

CURSO FORMATIVO MINDFULNESS Y COMPASION

Práctica, Teoría y Aplicaciones



Clases teóricas y prácticas online

Profesores invitados expertos en diferentes áreas de interés (Uruguay, Argentina, Brasil, Estados Unidos y España)

Del 10 de abril al 18 de diciembre

Jornada de práctica intensiva online

No hace falta experiencia previa

OBJETIVOS

A través de esta formación se pretende que el alumno aprenda qué es Mindfulness y Compasión, cuál es su origen, en qué ámbitos se está aplicando; así como las últimas investigaciones en neurociencia.

Se van a alternar seminarios teóricos con clases prácticas, de forma que los alumnos puedan practicar en primera persona, así como aprender a realizar con seguridad prácticas y ejercicios en su ámbito de trabajo.

DIRIGIDO A

Personas que trabajan en el área de la salud, educación, organizaciones, asistencia social, actividades relacionadas con la conciencia corporal (yoga, gimnasia), artes, terapias, etc.

Personas que les interese conocer y profundizar en Mindfulness y Compasión para tener más herramientas a nivel personal.

DETALLES PRÁCTICOS

Día y horario de clases online teóricas y prácticas:

VIERNES de 18:30 a 20:30 hs

- Las sesiones teóricas serán grabadas y estarán disponibles durante la formación
- Las sesiones prácticas no serán grabadas, ya que son vivenciales
- Jornada de práctica intensiva: sábado 21 de noviembre de 8:30 a 12:30 horas online

2 semanas del año no habrá clase (vacaciones escolares de invierno y primavera)

Coordinan: Paula Brandino, Fátima Pérez y Florencia Brandino

¿Qué es Mindfulness?

La práctica de Mindfulness es una invitación a estar en el momento presente, en el aquí y ahora, con aceptación, sin juzgar y con amabilidad hacia nosotros mismos. Es ser consciente de lo que está ocurriendo en nuestra vida momento a momento, que es lo opuesto a vivir con el piloto automático, modo en que vivimos muchas veces, comiendo sin saborear, tocando sin sentir y hablando sin saber que estamos diciendo. Vivir con Conciencia plena nos permite encontrar un espacio interior de calma y paz para afrontar las exigencias del día a día y ser más conscientes de la forma en que vivimos, como respondemos, estando presente en cada momento. Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness se ha integrado a la Medicina, Educación, Psicología, Organizaciones, etc. de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

¿Qué es la Compasión?

“La compasión se caracteriza por sentimientos de calidez, preocupación y cuidado por el otro, así como una fuerte motivación para mejorar el bienestar de la otra persona” Singer y Klimecki La autocompasión es la compasión aplicada hacia uno mismo.

Las personas que movilizan su capacidad compasiva cuando se aproximan al dolor de otro ser se sienten confiadas, con disponibilidad para estar con el otro, en vez de abrumadas. Por esta razón, la práctica de la compasión es especialmente recomendable para los profesionales de la salud y la educación y para cuidadores en general, ya que previene el burnout.

Al entrenarnos en responder con autocompasión ante las dificultades de la vida, desarrollamos las habilidades de sintonía con nosotros mismos y aprendemos a responder congruentemente a nuestras necesidades y a reparar los fallos en vez de auto castigarnos.

Según recientes investigaciones cuando practicamos bondad y compasión se activan áreas relacionadas con la empatía, control de ansiedad y el estado de ánimo. Estas prácticas favorecen la plasticidad neuronal, mejorando la resiliencia y sentido de felicidad.

