

AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

8 SEMANAS + 1 DÍA DE RETIRO

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÓN

27 DE XANEIRO - 24 DE MARZO DE 2022

Programa deseñado para cultivar a autocompaixón na vida cotiá promovido dentro do Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, os xoves de 16:30 a 19:15 horas e un retiro o xoves 3 de marzo de 16:30 a 20:30 horas.

Colexio Oficial de  
Psicoloxía de Galicia





## Presentación

Benvido, benvinda ao Programa Mindfulness e Autocompaixón (MSC) de 8 semanas!!!

Este curso está deseñado para cultivar a autocompaixón na vida cotiá, a amabilidade e o aprecio cara a nós mesm@s e o benestar a través do adestramento na autocompaixón. Reunirémonos en grupo cada semana durante 2:45 horas para encontros informais, discusións grupais, meditación e exercicios de reflexión.

O adestramento integra prácticas de meditación, exercicios experienciais, exposicións teóricas breves, discusión en grupo grande e en grupos pequenos e prácticas para a casa.

---



## Datas e horarios

A duración do programa é de 8 semanas os xoves desde o 27 de xaneiro ao 24 de marzo.



**Horario:** de 16:30 a 19:15h, excepto a primeira e a última sesión, que rematarán ás 19:30h.

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

**Nº de horas totais:** 26 horas e 30 minutos

---



## Prezo e inscrición

**Prazas dispoñibles:** 24. Inscrición aberta ata o 17 de xaneiro de 2022.

**Prezos:**

- Psicólogas/os colexiadas/os: 140 €
- Psicólogas/os colexiadas/os desempregadas/os e estudantes de Psicoloxía de 4º de Grao: 70,00 €
- Psicólog@s non colexiad@s: 280 €

Vai dirixido a psicólogos e psicólogas, e desenvolverase en modalidade online.

Para a inscrición é preciso cubrir o formulario e envialo a [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) ou inscribirse a través da sede electrónica.



## Que é a autocompaixón e para que adestrála?

O Mindful Self-Compassion (MSC) é un programa de adestramento de oito semanas, empiricamente apoiado, deseñado para cultivar a autocompaixón. Con base na investigacións de Kristin Neff e a experiencia clínica de Chistopher Germer.

Os tres compoñentes da autocompaixón son o mindfulness, que nos abre ao momento presente, a humanidade compartida, que nos abre á nosa interrelación persoal, e a autobondade, que abre os nosos corazóns ao sufrimento.

A autocompaixón pode adestrarse e, polo tanto, pode aprenderse. O adestramento en autocompaixón axúdanos a desenvolver a nosa capacidade para estar con nós mesm@s dun xeito máis amable e compasivo. Proporcionáanos a forza emocional e a resistencia necesaria, permitíndonos admitir as nosas deficiencias, motivarnos con amabilidade, perdoarnos a nós mesm@s cando sexa necesario, relacionarnos de corazón cos demais e ser máis autenticamente nós mesm@s.

O que as investigacións demostran é que a autocompaixón está fortemente asociada co benestar emocional.

---



## Liñamentos para participar no MSC

No MSC exercitaremos os nosos corazóns e as nosas mentes elixindo pensamentos e accións compasivas.

O curso inclúe:

- Prácticas diarias de meditación guiada, dispoñibles na nosa plataforma en liña.
- Unha clase semanal de 2:45 horas durante oito semanas, máis a sesión de retiro, que inclúe exercicios interactivos en grupos pequenos e práctica de meditación grupal guiada.
- Tarefas no mundo real para practicar pensamentos e accións auto-compasivas a medida que avanza no seu día.





## Como aprendemos en MSC?

O MSC é un programa de aprendizaxe experiencial, o que significa que aprenderemos da seguinte maneira:

- Facendo prácticas na casa e participando nos encontros da clase.
- Reflexionando sobre as nosas experiencias de vida e as prácticas, e discutindo as nosas observacións en clase.
- Usando o salón de clase como un "laboratorio" para practicar interaccións compasivas.
- Traendo á formación unha actitude curiosa e de apertura a cuestionar as nosas ideas sobre a compaixón.





## Docentes



### 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, A Coruña). 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.



### 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 compaixón, é instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute, e en formación como instrutora do programa psicoeducativo MSC (Mindfulness Self-Compassion) do Center for Mindful Self-Compassion.



