

Programa Oficial Mindfulness y Autocompasión

para Adolescentes y Jóvenes.

MSC-T



Ser tu mejor Amig@

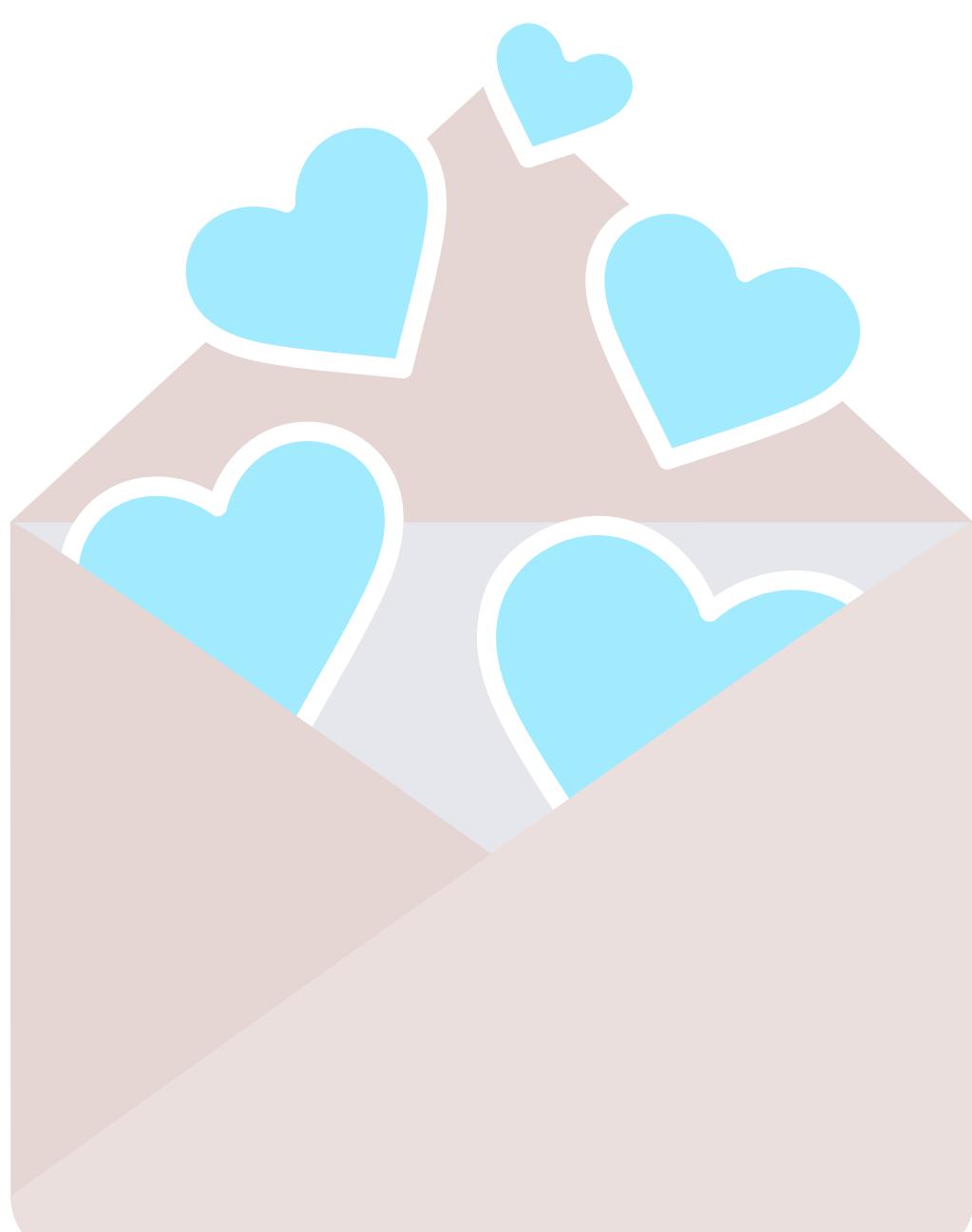
¿Sabías que la mayoría de nuestras conductas, miedos y creencias tienen su origen en nuestra adolescencia?

Durante mi proceso de crecimiento y desarrollo personal, cada vez que escuchaba una voz interna dentro de mí que decía, a veces con pena, y otras con rabia, ¡¡ojala hubiera sabido esto cuando era joven!! mi deseo de contribuir a los adolescentes se hacía mayor.

