



ÁREA DE  
MINDFULNESS  
E COMPAIXÓN

AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# Xornada presencial de práctica de mindfulness e compañón en silencio

Sábado 21 de maio de 2022 en  
Santiago de Compostela

De 9:30 a 14:00 e de 15:30 a 18:00 h

Desde a Área de Mindfulness e Compañón do Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia organizamos unha xornada presencial de práctica en silencio en Santiago de Compostela co obxectivo de afondar na práctica do mindfulness e a compañón.

Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia





## Xornada presencial de práctica en silencio

### Información

- Duración: 8:30h (incluído o periodo da comida)
- Data e horario: 21 de maio de 9.30-14:00 e de 15:30 a 18h.
- Comida: será de 14 a 15:30h e continuaremos en silencio. O periodo de café da mañá será tamén en silencio.
- Dirixido a: Psicólogos/as colexiadas, estudantes de 4º de Grao de Psicoloxía, psicólogos/as non colexiadas e poboación xeral. As prazas iranse cubrindo seguindo esta prioridade dos colectivos sinalados e por rigorosa orde de inscrición.
- Nº Prazas: 20
- Lugar de realización: Casa Europa (Parque Vista Alegre, Rúa das Salvadas, s/n, 15705 Santiago de Compostela, A Coruña)
- Prezo (inclúe a matrícula e o café do descanso):
  - Psicólogos/as colexiados/as ..... 40 €
  - Psicólogos/as non colexiados/as, alumnado de 4º de Grao de Psicoloxía e poboación xeral..... 55 €
- Inscrición aberta ata o 13 de maio de 2022.

### Intención da xornada

A intención é afondar na práctica de mindfulness e a compaixón.

- Descubrir o poder da práctica de meditación en silencio.
- Experimentar con prácticas de mindfulness e compaixón como un todo integrado.
- Saborear a experiencia de mindfulness e compaixón ofrecendo unha comprensión máis profunda coa axuda do recollemento que nos proporciona o silencio.

### Que imos facer?

- Será unha xornada de 8:30h, das cales 7:30 horas serán de práctica de mindfulness e compaixón en silencio, excepto o tempo inicial para explicar o que faremos e a hora final que compartiremos a nosa experiencia en parellas e/ou en grupo.
- **IMPORTANTE:** leva algo para comer. A comida será en silencio. O periodo de café, que está incluído no prezo de inscrición, é dentro de Casa Europa, tamén será en silencio.

### Recomendacións para a xornada de práctica en silencio

- Practicar en silencio implica:
  - Apagar o móbil durante ese tempo. Podes avisar de que vas a estar co teléfono apagado ata a hora de finalización.
  - Seguir en silencio cando tomamos o descanso para o café e para a comida, xa que formarán parte da práctica en silencio.
- Comida: será de 14:00 a 15:30 h e continuaremos en silencio. A proposta é que cada persoa leve algo para comer polo entorno tan bonito que nos ofrece Casa Europa.
- Roupas: trae roupa cómoda, coxín de meditación ou zafu se utilizas, ou se non, en cadeira, trae esterilla e unha mantiña pora poder taparte.
- Podes traer algo para escribir se che apetece.
- Reserva, se podes, algo máis de tempo ao rematar a xornada de práctica, para que poidas saborear a experiencia todo o posible.



## Xornada presencial de práctica en silencio

### Relatoras



#### Ana Isabel Martínez Arranz

Psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias (colexiada G-2573). Acreditación como psicóloga de emerxencias e coordinadora do Grupo de Intervención Psicolóxica en Catrastrofes e Emerxencias (GIPCE) do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia durante 13 anos. Membro da Comisión Coordinadora que xestiona e coordina Espazo de Autocoidado do COPG.

Psicóloga no Concello de Camariñas durante máis de 19 anos. Práctica privada no centro Claves en Vilagarcía de Arousa (Pontevedra). Terapeuta de Terapia Centrada na Compaixón (CFT). Máster en Mindfulness na Universidade de Zaragoza. Instrutora dos programas CCT e MSC.



#### Sandra Izaguirre García

Psicóloga sanitaria (colexiada G-2477). Directora en Centro de Psicoloxía en Ferrol con áreas de intervención infanto-xuvenil e adultos. Máster en Psicoloxía da Saúde na Universidade Complutense de Madrid. Psicóloga experta en Psicoloxía de Emerxencias e Catástrofes. Membro do GIPCE (Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias) do COPG.

Instrutora infanto-xuvenil de Mindfulness polo método Eline Snel. Instrutora de Mindfulness para adultos certificada por BMIT.



#### Berta Fernández Méndez

Especialista en psicoloxía clínica (G-2563). Exerce no centro Cambio Psicoloxía Clínica na Coruña. Especialista en psicoterapia pola EFPA e Máster en terapia familiar sistémica pola Universidade de Salamanca. Formación en EMDR, disociación e trauma e en hipnose clínica. Máster en tratamentos psicolóxicos baseados en Mindfulness e Compaixón de AEMind. Instrutora do Programa CCT, así como Terapeuta de Terapia Centrada na Compaixón (CFT).