



Jornada de Mindfulness  
y Compasión Uruguay



Proyecto  
Mindfulness

# Jornada Mindfulness y Compasión Uruguay

## Regulación Emocional, Bienestar y Aplicaciones Profesionales

Invitada: Lic. María Noel Anchorena  
(Arg)

Talleres y Mesas temáticas

## Información General

---

### Taller vivencial con María Noel Anchorena

#### Regresar al corazón: un refugio llamado presencia

*Un espacio para volver a lo esencial con conciencia y compasión, cuidar nuestro equilibrio emocional y cultivar una relación más sabia y amable con la vida*

**Descripción:**

Una invitación a detenernos y reconectar con lo esencial.

Generar, juntos, un espacio de pausa y conciencia para cuidar nuestro equilibrio emocional, cultivar presencia y habitar la vida con mayor sabiduría, amabilidad y calma —especialmente en tiempos de tanto movimiento y exigencia.

A través de recursos y prácticas de mindfulness, compasión y autorregulación emocional, compartiremos momentos de meditación, diálogo, poesía, silencio y exploración consciente de la experiencia.

Exploraremos caminos sencillos y profundos para volver al centro, encontrar refugio en la presencia y abrir el corazón de una manera más amable y sabia de estar con nosotros mismos y con el mundo.

**Duración: 3 horas**

**Dirigido a todo público.**

**No se requiere experiencia previa**

**Horario: 9:30 a 12:30 horas**

## Lic. María Noel Anchorena



Psicóloga, Psicoterapeuta Contemplativa, Instructora y Formadora en Mindfulness con más de 25 años de experiencia clínica. Cofundadora y directora de la Sociedad Mindfulness y Salud. Ha dirigido formaciones en mindfulness y compasión para profesionales de la salud y actualmente coordina la Formación en Psicoterapia Contemplativa. Practicante de meditación desde los 21 años, integra la ciencia, la psicología y la sabiduría contemplativa en su enseñanza.

### **MESA TEMÁTICA: Psicoterapia Contemplativa**

La Psicoterapia Contemplativa tiende un puente entre la sabiduría budista y la clínica contemporánea, integrando la psicología budista, la meditación, el mindfulness y la compasión con la psicoterapia contemporánea y la neurociencia.

Una forma de acompañar procesos humanos desde la presencia, el corazón abierto y una visión profunda del sufrimiento y su transformación.

En esta charla, exploraremos sus fundamentos y su relevancia en la clínica actual. Acompañar desde la presencia, cultivar claridad y compasión en el corazón mismo del proceso terapéutico es posible.

**Horario: 14:00 a 14:50 horas**

## 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.

### **MESA TEMÁTICA: la presencia amorosa ¿construcción o despertar? practicas de la no dualidad y la compasion**

Una forma habitual de categorizar las prácticas meditativas es en: "contemplativas", "generativas" y "deconstructivas". Las primeras se centran en propiciar un cambio en la percepción del momento presente, siendo Mindfulness su exponente más conocido en occidente. Las prácticas generativas derivan del trabajo de cultivo de las virtudes de las tradiciones espirituales, buscan generar y expandir ciertos estados: Compasión, Bondad, Misericordia, Devoción, etc. Las de-constructivas derivan de tradiciones como el Advaita o No Dualidad que propician la experiencia directa de la dimensión espiritual, un "despertar" (o atisbos regulares de ello) en el que la experiencia de la identidad y de la realidad misma, cambian. La mecánica habitual de estas prácticas es buscar al buscador, percibir al yo que medita, es decir, profundizar en la experiencia de ser, de existir.

En esta charla compartiré mi experiencia personal con prácticas de la No Dualidad y Compasión. Y les invitaré a explorar mediante algunas prácticas guiadas, diferencias y puntos de encuentro entre ellas. Revisitando el viejo dilema entre tradiciones espirituales al que alude el título: ¿Qué es mejor, cultivar las virtudes de aquel de despertó (buda) o abocarse a despertar y que esas virtudes surjan solas?

**Horario: 15:00 a 15:50 horas**

## Lic. Mónica Grobert



Psicóloga, psicoterapeuta. Directora de jardín de infantes Carrusel. Escritora. Especializada en Mindfulness en primera infancia.

### **MESA TEMÁTICA: Mindfulness en primera infancia**

A través del Método de Eline Snel “la atención funciona” me he encontrado con la posibilidad de acercarme a los niños y niñas de primera infancia y ayudarlos a obtener una nueva habilidad. Aprender a cultivar la atención, aprender a estar presentes sin emitir juicios sin sobre reaccionar. Darles la posibilidad de estar en calma.

¿Es posible que un niño o niña de 3, 4 o 5 años pueda “estar sentado”? ¿Pueda aprender a respirar antes de reaccionar?

El método de Eline Snel nos da una serie de herramientas para trabajar de forma grupal con niños y niñas desde los 4 años. Y Para trabajar con las docentes.

Me gustaría exponer frente a ustedes mi experiencia de trabajo con esta metodología en un Centro de Primera Infancia de Montevideo desde hace ya varios años. Algunos cambios implementados adecuados a la situación y evaluar juntos la importancia de introducir Talleres de Mindfulness en estas edades.

¿Qué herramientas debería tener el docente? ¿Qué herramientas son posibles para acompañar en estas épocas a las infancias?

Yo he tenido el privilegio de acompañar a varios grupos en este camino y me gustaría compartir con ustedes mis experiencias y escuchar vuestros comentarios.

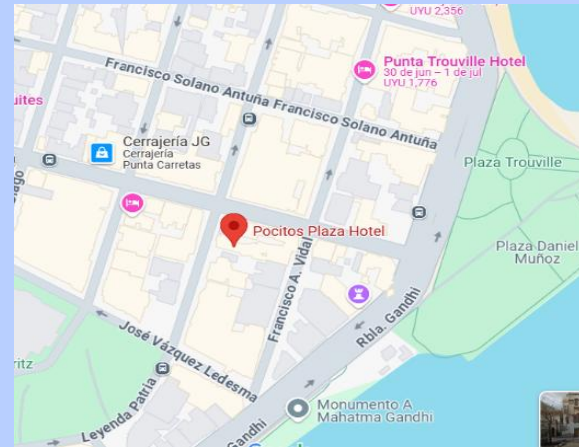
**Horario: 16:00 a 16:50 horas**

**LUGAR: Pocitos Plaza Hotel**

**DIRECCIÓN: Blvr. Juan Benito Blanco 640**

**Contacto: [jornadamindfulnessycompasionuy@gmail.com](mailto:jornadamindfulnessycompasionuy@gmail.com)**

**[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)**



# PRECIOS Y FORMAS DE PAGO

**Precio regular : 120\$USD o 4900\$U**

**Precio bonificado hasta el 22 de Agosto: 100\$USD o 4100\$U**

Se puede pagar en dos cuotas mensuales, una en Agosto y otra en Setiembre.

**10% de descuento adicional si hiciste actividades en Proyecto Mindfulness o Vivir en Mindfulness y Psicoterapia**

**10% de descuento para equipos de trabajo**

## **FORMAS DE PAGO**

**Cuentas Bancos Uruguayos.**

**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:** a nombre de Florencia Brandino CI.4237841-7

Comisión: 1% del monto + 71 pesos uruguayos

**TAMBIÉN SE PUEDE PAGAR CON MERCADO PAGO**

**Pagos desde el exterior:**

PAY PAL : fatimaperez62@hotmail.com

Comisión extra: 20 dolares (cuando se realiza el pago se tiene que agregar 20 dolares al monto)