



# Programa de autocoidado compasivo

## COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL



**PLAN de APOIO e ATENCIÓN**  
ao persoal da sanidade



## Regularnos a nivel emocional

**20 de abril 18:30 h**

Nesta sesión falaremos dos tres sistemas de regulación emocional de Paul Gilbert e aprenderemos como funcionan a nivel xeral e en nós en particular. A intención é que este coñecemento nos sirva para relacionarnos máis amablemente con nós mesmos/as. Ao finalizar, faremos unha pequena práctica de mindfulness como ferramenta útil para o noso día a día.

**Ana Isabel Martínez Arranz** é psicóloga habilitada para o exercicio de actividades sanitarias, terapeuta familiar e experta en emerxencias. Máster en mindfulness pola Universidade de Zaragoza, formación como instrutora do Programa de adestramento no cultivo da compaixón.

#SOMOSSERGAS

#GRAZASXTANTO

#COIDATEPARACOIDAR



**18 de maio**

SANDRA IZAGUIRRE GARCÍA

Permitirnos parar



**15 de xuño**

MªCARMEN GONZÁLEZ HERMO  
LORENA NIETO IGLESIAS

Aprendendo a tratarnos con amabilidade

**Ao teu lado**  
#coidateparacoidar