

AUTOCUIDADO

Espazo de Autocuidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

8 SEMANAS + 1 DÍA DE RETIRO

# PROGRAMA DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

27 DE ENERO - 24 DE MARZO DE 2022

Programa diseñado para cultivar la autocompasión en la vida cotidiana promovido dentro del Espacio de Autocuidado del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, los jueves de 16:30 a 19:15 horas y un retiro el jueves 3 de marzo de 16:30 a 20:30 horas.

Colexio Oficial de  
Psicoloxía de Galicia





## Presentación

¡¡¡Bienvenido, bienvenida al Programa de Mindfulness y Autocompasión (MSC) de 8 semanas!!!

Este curso está diseñado para cultivar la autocompasión en la vida cotidiana, la amabilidad y el aprecio hacia nosotr@s mism@s y el bienestar a través del entrenamiento en la autocompasión. Nos reuniremos en grupo cada semana durante 2:45 horas para encuentros informales, discusiones grupales, meditación y ejercicios de reflexión.

El entrenamiento integra prácticas de meditación, ejercicios experienciales, exposiciones teóricas breves, discusión en grupo grande y en grupos pequeños y prácticas para casa.

---



## Fechas y horarios

La duración del programa es de 8 semanas los jueves desde el 27 de enero al 24 de marzo.



**Horario:** de 16:30h a 19:15h, excepto la primera y la última sesión, que terminarán a las 19:30h.

**Retiro:** 3 de marzo, de 16:30h a 20:30h.

**Nº de horas totales:** 26 horas y 30 minutos

---



## Precio e inscripción

**Plazas disponibles:** 24. Inscripción abierta hasta el 17 de enero de 2022.

**Precios:**

- Psicólog@s colegiad@s: 140 €
- Psicólog@s colegiad@s en desempleo y estudiantes de Psicología de 4º de Grado: 70,00 €
- Psicólog@s no colegiad@s: 280 €

Va dirigido a psicólogos y psicólogas, y se desarrollará en modalidad online.

Para la inscripción es necesario cubrir el formulario y enviarlo a [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) o inscribirse a través de la sede electrónica.



## ¿Qué es la autocompasión y para qué entrenarla?

El Mindful Self-Compassion (MSC) es un programa de entrenamiento de ocho semanas, empíricamente apoyado, diseñado para cultivar la auto-compasión. Con base en la investigaciones de Kristin Neff y la experiencia clínica de Chistopher Germer.

Los tres componentes de la autocompasión son el mindfulness, que nos abre al punto presente, la humanidad compartida, que nos abre a nuestra interrelación personal, y la autobondad, que abre nuestros corazones al sufrimiento.

La autocompasión puede entrenarse y, por lo tanto, puede aprenderse. El entrenamiento en autocompasión nos ayudan a desarrollar nuestra capacidad para estar con nosotr@s mism@s de una manera más amable y compasiva. Nos proporcionan la fuerza emocional y resistencia necesaria, permitiéndonos admitir nuestras deficiencias, motivarnos con amabilidad, perdonarnos a nosotr@s mism@s cuando sea necesario, relacionarnos de corazón con los demás y ser más auténticamente nosotr@s mism@s.

Lo que las investigaciones demuestran es que la autocompasión está fuertemente asociada con el bienestar emocional.

---



## Lineamientos para participar en el MSC

En el MSC ejercitaremos nuestros corazones y nuestras mentes eligiendo pensamientos y acciones compasivas.

El curso incluye:

- Prácticas diarias de meditación guiada, disponibles en nuestra plataforma en línea.
- Una clase semanal de 2:45 horas durante ocho semanas, más la sesión de retiro, que incluye ejercicios interactivos en grupos pequeños y práctica de meditación grupal guiada.
- Tareas en el mundo real para practicar pensamientos y acciones auto-compasivas a medida que avanza en su día.



## ¿Cómo aprendemos en MSC?

El MSC es un programa de aprendizaje experiencial, lo que significa que aprenderemos de la siguiente manera:

- Haciendo prácticas en casa y participando en los encuentros de la clase.
- Reflexionando sobre nuestras experiencias de vida y las prácticas, y discutiendo nuestras observaciones en clase.
- Usando el salón de clase como un "laboratorio" para practicar interacciones compasivas.
- Trayendo a la formación una actitud curiosa y de apertura a cuestionar nuestras ideas sobre la compasión.



 **Docentes**



### Teresa Vilanova Villar

Psicóloga (colegiada G-5801), profesora de los programas psicoeducativos MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y MSC (Mindfulness Self-Compassion).

Fundadora y directora del centro de mindfulness Aqi@Agora (Carballo, A Coruña). Amplia experiencia en formación y dirección de retiros, cursos, talleres impartidos en el marco de la educación y la salud.

Miembro de la Red de Profesores del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) según la formación del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y según el Mindfulness Center de la Universidad de Brown.



