



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

3^a Edición

DO 1 DE OUTUBRO - 26 DE NOVEMBRO DE 2022

Espazo para a práctica de mindfulness promovido dentro do Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, con sesións online gratuítas e abertas ao público xeral todos os sábados ás 10:00h entre o 1 de outubro e o 26 de novembro de 2022.

Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Intención do espazo de práctica

Creamos este espazo VIVO e FLEXIBLE para compartir, para aprender, para practicar, para encontrarnos e sentirnos en conexión, para coidarnos.

Un espazo para SER e ESTAR.

Para PLANTAR e REGAR a semente de coidarnos e tratarnos con amabilidade.

Dirixido a:

Aberto a todas as persoas que nos queiran acompañar.

Duración:

A duración do programa é de 8 sesións online que se celebrarán os sábados de 10:00 a 12:30h vía Zoom, a excepción da primeira e a última, que durarán ata as 13h.

Comezaremos o sábado 1 de outubro e remataremos o sábado 26 de novembro.

Ten en conta que, ademais das sesións, para obter maior beneficio do Programa é recomendable reservar un tempo de práctica diaria o resto da semana de aproximadamente 20 minutos.

A maior compromiso e responsabilidade coa práctica diaria, percibirás un mellor resultado.



O MeC é un programa psicoeducativo, non é terapia, polo que non se entrará en nada que teña que ver con diagnósticos, tratamentos médicos ou psicolóxicos que se poidan ter, nin trataremos sobre medicacións.

Se xorden emocións difíciles, recomendámosche que busques apoio cun/ha profesional.





ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Quen vos acompañaremos:

Ao longo destas semanas xuntos/as estaremos coordinando o espazo Sandra Izaguirre García e Ana Isabel Martínez Arranz.

Guiaremos as sesións xuntas ou ben con outras compañeiras: Berta Fernández Méndez e Teresa Vilanova Villar.

Como son as sesións:

En cada sesión abordaremos un tema que consideramos pode ser do voso interese e contribuír a que teñades novas ferramentas para un maior benestar.

Comezaremos cunha práctica de mindfulness para contactar coa nosa intención para ese tempo xuntos. Teremos un intre para compartir quen queira sobre a experiencia. Durante o tema semanal faremos a práctica/exercicio de mindfulness e/ou compaixón que toque. Volveremos ter un espazo para ver como foi, dúbidas, dificultades..., e rematararemos agradecendo o tempo compartido.

Inscripción:

A inscrición é gratuíta e dá dereito a acceder a todas as sesións. O número de prazas dispoñibles son 1.000.

O prazo de inscrición remata o 23 de setembro.

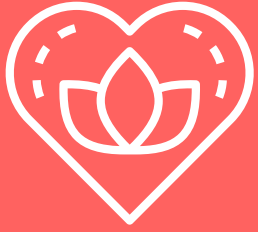
Terán prioridade as colexiadas e colexiados do COPG, así como aquelas persoas que participen por primeira vez no Programa de Mindfulness e Compañía.

Como este programa ten unha demanda moi alta, agradecemos que por responsabilidade te inscribas se tes a intención de realizalo completo. Se prevés que faltarás a máis de dúas sesións, considera ceder a praza a outra persoa.



Cubre o formulario no enlace <https://i.gal/autocoidadoMC3>

Non se entrega diploma á finalización deste programa, xa que non é unha formación, nin tampouco habilita para poder impartilo.



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Sandra Izaguirre García



Psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias (colexiada G-2477).

Directora en Centro de Psicología en Ferrol con áreas de intervención infanto-xuvenil e adultos. Máster en Psicología da Saúde na Universidade Complutense de Madrid, formación en Terapia Centrada na Compañión (CFT). Psicóloga experta en psicología de catástrofes e emerxencias acreditada polo Consejo General de la Psicología. Membro do Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE) do COPG.

Instrutora infanto-xuvenil de Mindfulness certificada pola Academia Mindful Teaching Método Eline Snel. Instrutora de Mindfulness para persoas adultas.

Ana Isabel Martínez Arranz



Psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias (colexiada G-2573), terapeuta familiar, exerce na práctica privada no Gabinete Claves (Vilagarcía de Arousa).

Psicóloga dos Servizos Sociais de Camariñas entre xaneiro de 2002 e setembro de 2021. Membro do Grupo de Intervención Psicolóxica en Castástrofes e Emerxencias (GIPCE) do COPG desde 2004, do que foi coordinadora (2006-2019); acreditada como experta neste ámbito polo Consejo General de la Psicología.

