

NOTA DE PRENSA

Máis de cincuenta psicólogos/os fórmanse na regulación emocional a través do *mindfulness*

Santiago de Compostela, 3 de outubro de 2019 – Mañá venres 4 e o sábado 5 de outubro, máis de 50 psicólogas e psicólogos formaranse na regulación emocional a través do *mindfulness*, nun curso que se desenvolverá na Escola Galega de Administración Pública (EGAP) en Santiago de Compostela, organizado polo Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia.

Esta formación céntrase no *mindfulness* e o equilibrio emocional, co que se pretende traballar as habilidades de regulación emocional a través de prácticas construtivas ou xenerativas, como as meditacións na compaixón, no amor ou no perdón. Será impartido por Gonzalo Brito Pons, que é psicólogo clínico da Pontificia Universidade Católica de Chile e doutor en Psicoloxía Transpersoal de Estados Unidos. Conta tamén cun posgrao na Terapia Centrada na Compañón, pola Universidade de Derby (Reino Unido).

A actividade vai dirixida aos membros do Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE) do COPG, que actúa nas situacións de emerxencia a través do 112 Galicia. Os psicólogos e psicólogas traballarán especialmente no referente ás emocións, como o resentimento, o perdón, a ira, o medo, o amor ou a amabilidade, procurando comunicar emocións e necesidades de xeito máis hábil e saudable, empregando estratexias baseadas na práctica do *mindfulness* para tratar co sufrimento e a desregulación emocional.

O *mindfulness* ou a atención plena, segundo explica o propio Gonzalo Brito, é a capacidade de traer de volta a nosa atención ao momento presente, desde unha actitude de aceptación, apertura e non xuízo. Esta capacidade pódese desenvolver a través das prácticas de atención plena, como a meditación, a camiñada consciente ou o ioga.

Saúdos,

Se desexas ampliar a información, podes contactar co Departamento de comunicación do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia:

Eliana Martíns:

981 534 049 / 699 908 968 / comunicacion@copgalicia.gal