### Ana Isabel Martínez Arranz

Psicóloga habilitada para el ejercicio de actividades sanitarias (colegiada G-2573), terapeuta familiar, ejerce en la práctica privada en el Gabinete Claves (Vilagarcía de Arousa, Pontevedra).

Psicóloga de Servicios Sociales del Concello de Camariñas (A Coruña) entre enero de 2002 y septiembre de 2021. Miembro del Grupo de Intervención Psicológica en Castástrofes y Emergencias (GIPCE) del COPG desde 2004, del que fue coordinadora (2006-2019); acreditada como experta en este ámbito por el Consejo General de la Psicología.

Máster de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza, cuenta con formación en terapia centrada en la compasión, es instructora del Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión organizado por Nirakara y Compassion Institute; en formación como instructora del programa psicoeducativo MSC (Mindfulness Self-Compassion) del Center for Mindful Self-Compassion.



## Temas y discusiones por semana

### ▶ SEMANA 1 | 27 de enero: **Introducción a la Autocompasión**

En esta primera sesión de toma de contacto y apertura del programa abordaremos lo qué es la autocompasión, sus componentes y también las falsas creencias que acompañan al término de autocompasión.

*Práctica de meditación:* Pausa de la autocompasión.

### ▶ SEMANA 2 | 3 de febrero: **Practicando Mindfulness**

Para poder ofrecernos una respuesta compasiva necesitamos ser conscientes de que estamos sufriendo. Mindfulness es una habilidad que nos permite “estar con” la incomodidad emocional de un modo saludable.

*Práctica de meditación:* Respiración afectuosa.

### ▶ SEMANA 3 | 10 de febrero: **Practicando la bondad amorosa**

En esta sesión aprenderemos a diferenciar compasión y bondad amorosa, evocaremos estos sentimientos en parejas, aprenderemos a usar frases en la meditación de la bondad amorosa y haremos un ejercicio para descubrir nuestras propias frases.

*Práctica de meditación:* Bondad amorosa para un ser querido.

### ▶ SEMANA 4 | 17 de febrero: **Descubriendo tu voz compasiva**

Empezaremos viendo las etapas típicas de progresión en el entrenamiento en autocompasión y reflexionaremos individualmente a través de un ejercicio, y grupalmente sobre nuestra experiencia hasta ahora en el MSC. Después exploraremos cómo actúa la crítica en cada uno/a y cómo podemos motivarnos para lograr cambios positivos desde una voz distinta, más amable y comprensiva.

*Práctica de meditación:* Amor bondadoso y compasión por un@ mism@.



## Temas y discusiones por semana

### ▶ SEMANA 5 | 24 de febrero: **Viviendo profundamente**

Esta sesión se llama así porque en ella aprenderemos a identificar nuestros valores nucleares, a descubrir el significado oculto en nuestras luchas y a adquirir habilidades para escuchar a los demás de una manera profunda y compasiva.

*Práctica de meditación:* Dar y recibir compasión.

### ▶ SESIÓN RETIRO EN SILENCIO | 3 de marzo

Sesión de 4 horas de práctica en silencio. La intención es saborear la experiencia y las prácticas de mindfulness y autocompasión, tener un conocimiento más profundo. Sin aprendizajes nuevos, solo practicar.

### ▶ SEMANA 6 | 10 de marzo: **Encontrándose con emociones difíciles**

En esta sesión nos adentrarnos en la parte emocional, especialmente trabajaremos con la vergüenza. La emoción humana más complicada y que está detrás de muchos de los problemas psicológicos que tenemos.

*Práctica de meditación:* Encontrarse con emociones difíciles.

### ▶ SEMANA 7 | 17 de marzo: **Explorando relaciones difíciles**

La mayor parte de nuestro dolor emocional proviene de las relaciones y también se puede aliviar en la relación, incluida la que tenemos con nosotr@s mism@s.

Durante esta sesión vamos a explorar diferentes tipos de dolor que surgen en las relaciones y también vamos a explorar cómo podemos sostener el dolor, y a nosotr@s mism@s, con autocompasión.

*Práctica de meditación:* El/La amig@ compasiv@ y Compasión con ecuanimidad.

### ▶ SEMANA 8 | 24 de marzo: **Abrazando tu vida**

Esta sesión 8 es un trampolín para la 9, la que Jon Kabat-Zinn denomina “el resto de tu vida”. Tiene prácticas que ayudan a abrazar los aspectos positivos de nuestras vidas, incluyéndonos también nosotr@s mism@s.

*Práctica de meditación:* Compasión para un@ mism@ y para los demás.



## Material de trabajo

- ▶ Como material de trabajo durante el programa emplearemos el siguiente libro, que te recomendamos adquirirlo con antelación:
  - "Cuaderno de Trabajo de Mindfulness y Autocompasión", de K. Neff y C. Germer (Ed. Desclée De Brouwer)
  
- ▶ Recomendaciones de lecturas antes de hacer el MSC:
  - "El poder del mindfulness: libérate de los pensamientos las emociones autodestructivas" de C. Germer (Ediciones Paidós).
  - "Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo". K. Neff. (Ediciones Paidós).