Por este motivo, decidir certificarme en el Programa MSC-T, y poder acompañar a los jóvenes y adolescentes en esta etapa de su vida, para que les resulte más fácil.

A todos los adolescentes que se puedan sentirse incomprendidos, solos, con ansiedad, o tristes, quiero decirles:

-NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA.



Contenidos

- 1 Salud Mental en los Adolescentes.
- 2 Estado Mundial de la Infancia 2021.
- 3 La Salud Mental de Adolescentes en España.
- 4 Recomendaciones de UNICEF.
- 5 Programa MSC-T.
- 6 Objetivos programa MSC-T.
- 7 Beneficios programa MSC-T.
- 8 Contenido Programa MSC-T.
- 9 Metodología Programa MSC-T.
- 10 Formadora Programa MSC-T.
- 11 Investigación Científica Programa MSC-T.
- 12 Contacto.

“1. Salud Mental en los adolescentes”



Primero de todo resaltar que las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a:

- 1.** Fortalecer su capacidad para regular sus emociones.
- 2.** Potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo.
- 3.** Desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles o adversidades.
- 4.** Promover entornos sociales y redes sociales favorables.

‘‘2. Estado Mundial de la Infancia 2021’’



El impacto de la pandemia en la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes que viven en España es innegable, y a medida que la COVID-19 se acerca a su tercer año, las consecuencias para la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes siguen siendo enormes.

Para poder saber la situación actual de la salud mental de los adolescentes Unicef ha publicado el informe: "El Estado Mundial de la Infancia 2021".

"El Estado Mundial de la Infancia 2021" resalta que la ansiedad y la depresión son las enfermedades más comunes entre los adolescentes europeos, estando presente en el 55% de la población de 10 a 19 años. Este porcentaje asciende hasta el 70% en las jóvenes.

Según este informe elaborado por Unicef, nueve millones de adolescentes europeos entre 10 y 19 años padecen una enfermedad mental.

Por grupo de edad y género, estas enfermedades son más comunes entre:

- los chicos en el grupo de 10 a 14 años (15,6% frente al 14,8% entre mujeres),
- las chicas en el grupo de 15 a 19 años (18,6% frente al 16,1%).

“3. La Salud Mental de Adolescentes en España”

Situación en España, según el análisis europeo de la publicación de Unicef

'Estado Mundial de la Infancia 2021'.

Encuesta internacional realizada por UNICEF y Gallup entre niños y adultos de 21 países.



El 20,8% de los adolescentes españoles de 10 a 19 años sufre algún tipo de problema mental, lo que sitúa a España como el país europeo con mayor prevalencia de alguna de estas patologías diagnosticadas en menores.

Situación en España, según el análisis europeo de la publicación de Unicef

'Estado Mundial de la Infancia: En Mi Mente'.

Encuesta internacional realizada por UNICEF y Gallup entre niños y adultos de 21 países.

Adolescentes de 14 a 25 años



→ **58,3%**

de los adolescentes de 14 a 25 años,
reconocen sentirse preocupados,
nerviosos o ansiosos "a menudo"

→ **36,1%**

de los adolescentes de 14 a 25 años,
reconocen sentirse preocupados,
nerviosos o ansiosos "a veces"



→ **11,5%**

de los adolescentes de 14 a 25 años,
asegura que **están deprimidos o tienen
poco interés en hacer cosas "a menudo"**

→ **68,2%**

de los adolescentes de 14 a 25 años,
asegura que **están deprimidos o
tienen poco interés en hacer cosas
"a veces"**

66. Recomendaciones

UNICEF 99

“El análisis europeo ofrece una lectura sombría, pero también recomendaciones muy claras”, explica Geert Cappelaere, representante de UNICEF para las instituciones de la Unión Europea.

“Ahora sabemos que el coste de la inacción es grande –en términos del peaje que se cobra en vidas humanas, en las familias y comunidades y a nivel financiero- pero también que hay intervenciones claras que los gobiernos nacionales, las instituciones de la UE, las familias y las escuelas pueden poner en marcha. Es ahí donde deberíamos poner el foco”.

