



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Ana Isabel Martínez Arranz

Sandra Izaguirre García

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.



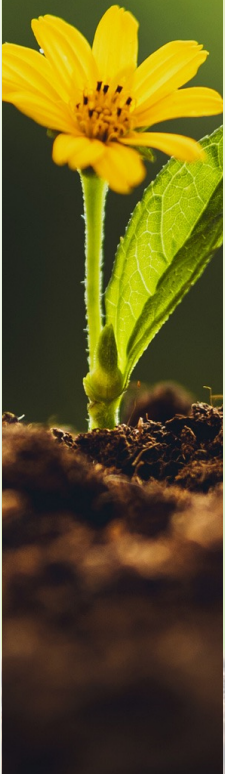
ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



**AUTOCOIDADADO**

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# SESIÓN 6. ABRAZANDO AS NOSAS EMOCIONS



Podo aprender  
a coidarme  
mellor



**DESBORDADO/A**

**DESAFIADO/A  
ZONA APRENDIZAJE  
OPTIMO**

**SEGURO/A**

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





"El futuro en continuo movimiento  
está"

Yoda- Maestro Jedi

TUDO É IMPERMANENTE



SUFRIMIENTO  
=  
DOR X RESISTENCIA





# TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante 15 minutos diariamente.
- ★ 1-2 escáner corporal.
- ★ 1-2 ablanda-calma-permite práctica formal e facelo durante o día de forma informal
- ★ Diario de agradecemento: anota diariamente 3 cousas do teu día polas que te sintas agradecidx.
- ★ Saborear algunha experiencia diaria.





[anaí.arranz@gmail.com](mailto:anaí.arranz@gmail.com)  
[sízaquírrregarcía@gmail.com](mailto:sízaquírrregarcía@gmail.com)  
[autocooidado@copgalicia.gal](mailto:autocooidado@copgalicia.gal)  
[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)