

## PREZOS:

- Membros do GIPCE-COPG e GI-112: 45,00€
- Membros do GIPCE-COPG e GI-112 desempregados/as: 20,00€
- Libro “*Mindfulness y equilibrio emocional*” de Margaret Cullen e Gonzalo Brito: 9€ (As persoas interesadas en adquirilo deberán abonar dito importe xunto co da inscrición e especificalo no boletín de inscrición)

## INSCRICIÓN:

*Directamente nos locais do Colexio ou ben remitindo copia da transferencia bancaria a nome do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, conta corrente IBAN ES64 2080 0316 23 3040008164 de ABANCA. Por correo electrónico, fax ou na sede do COPG remitindo o boletín de inscrición xunto co xustificante de transferencia bancaria.*

*Ao día seguinte de rematar o prazo de inscrición comunicárase por e-mail a admisión ou non admisión.*


*Ao finalizar o curso enviarase o correspondente certificado de asistencia, para o que será necesario ter asistido ao 80% das sesións.*

*Non se poderá anular a inscrición nin se devolverá o importe da matrícula fóra do prazo sinalado para a inscrición.*

*Deberase estar ao corrente no pago das cotas colexiais. Para as tarifas de demandante de emprego, axuntárase informe de situación administrativa actual ou informe demandante de emprego, asinado polo responsable da oficina do Servizo Público de Emprego de Galicia con data actual e a tarxeta de demandante de emprego.*

*Último día de inscrición: 24 de setembro de 2019.*

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia  
Rúa Espiñeira, 10 - Baixo  
15706 Santiago de Compostela  
Tfno.: 981 534 049 | Fax: 981 534 983  
[copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

## Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE)

### **CURSO DE REGULACIÓN EMOCIONAL E TERAPIA CENTRADA NA COMPAIXÓN MÓDULO II**

**4 e 5 de outubro de 2019**

#### Relator:

**Gonzalo Brito Pons.** Psicólogo Clínico da Pontificia Universidade Católica de Chile e Doutor en Psicoloxía do Instituto de Psicoloxía Transpersoal de Estados Unidos. Director da Formación Internacional de Instrutores do Programa CCT, para países de fala hispana en colaboración co Nirakara Mindfulness Institute (Madrid). Tamén realizou un Post-Graduate Certificate na Escola de Posgrado de Psicoloxía da Universidade de Derby, de Reino Unido, na Terapia Centrada na Compañión (CFT), baixo a supervisión de Paul Gilbert.

#### Coordinadora

Ana Isabel Martínez Arranz, G-2573.

*Curso recoñecido pola Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia  
Nº de expediente: SA301A2019/9-1*

**DIRIXIDO A:**

Membros do GIPCE.

**OBXECTIVOS E METODOLOXÍA:**

O módulo de *Mindfulness* e equilibrio emocional (MEE) integra habilidades de regulación emocional e prácticas construtivas/xenerativas (tales como meditacións na compaixón, o amor e o perdón) co currículo básico do programa de Redución do Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR) para:

- Iniciar ou afondar unha práctica persoal de *mindfulness*.
- Explorar experriencialmente cómo adoptar unha perspectiva non enxuzadora cara as emocións. Este módulo apoia ao/á profesional a desenvolver a capacidade de ser consciente e identificar o que ocorre a nivel emocional sen reaccionar desde patróns automáticos.
- Utilizar estratexias baseadas en *mindfulness* para tratar co sufrimento e desregulación emocional, incluíndo a inestabilidade emocional, episodios de ira, tendencias á evitación ou relacións interpersonales inestables.
- Comunicar emocións e necesidades de maneiras máis hábiles e saudables.
- Identificar disparadores emocionais e aplicar o coñecemento dos perfís emocionais e o período refractario para recuperarse antes das emocións difíciles.
- Cultivar emocións pro-sociais que xeren benestar persoal e interpersoal, incluíndo o amor, a compaixón e o perdón.

**HORARIOS:**

Venres e sábado: de 9:30 a 13:30 horas e de 15:30 a 19:30 horas.

**DURACIÓN:**

16 horas.

**LUGAR:**

Aula 5 da Escola Galega de Administración Pública (EGAP).  
Rúa de Madrid, nº 2.  
15707 Santiago de Compostela.

**PROGRAMA:****Módulo II. *Mindfulness* e equilibrio emocional.**

1. Motivación, valores e equilibrio emocional.
2. Teoría das emocións.
3. *Mindfulness* do corpo, das sensacións e os pensamentos.
4. Explorando o resentimento e o perdón.
5. Traballando coa ira e o medo.
6. Cultivando o amor e a amabilidade.
7. Rehumanizar a ollada cara un mesmo e os demais.
8. Integrando o aprendido en ambos módulos na vida diaria.