

# Mindfulness para el manejo de la Ansiedad (MMA)

ON-LINE 2020



Proyecto  
Mindfulness



Primer protocolo basado en Mindfulness para el manejo de la ansiedad creado en Uruguay.

*Facilitan: Psic. Margarita Ungo y Bq. Clínico Paula Brandino*

La práctica del Mindfulness disminuye nuestra tendencia a preocuparnos sobre cosas que aún no han pasado y mejora nuestro control sobre aquellos pensamientos que nos resultan angustiantes.

La atención plena del cuerpo nos ayuda surfear las sensaciones de ansiedad sin abrumarnos y a desarmarla a nivel físico.

**Duración: 12 semanas  
(una sesión semanal)**

**Comienzo:**

**JUEVES 24 de Setiembre**

- JUEVES de 19:15 a 21:15 hs
- Modalidad ON-LINE, plataforma zoom
- Se entregan audios para realizar las prácticas en casa + el libro Mindfulness: Sanar tu ansiedad de Margarita Ungo, Carlos Cabrera y Paula Brandino
- **Entrevista previa necesaria para la admision on-line**

**Dirigido** a personas que sufren de ansiedad.

Este programa puede ser complementario a un abordaje terapéutico.

**El programa integra aportes de:**

**1-MBSR Programa de Reducción de estrés de Jon Kabat Zinn.**

De este abordaje tomamos y adaptamos las prácticas de atención plena básicas, para enseñar a los participantes a relacionarse con sus pensamientos y emociones en atención plena.

**2- Experiencia somática de Peter Levine.**

**De este abordaje tomamos y adaptamos técnicas para trabajar en atención plena con los patrones de activación que se producen en la ansiedad. Estados fisiológicos de hiperactivación, (sensaciones corporales típicas de los síntomas de ansiedad) y patrones conductuales repetitivos. Terapia sensorio motriz de Pat Ogden y col. (bases teóricas)**

**3- MSC Programa Mindfulness y Auto-compasión de K. Neff y Ch. Germer**

De este programa se toma la actitud de amabilidad con nosotros mismos y los demás, como base de todas las sesiones programadas.

Se incluyen algunas prácticas adaptadas, para trabajar con el diálogo interior auto crítico, y entrenar la capacidad de ser amables con nosotros mismos.

**4- Biopsicoeducación en trastornos de ansiedad.**

Se explicarán las bases neurobiológicas de la ansiedad .



• **Inscripción:** La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro por Abitab y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.

• **Para reservar lugar es requisito:**

- **1- entrevista previa**
- **2-completar la ficha de inscripción**
- **3-enviar el comprobante de pago por mail antes del inicio del programa**

• **Nº de cuenta bancaria:**

- **BROU** 000978202 - 00001 - caja de ahorro - a nombre de Paula Brandino
- **Santander** 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

• **Datos para el giro Abitab:** Paula Brandino, CI 3 627 153-2

• **No hay devolución por interrupción del programa. Luego de las primeras 3 sesiones se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.**

**Inversión:**

cuatro pagos de \$2850

o tres pagos de \$ 3800

5% de descuento si se abona en un pago

**15% de descuento para inscripciones hasta el 31 de Agosto**

**Información de Contacto**

info@proyectomindfulness.com

Cel.: Margarita Ungo 099 189 350

Paula Brandino 099 313 370

## Facilitadoras

### **Magister Psic. Margarita Ungo**

Margarita es psicóloga clínica con experiencia de más de 30 años como terapeuta.

Máster en Psicoanálisis APU/IPA

Diplomatura en Psiconeuroinmnoendocrinología. Facultad de Medicina CLAEH

Entrenamiento profesional en el programa Mindful Eating-Conscious Living 1 con Jan Chozen Bays, MD y Char Wilkins, MSW. Universidad de San Diego School of Medicine.USA

Instructora Mindfulness Practicum Profesional. Programas MBSR y MBCT. REBAP Internacional dirigido por Fernando de Torrijos, Director y Asesor de Programas Mindfulness en Psiquiatría, Departamento de Psiquiatría y Profesor Senior del Center for Mindfulness, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

Entrenamiento profesional en Programa de Reducción de estrés y Terapia cognitiva basados en Atención Plena, Fernando de Torrijos, Clínica Tabancura, Chile

Formación en terapias del trauma, EMDR, E.S. y terapias de tercera generación.

Terapeuta en la línea integrativa

### **Magister Bq. Clínico Paula Brandino**

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable.

Co-fundadora de Proyecto Mindfulness

Formación Teacher Trainee en el programa Mindfulness Self-Compassion (MSC), Docentes: Christopher Germer, Marta Alonso, Christine Brähler, Beth Mulligan en Madrid, España.

Formación nivel Practicum profesional en el programa MBSR con Andrés Martín, Instructor de MBSR Certificado por la Universidad de Massachusetts e instructor de MBSR en Barcelona, España.

Instructora de Yoga, profesor Martín Gonzalez Centro Ananda.

Formación en Escuelas Despiertas (I) Mindfulness aplicado a la educación, en el Instituto de las ciencias de la educación en la Universidad de Barcelona.

Mindfulness y Auto-compasión: Programa de entrenamiento de habilidades, impartido por Vicente Simón y Marta Alonso; basado en el programa de Kristin Neff & Chris Germer.

Formación en Mindfulness: práctica, teoría y aplicaciones en la Universidad Complutense de Madrid coordinado por Dr. D. Agustín Moñivas Lázaro y Dr. D. Gustavo García Diex.

Bioquímico Clínico con experiencia de 5 años en el sector de la Salud e Industria farmacéutica en Barcelona, España.

Máster en Dermofarmacia en Centro de Estudios Superiores de la Industria Farmacéutica, Barcelona.