



# Programa de autocoidado compasivo

## COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL



PLAN de APOIO  
e ATENCIÓN  
ao persoal  
da sanidade

## Permitirnos parar

18 de maio 18:30 h

Nesta sesión daremos claves para saír do “piloto automático” da nosa vida diaria e iniciaremos na práctica básica de mindfulness de atención na respiración. Comezaremos a practicar unha atención consciente e observadora. Atención ao mundo interior (pensamentos, emocións, o corpo), atención cara o mundo exterior (familia, amizades, traballo, a sociedade, o mundo) e atención cara ás reaccións automáticas ao estrés, a tensión, o que nos agrada e as situacións que nos producen desagrado.

**Sandra Izaguirre García** é psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias e experta en emerxencias. Directora do Centro de Psicoloxía en Ferrol. Máster en Psicoloxía da Saúde. Integrante do GIPCE (Grupo de Intervención en Catástrofes e Emerxencias) do COPG. Instrutora de mindfulness infanto-xuvenil e adultos.



#SOMOSSERGAS

#GRAZASXTANTO

#COIDATEPARACOIDAR

PRÓXIMAS CONFERENCIAS



**15 de xuño**

M<sup>o</sup>CARMEN GONZÁLEZ HERMO  
LORENA NIETO IGLESIAS

Aprendendo a tratarnos  
con amabilidade

**Ao teu lado**  
#coidateparacoidar