

NOTA DE PRENSA

Máis de 600 persoas participan nas sesións online de mindfulness que organiza o Colexio Oficial de Psicoloxía

- *O Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia ofrece de xeito gratuíto prácticas de mindfulness guiadas en directo en vivo a través de videoconferencia.*
- *Máis de 600 persoas están inscritas nesta actividade, Sentarmos Xunt@s, que comeza hoxe, martes 19 de outubro e que terá unha periodicidade semanal.*
- *Esta actividade enmárcase no Espazo de Autocoidado do COPG, unha iniciativa que naceu a primeiros de 2021 coa idea de promover o benestar psicolóxico no contexto da pandemia.*

Santiago de Compostela, 19 de outubro de 2021. Hoxe, 19 de outubro ás 20:00 horas comeza *Sentarmos Xunt@s*, unha actividade semanal gratuíta que organiza o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (COPG) para a práctica de mindfulness e nas que están inscritas máis de 600 persoas.

Estas prácticas guiadas online, coordinadas polas psicólogas Ana Isabel Martínez Arranz e Sandra Izaguirre García, teñen a intención de lembrar a importancia de coidarse de forma amable a través da práctica do mindfulness, unha técnica de meditación que consiste en adestrar a atención para ser consciente do presente. O mindfulness é un método de observación e atención consciente a toda a nosa experiencia, interna e externa, sensacións, pensamentos, emocións, patróns de conduta... O que nos permite aprender unha nova forma de responder ás situacións que se nos presentan na vida cotiá e non simplemente reaccionar a elas.

A través destas prácticas que comezan hoxe preténdese tomar máis conciencia de si mesmo/a para así mellorar o benestar da persoa. As sesións son sempre guiadas por profesionais da psicoloxía, coa previsión de máis de 12 psicólogas e psicólogos participantes, e divídense nun tempo para a práctica de aproximadamente 20 minutos, e outro tempo posterior no que compartir a experiencia sobre a práctica que se realizou e as dificultades ou dúbidas que lles xurdan na práctica diaria se a teñen.

A acción forma parte do Espazo de Autocoidado do COPG, unha iniciativa dirixida á sociedade en xeral e na que xa participaron máis de mil persoas nas actividades realizadas ao longo deste ano. A intención do Espazo é contribuír a preservar a saúde emocional da comunidade, proporcionando ferramentas e recursos para este fin, como as prácticas de mindfulness que se realizan en *Sentarmos Xunt@s*.

É posible anotarse para estas sesións, que teñen a intención de manterse no tempo, a través do enlace <http://i.gal/mindfulnessCOPG>. As sesións manteranse en formato de videoconferencia a través da plataforma ZOOM.

O Espazo de Autocoidado parte da identificación da necesidade de visibilizar e atender a conciencia do autocoidado no contexto da pandemia pola COVID—19, como elemento imprescindible no benestar das persoas e tamén da comunidade. O autocoidado ten que ver co modo en que nos coidamos e nos tratamos, supón facernos responsables e comprometermos co noso propio benestar, escoitando e tomando conciencia de “como estou” e “que preciso”.

Máis información sobre o Espazo de Autocoidado está dispoñible a través do espazo de coidado na web, <http://autocoidado.copgalicia.gal>, no que se van presentando accións e recursos encamiñados a mellorar o coidado propio.

Saúdos,

Se desexas **ampliar a información ou para solicitar entrevistas**, contacta co **departamento de comunicación** do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia:

Eliana Martíns
981 534 049 / 699 908 968
comunicacion@copgalicia.gal