### Para más información, contacta:



Colexio Oficial de Psicología de Galicia

[copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) | [autocoidado@copgalicia.gal](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)

T. 981 534 049 | [www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal) | [autocoidado.copgalicia.gal](http://autocoidado.copgalicia.gal)



## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

\*Cubre tus datos y envíalo a [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) o a través de la Sede electrónica

NOMBRE Y APELLIDOS .....

.....

DNI / NIE: ..... N° COLEGIACIÓN .....

DIRECCIÓN: .....

.....

TELÉFONO: ..... E-MAIL: .....

Tengo formación previa en mindfulness.

Colegiad@ en desempleo

Tengo formación previa en compasión.

Estudiante de 4º de Grado de Psicología

Psicólog@ no colegiad@

ADJÚNTESE A ESTE BOLETÍN COPIA DE LA TRANSFERENCIA BANCARIA A ABANCA,  
IBAN ES64 2080 0316 2330 4000 8164

O INSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE LA SEDE ELECTRÓNICA: [sede.copgalicia.gal](http://sede.copgalicia.gal)

A través del correo electrónico del COPG ([copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)) remitiendo el boletín de inscripción junto con la copia de la transferencia bancaria a nombre del Colexio Oficial de Psicología de Galicia en la cuenta corriente IBAN N° ES64 2080 0316 2330 4000 8164 de ABANCA. Se respetará rigurosamente la orden de entrada de las inscripciones realizadas.

El programa tendrá un mínimo de asistentes, teniendo preferencia las psicólogas y psicólogos colegiados, pudiendo suspenderlo el Colegio en el caso de no obtener un número de suficientes inscripciones. Al día siguiente de finalizar el plazo de inscripción se comunicará por e-mail a admisión o no admisión. No se podrá anular la inscripción ni se devolverá el importe de la matrícula fuera del plazo señalado para la inscripción. Al finalizar la actividad se entregará el correspondiente certificado de asistencia, para lo cual será necesario haber asistido al 80% de las sesiones.

Se deberá estar al corriente en el pago de las cuotas colegiales. Para las tarifas de demandante de empleo, se aunarà informe de situación administrativa actual o informe demandante de empleo, firmado por la persona responsable de la oficina del Servicio Público de Empleo de Galicia con fecha actual y la tarjeta de demandante de empleo. Los y las estudiantes del último año de Psicología tendrán que presentar copia de la matrícula. Las psicólogas y psicólogos no colegiados deberán presentar el título de Licenciatura o Grado en Psicología.

**Último día de inscripción: 17 de enero de 2022**

La presentación de la inscripción implica la aceptación del siguiente reconocimiento:

Reconozco que la información personal compartida en esta clase por otras personas participantes se debe mantener de manera confidencial. No compartiré ni distribuiré grabaciones, archivos MP3, materiales escritos (en forma impresa o electrónica), ni notas de clase con personas externas a este programa. También reconozco que participar en este programa no da derecho a las personas participantes a enseñar el contenido del curso ni a presentarse como afiliadas del Programa de Mindfulness y Autocompaición.

En cumplimiento del Reglamento Europeo de Protección de Datos le informamos que tratamos la información que usted nos facilita y cumplimos con la normativa vigente en materia de protección de datos. El responsable del tratamiento es Colexio Oficial de Psicología de Galicia, con CIF Q1500265 B, con domicilio en Rúa Espiñeira, 10, bajo, Santiago de Compostela, A Coruña, con teléfono 981534049. La finalidad principal es mantener las relaciones que nos vinculan, en especial cumplimiento de los deberes a las que viene sometida la organización debido a la Ley de Colegios Profesionales y demás normativa vinculante, es decir, ejercicio competencias públicas, así como el consentimiento, y el interés legítimo tanto propio como de la entidad. Usted tiene derecho a obtener confirmación sobre si estamos tratando sus datos personales, por tanto tiene derecho a acceder a sus datos personales, rectificar los datos inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios en cualquier momento. En determinadas circunstancias, podrá solicitar la limitación del tratamiento de sus datos, en cuyo caso únicamente los conservaremos para el ejercicio o la defensa de reclamaciones. También podrá, por motivos relacionados con su situación particular, oponerse al tratamiento de sus datos. El Colexio Oficial de Psicología de Galicia dejará de tratar los datos, salvo por motivos legítimos imperiosos, o el ejercicio o la defensa de posibles reclamaciones, mediante escrito, acompañado de copia de documento oficial que le identifique dirigido a [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) o dirigiéndose a nuestras dependencias. Una vez cumplimentados los fines para los cuales fueron obtenidos los datos, los mismos atardecen destruidos conforme a la normativa vigente. Le informamos de que nuestra Delegada de Protección de Datos es doña Cecilia Barros Díaz (contacto: 981894601, [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)). Puede consultar la información adicional y detallada sobre nuestra política de privacidad en el tablón de la entidad o en la web [www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)