UNICEF identifica **5** intervenciones prioritarias clave para las instituciones europeas y los gobiernos nacionales:

- 1.** Intervenciones de apoyo para facilitar a los grupos vulnerables el acceso a servicios de atención sanitaria de salud mental y mejorar las infraestructuras regionales.
- 2.** Incluir el acceso a los servicios de salud mental en planes nacionales de acción, incluyendo las oportunidades que ofrecen las tecnologías digitales y online para reducir la brecha en el acceso al apoyo a la salud mental.
- 3.** Proporcionar en la escuela programas de concienciación y habilidades de ayuda emocional para los adolescentes, integrar los servicios de asesoramiento de salud mental, formar a los profesores y el personal, crear espacios seguros en los que los niños hablen y compartan.

Complementarlo con programas de crianza positiva que prevengan la violencia doméstica.

La UE debería apoyar la iniciativa “seguro para aprender” para acabar con la violencia en las escuelas, de manera que los niños sean libres para aprender, prosperar y perseguir sus sueños.

- 4.** Invertir recursos adecuados para formar a los trabajadores sociales y sanitarios en salud mental, para apoyar los servicios destinados a los niños migrantes.
- 5.** Incorporar acciones específicas sobre bienestar psicosocial y salud mental en la ayuda oficial para el desarrollo dedicada al desarrollo humano, así como en los programas humanitarios para la preparación, respuesta y recuperación para abordar las necesidades de todas las poblaciones afectadas por emergencias, incluida la protección infantil durante las crisis humanitarias.

Ante esta situación os presentamos el:

Programa Oficial Mindfulness y Autocompasión para adolescentes (MSC-T)

"¡Por fin, un entrenamiento de autocompasión para adolescentes!"

Este programa delicioso e innovador captura la esencia de la autocompasión para un grupo de edad que más lo necesita. ¡Recomendado de todo corazón! "

Christopher Germer, PhD

*Christopher K. Germer, PhD, psicólogo clínico,
profesor de psiquiatría en The Harvard Medical School
y líder en la integración de mindfulness y psicoterapia.*

“5. Programa MSC-T”

El programa MSC-T es un programa de 8 semanas, validado científicamente, que a través de las prácticas de Mindfulness* y la Autocompasión*, el adolescente desarrollará habilidades muy valiosas que le ayudarán a ser más feliz.



"Mindfulness es darte cuenta
de lo que está sucediendo en este momento".



"Autocompasión es darnos la misma amabilidad,
que daríamos a los demás".

Los adolescencia es una etapa de cambios, tanto externos como internos, a los que el adolescente se tiene que adaptar.

Internamente, su cuerpo está cambiando y preparándose para la "reproducción".

Además, su cerebro también está cambiando y se está preparando para asumir la vida como adulto.

Dos partes separadas de su cerebro están desarrollándose al mismo tiempo:

- Una, **el sistema límbico**, la parte del cerebro que se activa cuando nos sentimos alegres, y también cuando nos sentimos asustados, enfadados, o tristes.
- La otra parte de tu cerebro que también cambia se llama la **corteza prefrontal**. Esta parte nos ayuda a pensar antes de actuar, planificar, tomar decisiones, sopesar los pros y los contras de las situaciones y controlar los impulsos.

Tanto el sistema límbico como la corteza prefrontal comienzan a cambiar al mismo tiempo, pero *el sistema límbico, la parte responsable de las emociones, cambia mucho más rápido; ya está prácticamente desarrollada cuando tenemos 15 o 16 años.*

En cambio, *la corteza prefrontal*, la parte que nos ayuda a pensar en las cosas de manera lógica y a tomar decisiones cuidadosas, *termina de desarrollarse mucho más tarde, alrededor de los 25 años más o menos.*

Por lo tanto, **es normal que los adolescentes vivan sus emociones con mayor intensidad.**

Además, **los adolescentes a menudo sienten que no "están a la altura" o que no son "lo suficientemente buenos" porque es difícil adaptarse a todos estos cambios; lleva tiempo.**



El programa MSC-T está diseñado para ayudar, a los adolescentes y jóvenes (de 12 a 15 años y de 16 a 20 años de edad), a:

- ➡ Afrontar la ansiedad y el estrés.
- ➡ Gestionar mejor la etapa de la adolescencia.
- ➡ Afrontar los altibajos emocionales con mayor facilidad.
- ➡ Identificar y tratar sus necesidades y luchas.
- ