

# Habilidades Mindfulness para el manejo de la Ansiedad (MMA 2)

ONLINE 2026



## ¿De qué se trata el MMA2?

El **MMA2** es la continuación del programa base de Manejo de Ansiedad, especialmente diseñado para quienes ya han participado en el **MMA inicial** y desean profundizar en sus habilidades para relacionarse con la ansiedad de manera más consciente y compasiva.

Este programa te invita a **no evitar** lo que sientes, sino a desarrollar la capacidad de **acompañar tu experiencia** con presencia, perspectiva y autocompasión.

### ¿Para quién es este programa?

**Requisito indispensable:** Haber completado el programa MMA (Manejo de Ansiedad) básico.

Es ideal para ti si:

Ya tienes las herramientas básicas del MMA pero quieres profundizarlas

Sientes que necesitas más práctica y acompañamiento en grupo

Quieres desarrollar mayor confianza en tu capacidad de estar presente con la ansiedad

Te interesa trabajar específicamente con la ansiedad en las relaciones

Buscas integrar la compasión y el autocuidado en tu manejo de la ansiedad

**Duración: 8 semanas**  
**(una sesión semanal)**

**Comienzo:**  
**martes 20 de Octubre**  
**19:30 a 21:00 hs**

### ¿Cómo es la modalidad?

 **Duración:** 8 encuentros grupales

 **Modalidad:** Online, Plataforma Zoom

 **Metodología:** Combinación de meditación, ejercicios prácticos, trabajo corporal suave y diálogo grupal

 **Facilitación:** Dos facilitadores entrenados en el modelo MMA

### Ambiente de aprendizaje:

- **Espacio seguro** para practicar y explorar
- **Acompañamiento grupal** (sangha) que sostiene el proceso
- **Práctica progresiva** que respeta tu ritmo
- **Integración** de lo aprendido en situaciones reales

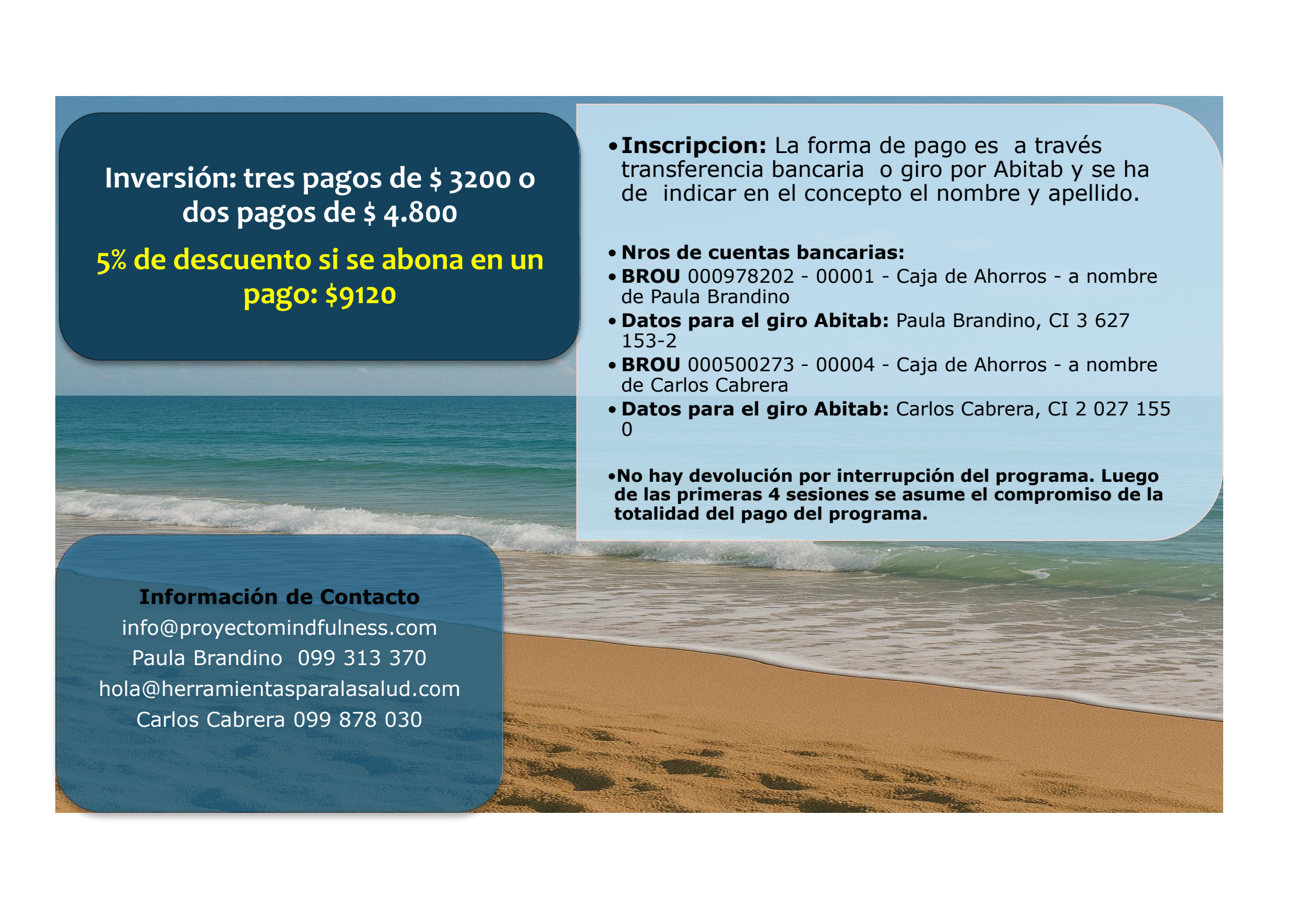
# ¿Qué vas a aprender?