Temas de las Clases Teóricas de Mindfulness y Compasión

- Historia y conceptos básicos
- Neurociencia
- Regulación Emocional
- Manejo del estrés
- Movimiento Consciente
- Consciencia
- Trabajo con niños y adolescentes
- Manejo de la ansiedad en adultos
- Depresión
- Vergüenza y autocrítica
- Manejo del estrés y ansiedad en niños y adolescentes
- Trauma en adultos
- Familia, Resiliencia y trauma
- Trabajo con grupos de adultos

- Arteterapia
- Presencia del facilitador/terapeuta
- Orígenes Budistas de la práctica
- Embarazo, parto y Crianza

Inversión: Promoción válida hasta 31/12/25

- **9 pagos de 6400 pesos uruguayos.** (un pago por mes antes del día 10, el primer pago se hace antes del inicio de la formación)
- **5% de descuento** si se abona en 3 pagos de 18.240
- **10% de descuento** si se abona en 2 pagos de 25.920
- **15% de descuento** si se abona en un pago 48.960

5% de descuento adicional si hiciste actividades en Proyecto Mindfulness o Vivir en Mindfulness y Psicoterapia

- **SI VIVES FUERA DE URUGUAY: 9 pagos de 159 dólares**
- **5% si se abona en tres pagos de 452 dólares**
- **10% si se abona en dos pagos de 643 dólares**
- **15% de descuento si abonas en un pago 1215 dólares**

¿Cómo se aprueba la formación?

- ✓ Asistencia al 75% de las clases prácticas
- ✓ Entrega de un trabajo final aplicado a su área de interés profesional o un trabajo reflexivo sobre su práctica personal.

Formas de pago

Transferencia Bancaria

Itaú 4106144 - caja de ahorro a nombre de Fátima Pérez

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro a nombre de Paula Brandino

Santander cuenta corriente 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino. (Si faltan números agrega 0081000000)

Giro Abitab - Paula Brandino **3.627.153-2**

Consulta por pagos con PayPal

Profesores

COORDINADORAS



Magister Bq. Clínica 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 y Co-fundadora 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 experiencing (SE) Formación en Terapia basada en Compasión (CFT) 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. 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.



Psic. Fátima Pérez

Psicóloga Clínica, especializada en Mindfulness y Compasión. Profesora certificada del programa El Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT-Stanford) y Teacher In Training Mindfl Self -

Compassion (MSC). Profesora del programa “La atención funciona” de Eline Snel para Niños y Adolescentes y del Programa Mindfulness para embarazo, nacimiento y crianza (MBCP), Programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR)- Rebab Internacional. Profesora en la información Internacional de Instructores del programa CCT (Compassion Cultivation Training-España). Profesora certificada del programa Mindfulness y Equilibrio emocional (MBEB) Margaret Cullen y Gonzalo Brito. Se inició en Mindfulness con el modelo MBSR basado en el programa del Dr. Jon Kabat Zinn de Massachusetts.

También se ha formado en Terapia Centrada en la Compasión junto a Gonzalo Brito (Chile) y Paul Gilbert (UK). Entrenamiento en Mindfulness y Compasión para Psicoterapeutas en Sociedad Mindfulness y Salud dirigido por Psicóloga María Noel Anchorena (Argentina) y en el Entrenamiento en Mindfulness para Psicoterapeutas en

Sociedad Mindfulness y Salud dirigido por Psicóloga María Noel Anchorena. Terapeuta EMDR de niños, adolescentes y adultos.

Encargada del área de educación y familia en Proyecto Mindfulness



Psic. Florencia Brandino.

Licenciada en Psicología por Universidad Católica del Uruguay. Autora del libro “La Linterna Mágica - Mindfulness para niños” editorial Penguin Random House, Ediciones B, 2019.

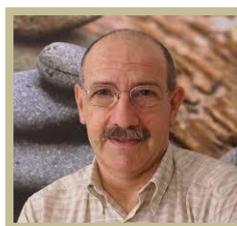
Integrante del Equipo de Proyecto Mindfulness desde el año 2018 e Integrante del equipo técnico de Clínica Equilibrium - Abordaje ambulatorio de fenómenos adictivos, como facilitadora de Mindfulness desde el año 2020. Facilitadora de programa de Mindfulness para niños y adolescentes “La Atención Funciona” Método Eline Snel y del Programa Mindful Self-Compassion MSC. Entrenamiento en MSC realizado con Christopher Germer (Usa), Marta Alonso y Luis Gregoris (España). Entrenamiento en Terapia Centrada en la Compasión (CFT) con Gonzalo Brito (Chile). Estudios en Somatic Experiencing ES, Experiencia Somática Uruguay para el tratamiento del estrés posttraumático a través del cuerpo. Facilitadora de Arte Terapia, egresada de Escuela Nacional de Bellas Artes UDELAR y escuela de ArteTerapia Taller Malvín. Practicante de yoga y meditación desde el año 2011.



