail.com
www.copgalicia.gal