



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Teresa Vilanova Villar

Ana Isabel Martínez Arranz

Do 1 de outubro ao 26 de novembro



# 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 EMOCIÓNS

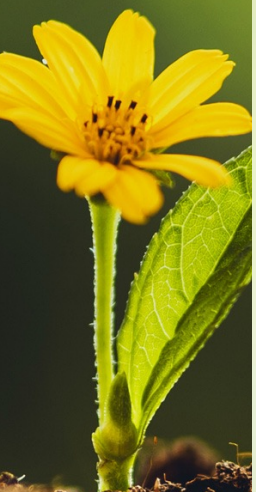
SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN

SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.

SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHE.



# SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE





**DESBORDADO/A**

**DESAFIADO/A  
ZONA APRENDIZAJE  
OPTIMO**

**SEGURO/A**

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





AUTOCOIDADO

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

# APRENDIENDO A ESTAR CON NUESTRO SUFRIMIENTO

AUTOCOIDADO

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



Podo falarme  
con amor e  
paciencia

Colexio Oficial de  
Psicoloxía de Galicia



Que poida  
aceptarme tal e  
como son

Colexio Oficial de  
Psicoloxía de Galicia



# TAREFAS PARA CASA

- ★ **Mindfulness na respiración** durante 20 minutos diariamente.
- ★ **Pausa de Autocompaixón e tacto tranquilizador:** coa práctica guiada ou durante o día de forma informal.
- ★ **Darte conta** de cando está a túa voz crítica e intentar cambiala á voz compasiva.
- ★ **Suxestións:**
  - Escribirte unha carta autocompasiva.
  - Pon imaxen a túa VCrítica e a túa VCompasiva e compártenos como son.

Vídeo Alfred y la sombra: <https://youtu.be/y2qOtk46WVw>





# CARTA AUTOCOMPASIVA



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## ✦ PASO 1:

- ▶ Contacta con alguna preocupación actual o algo de ti mismx que no te guste
- ▶ Contacta con cómo te hace sentir y escríbelo

## ✦ PASO 2:

- ▶ Piensa en un/a amigx real o imaginario, con quien sientes que te acepta incondicionalmente, con tus fortalezas y tus debilidades, con todos tus errores e imperfecciones. Que es amable y compasivx. Qué te diría?
- ▶ Desde tu Vcompasiva hacia ti
- ▶ Desde ti hacia un/a buen/a amigx que está pasando por esto.



[anaí.arranz@gmail.com](mailto:anaí.arranz@gmail.com)  
[tvílanovavillar@gmail.com](mailto:tvílanovavillar@gmail.com)

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

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