



Construyendo resiliencia y previniendo el agotamiento

Curso para Instituciones Sanitarias (CAIS)



(1) Investigación científica del CAIS:

- Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. Publicado por The Journal of Clinical Psychology, 2020. (puedes consultar el artículo [aquí](#)).
- Cocker, F., & Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>.
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, 13(11), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02340>.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516–529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>.
- Rao N, Kemper KJ. (2017) Online Training in Specific Meditation Practices Improves Gratitude, Well-Being, Self-Compassion, and Confidence in Providing Compassionate Care Among Health Professionals. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 22(2):237-241. doi: 10.1177/2156587216642102.
- Fuertes MC, Aranda G, Rezola N, Erramuzpe A, Palacios C, Ibañez B. (2019) Persistencia a largo plazo de los efectos de un programa de mindfulness y autocompasión en profesionales sanitarios de Atención Primaria [Long-term effects of a mindfulness and self-compassion program with Primary Healthcare professionals]. *An Sist Sanit Navar*. 42(3):269-280. doi: 10.23938/ASSN.0718.

- Aranda G, Elcuaz MR, Fuertes C, Güeto V, Pascual P, Sainz E. (2018) Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria [Evaluation of the effectiveness of a Mindfulness and Self-Compassion program to reduce stress and prevent burnout in Primary Care health professionals]. Aten Primaria 50(3):141-150. Spanish. doi: 10.1016/j.aprim.2017.03.009.

1. Profesora del programa CAIS.

Victoria Lahiguera

- Directora de VL Mindfulness y Yoga.
- Teacher Trained MSC (Mindfulness **Self-Compassion**) por el CMSC y la UCSD.
- Teacher Capacitada CAIS (Mindfulness **Self-Compassion Instituciones Sanitarias**).
- Teacher Capacitada STA (Mindfulness **Self-Compassion Adolescentes y Jóvenes**).
- Certificada en Teaching Self-Compassion para formación Online (TSCO).
- Acreditación Docente para Formación Online.
- Consultora e Instructora acreditada de **Mindfulness**.
- Instructora certificada de **Yoga** 500 horas.
- Mindfulness MBSR. (**Mindfulness-Based Stress Reduction**).
- **Neurocoach** personal y profesional.
- Experta en **Neurociencias** aplicadas al rendimiento profesional y personal.
- Master en **Inteligencia Emocional**.
- Practitioner en **PNL**.
- Licenciada en **Ciencias Empresariales** por la Universidad de Alcalá.
- **MBA** por el Instituto de Empresa.
- **DEA en Marketing** por la Universidad Complutense.

Perfil de [Linkedin](#).

CONTACTO

Ponte en contacto con nosotros si deseas obtener más información