Máster de Mindfulness na Universidad de Zaragoza, conta con formación en terapia centrada na compañión, é instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute, e instrutora do programa psicoeducativo MSC (Mindfulness Self-Compassion) do Center for Mindful Self-Compassion.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Berta Fernández Méndez



Especialista en psicoloxía clínica (colexiada G-2563), exerce no centro Cambio Psicología Clínica na Coruña. Especialista en psicoterapia pola EFPA e Máster en terapia familiar sistémica pola Universidade de Salamanca.

Máster en tratamentos psicolóxicos baseados en Mindfulness e Compañión de AEMind. É instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute, así como en terapia centrada na compañión.

Teresa Vilanova Villar



Psicóloga (colexiada G-5801), profesora dos programas psicoeducativos MBSR (Mindfulness Based Stress Redution) e MSC (Mindfulness Self-Compassion).

Fundadora e directora do centro de mindfulness Aqi@Agora (Carballo). Ampla experiencia en formación e dirección de retiros, cursos, obradoiros impartidos no marco da educación e da saúde. Membro da Rede de Profesores do Programa de Redución de Estrés baseado en Mindfulness (MBSR) segundo a formación do Center for Mindfulness da Universidade de Massachusetts e segundo o Mindfulness Center da Universidade de Brown.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

PROGRAMA



1 de outubro | 10:00 h
Aprendendo a parar

Será levada por Ana Isabel Martínez Arranz e Sandra Izaguirre García.

Nesta sesión presentaremos o programa, daremos algunhas claves para saír do piloto automático da nosa vida diaria e iniciaremonos na práctica básica de mindfulness de atención á respiración. Esta práctica acompañaranos en todas as sesións.

A duración desta sesión será de 3 horas.



8 de outubro | 10:00 h
Habitando o noso corpo

Será levada por Sandra Izaguirre García e Teresa Vilanova Villar.

Nesta ocasión tomaremos conciencia do noso corpo e da importancia de coidalo. A través da práctica meditativa sentiremolo directamente en lugar de pensar nel, facéndonos máis conscientes dos seus límites.



15 de outubro | 10:00 h
Pensamentos, saíndo do remuíño

Será levada por Sandra Izaguirre García e Teresa Vilanova Villar.

A maior parte dos nosos pensamentos non son reais, simplemente se trata daquilo que pensamos sobre a realidade. Aprenderemos a tomar distancia con eles a as nosas preocupacións, dando espazo para a calma e unha maior claridade mental que nos permitirá observar mellor a realidade e responder de forma distinta.

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



22 de outubro | 10:00 h
Aprendendo a regularnos mellor

Será levada por Sandra Izaguirre García e Ana Isabel Martínez Arranz.

Nesta sesión falaremos dos tres sistemas de regulación emocional e veremos como funcionan en nós. Entender axúdanos a relacionarnos máis amablemente con nós mesmos/as.



29 de outubro | 10:00 h
Abrazando as nosas emocións

Será levada por Ana Isabel Martínez Arranz e Sandra Izaguirre García.

Nesta sesión falaremos da función que teñen as nosas emocións, de todas elas, as que nos gustan e as que desexaríamos non sentir. Como as sentimos no corpo, as necesidades que poden estar detrás delas...



5 de novembro | 10:00 h
Achegándonos á compaixón

Será levada por Berta Fernández Méndez e Ana Isabel Martínez Arranz.

Nesta sesión abordaremos especificamente distintos aspectos relacionados coa compaixón, que nos acompañará nestas tres últimas sesións. O achegamento ao sufrimento, ao propio e ao alleo, coa intención de poder relacionarnos de forma máis amable con el.



12 de novembro | 10:00 h
Autocompaixón ou tratarnos de forma amable

Será levada por Teresa Vilanova Villar e Ana Isabel Martínez Arranz.

Veremos de forma teórica e práctica como podemos tratarnos de forma máis cariñosa, como se fósemos realmente o noso mellor amigo ou amiga.



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



19 de novembro | 10:00 h
Interdependencia e humanidade compartida

Será levada por Berta Fernández Méndez e Ana Isabel Martínez Arranz.

Nesta sesión de peche abordaremos dous aspectos que teñen que ver moito coa compaixón, a humanidade compartida e a interdependencia de cada un dos aspectos da nosa vida. Aspectos fundamentais que contribúen a sentirnos máis en conexión co resto.

A duración desta sesión será de 3 horas, xa que será a última do programa.



26 de novembro | 09:30 h
Xornada de práctica en silencio

Esta xornada será de práctica en silencio e extenderase de 09:30 a 13:30 horas.



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



Dedicación deste espazo

Que contribúa a mellorar o noso benestar.

Que poidamos aprender a tratarnos e a tratar con máis amabilidade e cariño.