## Temas e discusións por semana

### ▶ SEMANA 1 | 27 de xaneiro: **Introdución á Autocompaixón**

Nesta primeira sesión de toma de contacto e apertura do programa abordaremos o que é a autocompaixón, os seus compoñentes e tamén as falsas crenzas que acompañan o termo de autocompaixón.

*Práctica de meditación:* Pausa da autocompaixón.

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

Para poder ofrecernos unha resposta compasiva precisamos ser conscientes de que estamos a sufrir. Mindfulness é unha habilidade que nos permite “estar con” a incomodidade emocional dun modo saudable.

*Práctica de meditación:* Respiración afectuosa.

### ▶ SEMANA 3 | 10 de febreiro: **Practicando a bondade amorosa**

Nesta sesión aprenderemos a diferenciar compaixón e bondade amorosa, evocaremos estes sentimentos en parellas, aprenderemos a usar frases na meditación da bondade amorosa e faremos un exercicio para descubrir as nosas propias frases.

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

### ▶ SEMANA 4 | 17 de febreiro: **Descubrinto a túa voz compasiva**

Empezaremos vendo as etapas típicas de progresión no adestramento en autocompaixón e reflexionaremos individualmente a través dun exercicio, e grupalmente sobre a nosa experiencia ata o momento no MSC. Despois exploraremos como actúa a crítica en cada quen e como podemos motivarnos para lograr cambios positivos desde unha voz distinta, máis amable e comprensiva.

*Práctica de meditación:* Amor bondadoso e compaixón por un/ha mesm@.



## Temas e discusións por semana

### ▶ SEMANA 5 | 24 de febreiro: **Vivindo profundamente**

Esta sesión chámase así porque nela aprenderemos a identificar os nosos valores nucleares, a descubrir o significado oculto nas nosas loitas e a adquirir habilidades para escoitar os demais dunha maneira profunda e compasiva.

*Práctica de meditación:* Dar e recibir compaixón.

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

Sesión de 4 horas de práctica en silencio. A intención é saborear a experiencia e as prácticas de mindfulness e autocompañión, ter un coñecemento máis profundo. Sen aprendizaxes novas, só practicar.

### ▶ SEMANA 6 | 10 de marzo: **Atopándose con emocións difíciles**

Nesta sesión entramos na parte emocional, especialmente traballaremos coa vergoña. A emoción humana máis complicada e que está detrás de moitos dos problemas psicolóxicos que temos.

*Práctica de meditación:* Atoparse con emocións difíciles.

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

A maior parte da nosa dor emocional provén das relacións e tamén se pode aliviar na relación, incluída a que temos con nós mism@s.

Durante esta sesión imos explorar diferentes tipos de dor que xorden nas relacións e tamén imos explorar como podemos soste-la dor, e a nós mism@s, con autocompañión.

*Práctica de meditación:* @ amig@ compasiv@ e Compañión con ecuanimidade.

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

Esta sesión 8 é un trampolín para a 9, a que Jon Kabat-Zinn denomina “o resto da túa vida”. Ten prácticas que axudan a abrazar os aspectos positivos das nosas vidas, incluíndonos tamén a nós mism@s.

*Práctica de meditación:* Compañión para un/ha mism@ e para os demais.





## Material de traballo

- ▶ Como material de traballo durante o programa empregaremos o seguinte libro, que che recomendamos adquirilo con antelación:
  - "Cuaderno de Trabajo de Mindfulness y Autocompasión", de K. Neff e C. Germer (Ed. Desclée De Brouwer)
  
- ▶ Recomendacións de lecturas antes de facer o 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 máis información, contacta:



Colexio Oficial de Psicoloxía 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 INSCRICIÓN

\*Cumprimenta os teus datos e envía a [coppgalicia@coppgalicia.gal](mailto:coppgalicia@coppgalicia.gal)

NOME E APELIDOS .....

.....

DNI / NIE: ..... N° COLEXIACIÓN .....

ENDEREZO: .....

.....

TELÉFONO: ..... E-MAIL: .....

