

Para que esta acción neste momento?

Actualmente estamos a vivir un verdadeiro desafío; continuar co noso día a día e, á vez, convivir cunha situación completamente nova que supón un risco para a nosa saúde física e unha fonte importante de tensión.

Neste escenario, o coidado mutuo e o autocoidado son dúas perspectivas que é necesario integrar para preservar a nosa saúde.

.....

Como se vai desenvolver?

Desde este momento, na páxina web do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia nace un Espazo de Coidado onde iremos presentando diferentes accións.

Un Espazo Aberto a toda a comunidade. Un Espazo Vivo, que faremos crecer entre todos e todas coa intención de prantar e regar a semente do autocoidado.

Toda a información en <http://autocoidado.copgalicia.gal>



Espazo de autocoidado do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Visita o espazo de autocoidado do COPG na web <http://autocoidado.copgalicia.gal>

Contacto co Grupo de Traballo de Autocoidado: autocoidado@copgalicia.gal

.....

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia
Rúa da Espiñeira, 10 baixo
15706, Santiago de Compostela (A Coruña)
www.copgalicia.gal
copgalicia@copgalicia.gal | 981534049

Espazo de AUTOCOIDADADO



A nosa intención

Desde o Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia somos conscientes da importancia que o autocoidado ten na nosa saúde.

Con esta iniciativa queremos contribuír a espertar esta conciencia de autocoidado e velar polo benestar común.

.....

Que é?

O Autocoidado ten que ver co modo en que nos coidamos e nos tratamos. Supón responsabilizarnos e comprometermos co noso propio benestar, escoitándonos e tomando conciencia de “como estou” e “que necesito”.

O autocoidado é moito máis que unha serie de accións concretas, cousas que me gustan ou me son pracenteiras.

Coidarnos é un “ternos en conta desde a amabilidade e o aprecio” e atendernos física, emocional, social e espiritualmente para lograr unha maior satisfacción.

O autocoidado non é...

- Un acto egoísta, ou pensar só no meu.
- Perder o tempo.
- Unha escusa para deixar de facer o que temos que facer.
- Algo que nos impoñamos como unha obriga.
- Algo que fagamos para que os demais nos vexan ben.
- Unha tendencia do momento.

Que nos proporciona coidarnos?

- Permite unha mellor regulación emocional.
- Fainos máis resistentes ás dificultades da vida cotiá.
- Favorece sentimentos de estima, confianza, seguridade etc.
- Fomenta que nos sintamos máis felices, con máis enerxía e optimismo.
- Aviva a experiencia de goce.
- Aumenta a nosa creatividade.
- Axuda a que teñamos unha mellor concentración.
- Mellora o noso rendemento e a produtividade.
- Mellora a nosa percepción e manexo da saúde.
- Facilita o desenvolvemento da compaixón e mellora as nosas relacións sociais.
- Coidarnos axúdanos a coidar mellor os demais.
- Propicia unha escoita máis profunda de nós mesm@s e dos demais.

