



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Berta Fernández Méndez
Ana Isabel Martínez Arranz
Sandra Izaguirre García

Do 1 de outubro ao 26 de novembro

Podo aprender
a coidarme
mellor



SPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

PROGRAMA



AUTO OIDADADO

Espazo d autocoidado do
Colexio Oficial Psicoloxía de Galicia

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 EMOCIÓNS

SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN

SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.

SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA.

RETIRO DE PRÁCTICA EN SILENCIO



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

SESIÓN 8: HUMANIDADE COMPARTIDA.





DESBORDADO/A

**DESAFIADO/A
ZONA APRENDIZAJE
OPTIMO**

SEGURO/A

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

EMOCIONAL



TAREFAS PARA CASA

- ★ **Mindfulness en la respiración** durante 20 minutos diariamente.
- ★ **Práctica de humanidad compartida.**
- ★ Elije una **práctica informal** que te guste para hacerla durante la semana: saboreo, gratitud, amor bondadoso a alguien, paradas para respirar, ..



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

PRACTICA DE GRATITUDE



E LEMBRA.....

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



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia

AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidadado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

anaí.arranz@gmail.com
bertafm@cambiopsicología.com
izaguírregarcía@gmail.com

autocoidadado@copgalicia.gal
www.copgalicia.gal