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Conto con formación previa en mindfulness. | <input type="checkbox"/> Colexiad@ en desemprego               |
| <input type="checkbox"/> Conto con formación previa en compaixón.   | <input type="checkbox"/> Estudante de 4º de Grao de Psicoloxía |
|   | <input type="checkbox"/> Psicólog@ non colexiad@               |

**XUNTESE A ESTE BOLETÍN COPIA DA TRANSFERENCIA BANCARIA Á ABANCA,  
IBAN ES64 2080 0316 2330 4000 8164  
OU INSCRICIÓN A TRAVÉS DA SEDE ELECTRÓNICA: [sede.coppgalicia.gal](http://sede.coppgalicia.gal)**

A través do correo electrónico do COPG ([coppgalicia@coppgalicia.gal](mailto:coppgalicia@coppgalicia.gal)) remitindo o boletín de inscrición xunto coa copia da transferencia bancaria a nome do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia na conta corrente IBAN N° ES64 2080 0316 2330 4000 8164 de ABANCA. Respetarase rigorosamente a orde de entrada das inscricións realizadas.

O programa terá un mínimo de asistentes, tendo preferencia as psicólogas e psicólogos colexiados, podendo suspendelo o Colexio no caso de non obter un número de suficientes inscricións. Ao día seguinte de rematar o prazo de inscrición comunicárase por e-mail a admisión ou non admisión. Non se poderá anular a inscrición nin se devolverá o importe da matrícula fóra do prazo sinalado para a inscrición. Ao finalizar a actividade entregarase o correspondente certificado de asistencia, para o que será necesario ter asistido ao 80% das sesións.

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 pola persoa responsable da oficina do Servizo Público de Emprego de Galicia con data actual e a tarxeta de demandante de emprego. Os e as estudantes do derradeiro ano de Psicoloxía terán que presentar copia da matrícula. As psicólogas e psicólogos non colexiados deberán presentar o título de Licenciatura ou Grao en Psicoloxía.

**Último día de inscrición: 17 de xaneiro de 2022**

A presentación da inscrición implica a aceptación do seguinte recoñecemento:

Recoñezo que a información persoal compartida nesta clase por outras persoas participantes débese manter de maneira confidencial. Non compartirei nin distribuirei gravacións, arquivos MP3, materiais escritos (en forma impresa ou electrónica), nin notas de clase con persoas externas a este programa. Tamén recoñezo que participar neste programa non dá dereito ás persoas participantes para ensinar o contido do curso nin a presentarse como afiliadas do Programa de Mindfulness e Autocompaixón.

En cumprimento do Regulamento Europeo de Protección de Datos informámoslle que tratamos a información que vostede nos facilita e cumprimos coa normativa vixente en materia de protección de datos. O responsable do tratamento é Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, con CIF Q1500265B, con domicilio en Rúa Espiñeira, 10, baixo, Santiago de Compostela, A Coruña, con teléfono 981534049. A finalidade principal é manter as relacións que nos vinculan, en especial cumprimento das obrigas ás que vén sometida a organización debido á Lei de Colexios Profesionais e demais normativa vinculante, é dicir, exercicio competencias públicas, así como o consentimento, e o interese lexítimo tanto propio como da entidade. Vostede ten dereito a obter confirmación sobre se estamos a tratar os seus datos persoais, por tanto ten dereito a acceder aos seus datos persoais, rectificar os datos inexactos ou solicitar a súa supresión cando os datos xa non sexan necesarios en calquera momento. En determinadas circunstancias, poderá solicitar a limitación do tratamento dos seus datos, nese caso unicamente os conservaremos para o exercicio ou a defensa de reclamacións, Tamén poderá, por motivos relacionados coa súa situación particular, opoñerse ao tratamento dos seus datos. O Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia deixará de tratar os datos, salvo por motivos lexítimos imperiosos, ou o exercicio ou a defensa de posibles reclamacións, mediante escrito, acompañado de copia de documento oficial que lle identifique dirixido a [coppgalicia@coppgalicia.gal](mailto:coppgalicia@coppgalicia.gal) ou dirixíndose ás nosas dependencias. Unha vez cumprimentados os fins para os cales foron obtidos os datos, os mesmos serán destruídos conforme á normativa vixente. Informá-moslle que a nosa Delegada de Protección de Datos é dona Cecilia Barros Díaz (contacto: 981894601, [coppgalicia@coppgalicia.gal](mailto:coppgalicia@coppgalicia.gal)). Pode consultar a información adicional e detallada sobre a nosa política de privacidade no taboleiro da entidade ou na web [www.coppgalicia.gal](http://www.coppgalicia.gal)