



Proyecto
Mindfulness

Programa Mindfulness y Auto-compasión

Mindful Self-Compassion (MSC)

**La autocompasión como antídoto para
la vergüenza, la hiperexigencia
y la autocritica negativa.**



Contacto / más información:
talleres@proyectomindfulness.com
www.proyectomindfulness.com

MODALIDAD GRUPAL Y PRESENCIAL

INICIO: 20 de Julio

FRECUENCIA: semanal

DURACIÓN: 8 semanas

HORARIO: Sábados de 9:45 a 11:45am

LUGAR: Tomás de Tezanos 1271 esq. Rizal. Próximo a MVD Shopping, Puertito del Buceo

El programa **Mindfulness y Auto-Compasión (MSC)** pertenece a las terapias de última generación (tercera ola) en la rama cognitivo conductual, caracterizándose por el **respaldo de la evidencia empírica** y nuevos estudios en **neurociencias**, sus programas estandarizados de **corta duración**, y la alta **eficacia**. <http://self-compassion.org/the-research/>

Beneficios de este programa

- ✧ Disminuye la depresión, estrés, ansiedad y evitación emocional.
- ✧ Se relaciona fuertemente con el bienestar, la salud física, optimismo, emociones positivas, e imagen corporal positiva.
- ✧ Incrementa la sociabilidad, satisfacción con la vida y felicidad.
- ✧ Incrementan las habilidades de Mindfulness, compasión y auto-compasión.

Objetivos

- ❖ Manejar las emociones difíciles con mayor facilidad
- ❖ Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- ❖ Manejar la fatiga del cuidador
- ❖ Saborear la vida y cultivar la felicidad
- ❖ Motivarse a sí mismo con bondad y fuerza en lugar de criticarse
- ❖ Encontrar nuevas formas de auto-cuidado en la vida diaria en diferentes niveles
- ❖ Comprender los beneficios con apoyo empírico de Mindfulness y Auto-compasión

¿Qué es auto-compasión?

Ser autocompasivos implica darnos a nosotros mismos, el mismo cuidado, apoyo y ánimo que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos, cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten inadecuados.

Cuando somos autocompasivos activamos el **Sistema de calma**, sosiego y seguridad, en el que tiene un muy importante papel la hormona oxitocina. Este sistema interviene cuando estamos en situaciones de cuidado amoroso, confianza y estamos a gusto, siendo el prototipo la relación de apego seguro que aparece de modo natural en el desarrollo de un niño sano con su cuidador principal. Este sistema es antagónico al **Sistema de amenaza** en el que participa la adrenalina y el cortisol (sistema de “lucha o huida”). **La activación del sistema de calma puede neutralizar el de amenaza y por lo tanto el estrés.**

Metodología

Antes de registrarse los participantes deberían **planificar el asistir a todas las sesiones y realizar las prácticas para casa al menos 10 minutos al día durante el programa**. Las actividades del programa incluyen meditaciones, charlas cortas, ejercicios experienciales, diálogos en pequeños grupos, y prácticas para casa. Es un programa terapéutico, pero no sustituye en ningún caso la psicoterapia.

Inversión

- **2 cuotas de \$4600 a pagar una en Julio y otra en Agosto**
- **Pago bonificado en una sola cuota \$8600.**
- 5% descuento sobre opción dos cuotas si ya hiciste otro programa en Proyecto Mindfulness, para estudiantes o jubilados.

Métodos de pago

- **Banco Santander cuenta corriente 788740** sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino. Indicar en el concepto tu nombre y apellido. Desde otro banco digita 0081 000000 788740.
- **Ábitab: 4.237.841-7 Florencia Brandino.**

No hay devolución por interrupción del programa a partir de la tercera sesión.

Inscripción

Para inscribirte al programa se debe realizar el pago y avisar vía mail o **whatsapp al 099 819 992 adjuntando comprobante.**

Dirigido a

Cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la auto-compasión: **profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas que busquen una herramienta sencilla para aliviar el estrés y mejorar su calidad de vida y su relación consigo mismos y con los demás.**

Se entrega certificado a la finalización completa del curso.

No hace falta tener experiencia previa en meditación ni en Mindfulness.

Facilita: Florencia Brandino



- Facilitadora de Mindfulness y Compasión en Proyecto Mindfulness desde 2018 y en Clínica Equilibrium desde 2020.
- Profesorado del Programa Mindful-Self Compassion, realizado en Buenos Aires con Christopher Germer (Usa), Marta Alonso (España) y Luis Gregoris (Es)
- Terapia Centrada en la Compasión (CFT) con Gonzalo Brito (Chile)
- Facilitadora de Mindfulness para niños y adolescentes Método Eline Snel certificada por Academy voor Mindful teaching.
- Autora del libro “La Linterna Mágica - Mindfulness para niños” editorial Penguin Random House. 2019.
- Facilitadora de grupos de Arte Terapia, egresada de Escuela Nacional de Bellas Artes de UDELAR y Formación en Arte Terapia en Taller Malvín.
- Estudios avanzados en Licenciatura en Psicología en Universidad Católica del Uruguay, egreso en 2024.
- Estudios intermedios en Somatic Experiencing ES.
- Iniciada en la práctica de yoga y meditación en 2011 con Martín González en Ananda Casa de Yoga y Meditación.

CONTACTO

Whatsapp: 099 819 992

Correo: talleres@proyectomindfulness.com

www.proyectomindfulness.com