Dr. Christopher Willard, (Ps.D.)

es padre de dos niños, psicólogo clínico, escritor, consultor, facilitador senior y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard y actualmente reside en Massachusetts.

Ha sido invitado a dar conferencias en más de treinta países y ha participado en dos eventos TEDx. Autor de veinte libros, entre ellos Mindfulness Para Padres e Hijos (2019), Respirar Sienta Mejor (2016) y Respiracedario. (2020).



Vicente Simón es médico, psiquiatra y catedrático de Psicobiología. Tras una larga experiencia docente e investigadora, se ha dedicado a la práctica de Mindfulness y a la enseñanza de la meditación, a

través de grupos de meditación, cursos on-line,

conferencias, cursos presenciales y dirección de retiros. Ha publicado libros como: “Aprender a practicar mindfulness”, “Iniciación al Mindfulness” y “Vivir con plena atención”. (www.mindfulnessvicentesimon.com)



Psic. Marta Alonso

Maynar. Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Experto Europeo en Psicoterapia. Miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos. Profesora

Certificada y Teacher Trainer de Mindful Self Compassion Program (MSC) por la UCSD. Vicepresidenta del Comité ejecutivo del Center for MSC.

Dirige desde 1995 Global-C, Centro de Mindfulness y Psicología Clínica, del cual es fundadora. Mindfulness y Compasión constituyen su principal enfoque terapéutico en la práctica clínica. Fue invitada junto con el Dr. Vicente Simon, a la primera promoción de formadores de MSC en el Insight Meditation, Massachussets. Es pionera en introducir el programa en España junto con el Dr. Vicente Simón y desde finales de 2012 han dado más de 20 ediciones del programa MSC por todo el territorio nacional. Es la responsable de coordinar en España, el itinerario de formación de profesores en el programa MSC, creado por el Center for Mindful Self- Compassion de Massachussets (CMSC) y la Universidad de California San Diego (UCSD). Es también supervisora del programa MSC.



Psic. Margarita Ungo, es psicóloga clínica especializada en tratamientos basados en Mindfulness, y psicoterapias del estrés y el trauma. Es Máster en Psicoanálisis APU/IPA, y tiene una Diplomatura en

Psiconeuroinmnoendocrinología por la Facultad de Medicina CLAEH. Desde el 2009, se ha dedicado a la integración del Mindfulness y la Compasión en la práctica clínica, a nivel individual y grupal. Recibió entrenamiento profesional en los programas: Mindful Eating-Conscious Living (ME-CL) y Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR/MBCT). Es profesora del curso “Mindfulness y Compasión en la Práctica Clínica”, de Proyecto Mindfulness y Herramientas para la Salud, espacio que tiene como objetivo enseñar a los profesionales de la salud mental, formas de integrar de manera eficaz el Mindfulness y la Compasión en su trabajo clínico. Cocreadora del programa MMA, “Mindfulness para el Manejo de la Ansiedad” Cofundadora de Proyecto Mindfulness (www.proyectomindfulness.com) Coautora de los libros: Mindfulness, herramientas para una vida plena,

Mindfulness, sanar tu ansiedad y Ser feliz allí donde estés: cómo fortalecer tu mente.



