

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCUIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Berta Fernández Méndez
Ana Isabel Martínez Arranz

Do 1 de outubro ao 26 de novembro

1



2

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCUIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

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

3

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

AUTOCUIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía 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 EMOCIÓN
SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN
SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.
SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA.
RETIRO DE PRÁCTICA EN SILENCIO

4



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN



AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN



5



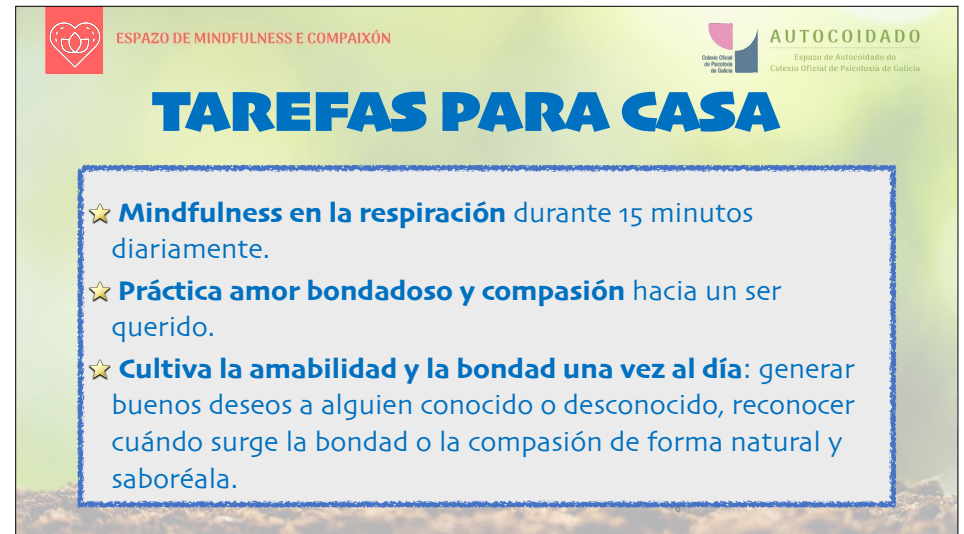
ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN



AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

TAREFAS PARA CASA

- ★ **Mindfulness en la respiración** durante 15 minutos diariamente.
- ★ **Práctica amor bondadoso y compasión** hacia un ser querido.
- ★ **Cultiva la amabilidad y la bondad una vez al día:** generar buenos deseos a alguien conocido o desconocido, reconocer cuándo surge la bondad o la compasión de forma natural y saboréala.



6



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAÑÓN



AUTOCOIDADO
Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicólogos de Galicia

anaí.arranz@gmail.com
bertafm@cambiopsicologia.com

autocoidado@copgalicia.gal
www.copgalicia.gal



7