

Coordina:
Psic. Florencia Brandino



Grupo terapéutico de autoconocimiento
y entrenamiento en habilidades de

Regulación Emocional

con Mindfulness, Compasión, ACT, CFT y más.



Propósito del grupo

Las emociones como la angustia, el enojo, el miedo o la tristeza son respuestas naturales y adaptativas. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o persistentes, pueden interferir con nuestro bienestar, nuestras relaciones y nuestra vida cotidiana.

Este grupo terapéutico ofrece un espacio seguro y confidencial donde aprenderás a comprender tus emociones, desarrollar mayor tolerancia a la incomodidad y adquirir herramientas prácticas para responder de una manera más alineada con la vida que quieres vivir.

Incluye tests psicológicos para encontrar y trabajar en profundidad tus bloqueos.

Además de otras herramientas de auto-conocimiento y reconexión con tu sentido de vida y valores.

Modalidad Presencial

Dirección: Tomás de Tezanos 1271 bis, Puertito del Buceo, Montevideo.

Frecuencia: 1 encuentro semanal de 2 horas

Horario: lunes de 19 a 21hs

Duración: 12 sesiones

(salteamos 21/9 por vacaciones)

Inicio: 28 de Septiembre. Final: 21 de Diciembre

Grupo reducido para garantizar la participación activa.

Inversión

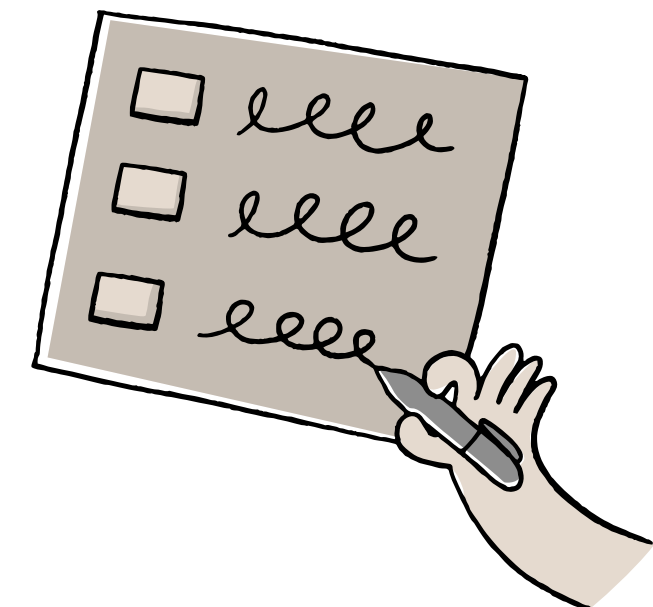
- Cuota mensual: \$2500UYU (total tres cuotas)
- Beneficio cuota \$2300 si ya hiciste actividades en Proyecto Mindfulness.
- Reserva de lugar: \$1000 UYU (descontable de la primera cuota)
- Una sola cuota con descuento: \$7000 UYU
- Pagos del 1 al 15 Octubre, Noviembre y Diciembre.

Métodos de pago:

