



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

2ª Edición



DO 30 DE OUTUBRO - 18 DE DECEMBRO DE 2021

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 30 de outubro e o 18 de decembro de 2021.

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 30 de outubro e remataremos o sábado 18 de decembro.

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.





## 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 e compañeiros: Berta Fernández Méndez, José María Freire Duro, Juan Carlos Permuy Bermúdez 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 25 de outubro.

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 <http://i.gal/autocoidadoMF2>



## 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. Psicóloga experta en psicología de catástrofes e emerxencias acreditada polo Consejo General de la Psicología. Membro do Grupo de Intervención Psicológica 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 certificada por BMIT.

### 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 Psicológica 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.



## ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

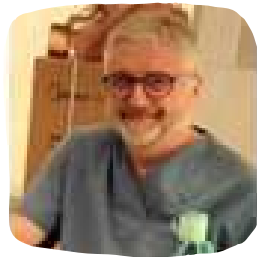
### Berta Fernández Méndez



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 Compaixón de AEMind. É instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compaixón organizado por Nirakara e o Compassion Institute, así como en terapia centrada na compaixón.

### José María Freire Duro



Psicólogo (colexiado G-3339). Psicólogo experto en psicoloxía de catástrofes e emerxencias acreditado polo Consejo General de la Psicología. Actualmente, Delegado de Saúde Mental e Apoio Psicosocial no Comité Internacional da Cruz Vermella (Suíza), en zonas de conflito bélico e violencia. Anteriormente, vinculado as ONG Médicos sen Fronteiras, Médicos do Mundo e Ecos do Sur, con proxectos de Saúde Mental e Apoio Psicosocial en África, Asia e Oriente Medio. Instrutor en Mindfulness.



## ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

### Juan Carlos Permuy Bermúdez



Psicólogo (colexiado G-6135). Ten experiencia no tratamento de adiccións; actualmente exerce como psicólogo no gabinete de psicoloxía Dédalo Salud (Santiago de Compostela) e imparte obradoiros de promoción da saúde en concellos, institutos e centros de educación infantil e primaria.

Instrutor de mindfulness; conta con formación en mindfulness e en regulación emocional, así como en terapia centrada na compaixón.

### 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



30 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 iniciáremonos na práctica básica de mindfulness de atención á respiración. Esta práctica acompañaranos en todas as sesións.

A duración desta sesión será de 3 horas.



6 de novembro | 10:00 h  
Habitando o noso corpo

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

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

# ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



**13 de novembro | 10:00 h**  
**Pensamentos, saíndo do remuíño**

Será levada por José María Freire Duro e Sandra Izaguirre García .

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.



**20 de novembro | 10:00 h**  
**Aprendendo a regularnos mellor**

Será levada por Juan Carlos Permuy Bermúdez 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.



**27 de novembro | 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...



# ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



**4 de decembro | 10:00 h**  
**Achegádonos á compaixón**

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

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.



**11 de decembro | 10:00 h**  
**Autocompaixón ou tratarnos de forma amable**

Será levada por Teresa Vilanova Villar e Sandra Izaguirre García.

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



**18 de decembro | 10:00 h**  
**Interdependencia e humanidade compartida**

Será levada por Berta Fernández Méndez, Ana Isabel Martínez Arranz e Sandra Izaguirre García.

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.



# 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.*