

Mindfulness para el manejo de la Ansiedad (MMA)

PRESENCIAL 2022



Proyecto
Mindfulness



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

Facilitan: 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:

Miércoles 16 de Marzo

- **Miércoles de 19:15 a 21:15 hs**
- **Dirección: Tomás de tezanos 1271 bis, Sala. Puertito del Buceo.**
- **Si la situación sanitaria desmejora se realizará online**
- **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 16 de febrero

Información de Contacto

info@proyectomindfulness.com

Paula Brandino 099 313 370

Facilitadora

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-directora de Proyecto Mindfulness.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute.

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.

Practitioner de Somatic Experiencie (SE)

Instructora de Yoga, prof. Martín Gonzalez, Ananda Casa de Yoga y Meditación

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

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.

Facilitadora y coordinadora de Wake Up Montevideo, Sangha de jóvenes, tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh, 2014 -2016.