Banco Santander Sucursal 81 cuenta corriente: 788740

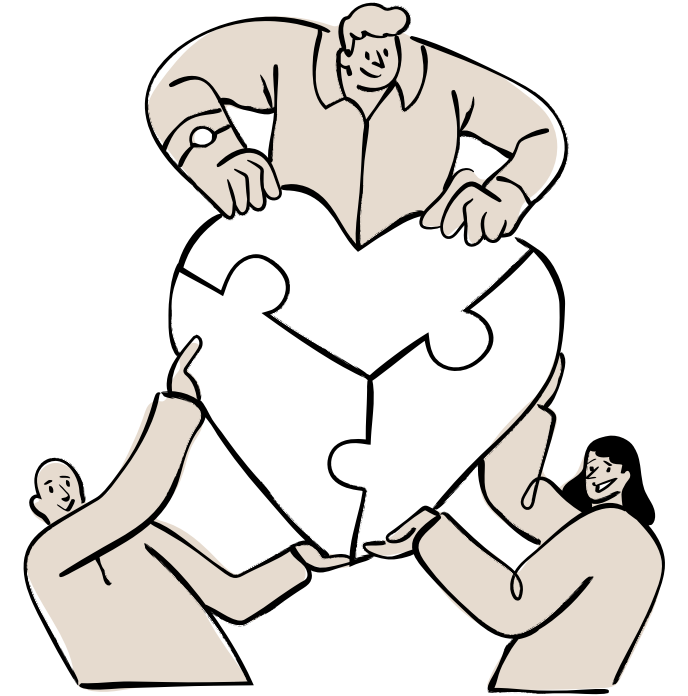
Desde Brou: 0081 00 00 00 788740

Giro de Abitab: CI 4237841-7 Florencia Brandino (agrega el costo del giro)



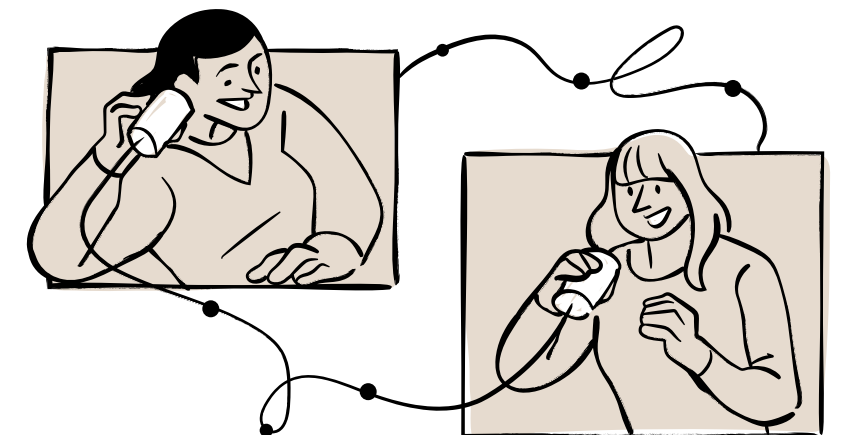
Algunos ejes temáticos

- **Mapa Emocional:** el sistema nervioso y los disparadores personales de las emociones.
- **Mindfulness:** Técnicas de anclaje en el presente.
- **Análisis funcional:** comprender para cambiar
- **Regulación Emocional :** Estrategias somáticas para pausar la reactividad.
- **Flexibilidad Cognitiva y Defusión:** no engancharse con pensamientos rumiativos, catastróficos o autocríticos.
- **Comunicación Asertiva y Expresión Saludable:** Cómo establecer límites sanos sin agredir ni retraerse.
- **Estilos de Apego:** un legado que puede sanar.
- **Roles de género:** ¿actúo según reglas rígidas?
- **Autocompasión y Cuidado Personal:** Cultivar una actitud de amabilidad y comprensión hacia el propio proceso, así como motivarnos, protegernos y proveernos de lo que necesitamos.
- **Personalidad** ¿rígida o dinámica?, eneagrama.
- **Terapia de esquemas**



¿Cómo inscribirse?

- Es un requisito para la inscripción realizar una **breve entrevista individual** (virtual) sin costo, para asegurarnos de que este grupo puede ser de beneficio para ti en este momento.
- Si deseas coordinar tu entrevista comunicarte por los siguientes medios:
- Contacto: talleres@proyectomindfulness.com
- WhatsApp: +598 99 819 992



Coordina: Psic. Florencia Brandino

Facilitadora de Mindfulness y Compasión en formato grupal desde 2018, en Proyecto Mindfulness y Clínica Equilibrium. Formada en Mindfulness y Autocompasión en Center For Mindful Self Compassion USA.

Psicoterapeuta Cognitivo Conductual Contextual. Formada en Terapias de Estrés y el Trauma; y en Terapia centrada en la Compasion y Terapia de Aceptación y Compromiso ACT.

Autora del libro infantil de mindfulness La Linterna Mágica (Penguin Random House, 2019).