## *Profundizarás las 4 habilidades centrales:*

- **PARAR:** Desarrollar la confianza para hacer una pausa real y disponerte a acompañar lo que sientes
- 🌱 **EVALUAR SI HAY ESPACIO INTERIOR:** Crear las condiciones internas para mantenerte presente con tu experiencia, usando técnicas para encontrar tu "ventana de tolerancia"
- 🔍 **TOMAR PERSPECTIVA:** Ganar claridad sobre qué necesitas realmente en cada momento y cómo responder desde un lugar más centrado
- 🧡 **AFRONTAR/ATENDERME:** Actuar desde el autocuidado y la autocompasión, en lugar del autojuicio o la evitación

## *Nuevas herramientas que incorporarás:*

- Ejercicio para tomar perspectiva:** Una herramienta práctica para identificar situaciones, sensaciones y desarrollar tu "amigo interior" vs. el "crítico interior"
- Compasión Fiera (Fierce Compassion):** Aprender a poner límites sanos desde el amor propio
- Ansiedad en las relaciones:** Comprender los patrones de apego y desarrollar relaciones más seguras
- Manejo consciente del enojo:** Distinguir entre enojo protector y reactivo



**Inversión: tres pagos de \$ 3200 o  
dos pagos de \$ 4.800**

**5% de descuento si se abona en un  
pago: \$9120**

**Información de Contacto**

info@proyectomindfulness.com

Paula Brandino 099 313 370

hola@herramientasparalasalud.com

Carlos Cabrera 099 878 030

• **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.

• **Nros de cuentas bancarias:**

• **BROU** 000978202 - 00001 - Caja de Ahorros - a nombre de Paula Brandino

• **Datos para el giro Abitab:** Paula Brandino, CI 3 627 153-2

• **BROU** 000500273 - 00004 - Caja de Ahorros - a nombre de Carlos Cabrera

• **Datos para el giro Abitab:** Carlos Cabrera, CI 2 027 155 0

• **No hay devolución por interrupción del programa. Luego de las primeras 4 sesiones se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.**

## Facilitadores

### **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 experiencing (SE)

Formación en Terapia basada en Compasión (CFT)

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.

## Facilitadores

### **Lic. Ps. Carlos Cabrera**

Psicoterapeuta de adultos a nivel individual y de parejas.

Fundador de Herramientas para la Salud.

Desde el año 2012 facilita talleres grupales de reducción del estrés y gestión emocional integrando Mindfulness y el enfoque somático, para grupos particulares y equipos de organizaciones y empresas.

Formación profesional en el Programa Mindfulness para Reducción del Estrés MBSR con el Lic. Fernando de Torrijos REBAP Internacional, año 2011.

Especializado en terapias del trauma: Somatic Experiencing, EMDR, Brainspotting, Integral Somatic Psychology.

Formado en Terapia Centrada en la Compasión (CFT)

Terapia Focalizada en las Emociones (EFT y EFIT)

Psicoterapia Corporal Integrativa

Educador en el Método Bates de Educación Visual.