Dra. Natalia Santellán

Wibmer. Doctora en Medicina. Realizo el postgrado de Medicina Deportiva. Especializada en la rehabilitación de lesiones osteoarticulares. Terapeuta de Experiencia Somática (especialización en Stress

Posttraumático), egresada en 2016 Uruguay. Asistente de formación en Experiencia Somática. Facilitadora de Pathwork (International Pathwork Foundation) egresada en 2016. Docente y facilitadora de trabajo corporal consciente. 20 años de experiencia. Docente de Anatomía Vivencial, fundadora de dicho proyecto, profundiza en el conocimiento de anatomía y fisiología humana. 20 años de experiencia. Realizo los entrenamientos de Mindfulness y Reducción de Stress, Mindfulness y Autocompasión, Mindfulness para regulación de la Ansiedad, Mindfulness aplicado a la práctica Clínica (Lic. Margarita Ungo, Carlos Cabrera), Terapia Orientada a la Compasión con Lic. Gonzalo Britos. Co-organizo el Programa de Mindfulness en el Dolor Crónico junto con Paula Brandino, Florencia Brandino y Margarita Ungo. 2020 Con experiencia en el trabajo con Mindfulness y Compasión con pacientes en formato individual y grupal.



Psic. Paula Moreno.

Psicóloga Terapeuta familiar. Terapeuta EMDR. Facilitadora y Supervisora EMDR. Terapeuta infantil. Terapeuta especializada en la atención del trauma. Especialización en la atención del maltrato infantil. Terapeuta formada en Mindfulness y Compasión y en Terapia

Centrada en la Compasión. Docente nacional e internacional Docente de la ISSTD. Colaboradora como docente en la Sociedad Mindfulness y Salud. Ex integrante del Programa de Asistencia al maltrato Infantil de La dirección General de la Mujer del. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires desde 1993 hasta 2021. Creadora del Area de Adopción y del Area de atención a infancias víctimas de explotación sexual en dicho Programa.. Directora de la Campaña de prevención social contra el maltrato verbal: Sin Agravios. Escritora de artículos y co autora del libro Abuso Sexual Infantil. Cuestiones relevantes para la Justicia. Unicef Uruguay. Escritora de cuentos terapéuticos.



Lic. Carlos Cabrera
Psicólogo clínico. Somatic Experiencing, Brainspotting, EMDR, Terapia Centrada en la Compasión CFT, Terapia Focalizada en Emociones EFT, Mindfulness MBSR. Co-autor del libro "Mindfulness. Sanar tu Ansiedad". Co-coordinador del "Curso de Formación para

profesionales en Mindfulness y Compasión" brindado por Herramientas para la Salud y Proyecto Mindfulness. Fundador de Herramientas para la Salud.



Dr. Lorena Llobenes
doctora en medicina en universidad de Buenos Aires. Especializada en Neurología infantil. Instructora de Mindfulness para niños Método Eline Snel. Estudia en el exterior con Dr. Daniel

Siegel (neurobiología interpersonal), Prof. Paul Gilbert en el centro de investigación del altruismo y la compasión de la Universidad de Standford, entre otros. Es docente, miembro de la Global Association of Neurobiology, de la iniciativa de educación de Brother David Stendl Rast Vivir Agradecidos, y cofundadora de Motivación Compasiva.



Psic. María Noel Anchorena Directora general y fundadora de Sociedad Mindfulness y Saludo, y MBSR Teacher Trainer MBSR Certified Teacher por el Center for Mindfulness de la Universidad de

Massachusetts. MBSR Teacher Trainer – Supervisor directora de la Formación de Instructores de MBSR para Latinoamerica en colaboración con el Mindfulness Center, de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown. Directora del Programa Internacional de Certificación en Mindfulness y Compasión en Psicoterapia.



PhD. Taisa Borges Grün
Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Psicóloga de la Universidad Federal de Paraná (2004). Maestría en Psicología por la Pontificia Universidad Católica de Campinas (2009). Máster en Metodología de las Ciencias de la Salud y del Comportamiento.

Formación en Terapia basada en Compasión.

Áreas de especialización: Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Centrada en la Compasión, Terapia de Aceptación y Compromiso, Terapia Dialéctico Conductual (DBT)

Contacto

formacion@proyectomindfulness.com

cel. 099 313 370 (Paula Brandino)

099 530 816 (Fátima Pérez)

099 819 992 (Florencia Brandino)