

# Mindfulness para el manejo de la Ansiedad (MMA)

PRESENCIAL/ONLINE 2026



Proyecto  
Mindfulness



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

*Facilita 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:**

**Martes 17 de Marzo**

No hay sesión en Semana Santa/Turismo

- **Martes de 19:15 a 21:00 hs**
- **Dirección: Tomás de tezanos 1271 bis, Sala. Puertito del Buceo.**
- **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 on-line previa necesaria para la admision**

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

Este programa puede ser complementario a un abordaje terapéutico.

**Temas de cada sesión:**

- 1- Parar y reconocer
- 2- Recursos
- 3- Habilidades para sentir espacio interno
- 4- Comprendiendo el estrés y la ansiedad
- 5- Cultivando la aceptación
- 6- Regulación emocional
- 7- Explorando las creencias y juicios hacia uno mismo y cultivando la voz compasiva
- 8- Contruyendo el amigo interior
- 9- Auto-compasión y vergüenza
- 10- Explorando las modalidades de la compasion: aliento y consuelo
- 11- Reconociendo las necesidades
- 12- Integración y cierre

**Inversión:**  
**cuatro pagos de \$3.280**  
**o tres pagos de \$ 4.373**

**10% de descuento si se abona en un pago (11.808)**

**5% de descuento adicional para ex-alumnos de Proyecto Mindfulness**

• **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 4 sesiones se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.**

**Información de Contacto**

info@proyectomindfulness.com

Paula Brandino 099 313 370

## FACILITADORA: MAG. BQ. PAULA BRANDINO

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

Directora de Proyecto Mindfulness. Coautora de los libros Mindfulness, herramientas para una vida plena, Mindfulness, Sanar tu ansiedad y Ser feliz allí donde estés, cómo fortalecer tu mente.

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)

Instructora de Yoga, prof. Martín González, 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.

