



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



DO 20 DE FEBREIRO - 17 ABRIL DE 2021

Espazo para a práctica de mindfulness promovido dentro do Espazo de Autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, con sesións gratuítas e abertas ao público xeral todos os sábados ás 11:00h entre o 20 de febreiro e o 17 de abril 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 toda a poboación que nos queira acompañar.

## Duración:

A duración do programa é de 8 sesións que se celebrarán os sábados de 11:00 a 12:30h aproximadamente vía Zoom.

Comezaremos o sábado 20 de febreiro e remataremos o sábado 17 de abril.



*O sábado 3 de abril non haberá conexión ao cadrar coa Semana Santa.*



# 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 compañeiro: Teresa Vilanova Villar, Juan Carlos Permuñe Bermúdez e Berta Fernández Méndez.

## 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 esta, dúbidas, dificultades..., e rematararemos agradecendo o tempo compartido.

## Inscrición:

Podes inscribirte para todo o programa ou podes facelo para sesións en concreto. Elixe a opción que prefiras e mellor se adapte a ti, aínda que a nosa recomendación é, lógicamente, que asistas a todas para que poidas aproveitalo mellor.

Indícanos no formulario de inscrición se asistes a todo o programa ou marca aquelas sesións en concreto ás que desexas asistir.

A inscrición pecha dous días antes da celebración de cada seminario. Envíanos o formulario a [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)



Este programa é gratuíto.





## ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

### Sandra Izaguirre García



Psicóloga sanitaria (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 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.

### 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).

Desde 2002 é psicóloga dos Servizos Sociais de Camariñas. Psicóloga de emerxencias acreditada polo Consejo General de la Psicología, integrante do Grupo de Intervención Psicolóxica en Castástrofes e Emerxencias (GIPCE) do COPG desde o 2004, do que foi coordinadora entre 2006 e 2019.

Máster de Mindfulness na Universidad de Zaragoza, conta con formación en terapia centrada na compaixón e tamén como instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute.



## 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. Conta con formación como instrutora do Programa de Adestramento no Cultivo da Compañión organizado por Nirakara e o Compassion Institute, así como en terapia centrada na compañión.

### Juan Carlos Permuy Bermúdez



Psicólogo (colexiado G-6135) e educador social. 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 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, ademais do MSC (Mindfulness Self-Compassion) do Center for Mindful Self-Compassion.

# ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

## PROGRAMA



20 febreiro | 11:00 h  
Aprendendo a parar

Será levada por Ana Isabel Martínez Arranz e acompañada por 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 pode alongarse un pouco máis de 1:30h xa que é a de presentación deste espazo.



27 febreiro | 11:00 h  
Habitando o noso corpo

Será levada por Sandra Izaguirre García e acompañada por 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



6 marzo | 11:00 h

**Pensamentos, saíndo do remuíño**

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

A maior parte dos nosos pensamentos non son reais, simplemente se trata daquilo que pensamos sobre a realidade. Aprenderemos a tomar distancia con eles e 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.



13 marzo | 11:00 h

**Aprendendo a regularnos mellor**

Será levada por Juan Carlos Permuy Bermúdez e acompañado por 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.



20 marzo | 11:00 h

**Abrazando as nosas emocións**

Será levada por Ana Isabel Martínez Arranz e acompañada por 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



**27 marzo | 11:00 h**  
**Achegándonos 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.



**10 abril | 11:00 h**  
**Autocompañión ou tratarnos de forma amable**

Será levada por Teresa Vilanova Villar e acompañada por Sandra Izaguirre García.

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



**17 abril | 11:00 h**  
**Interdependencia e humanidade compartida**

Será levada por Berta Fernández Méndez e acompañada por 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 pode alongarse un pouco máis de 1:30h xa que é a de peche do espazo.





# 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.*



# ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

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

NOME E APELIDOS .....

.....

DNI / NIE: ..... PROFESIÓN .....

ENDEREZO: .....

.....

TELÉFONO: ..... E-MAIL: .....

ES COLEXIADA? Se é así, indica o N<sup>o</sup> de colexiación: .....

COMO COÑECICHES O PROGRAMA? .....

Indica a que sesións desexas asistir:

- PROGRAMA COMPLETO (recomendado)
- 20/02 - "Aprendendo a parar"
- 27/02 - "Habitando o noso corpo"
- 06/03 - "Pensamentos, saíndo do remuíño"
- 13/03 - "Aprendendo a regularnos mellor"
- 20/03 - "Abrazando as nosas emocións"
- 27/03 - "Achegándonos á compaixón"
- 03/04 - "Autocompaixón, tratarnos de forma amable"
- 17/04 - "Interdependencia e humanidade compartida", sesión de peche.

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 [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.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, [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)). Pode consultar a información adicional e detallada sobre a nosa política de privacidade no taboleiro da entidade ou na web [www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)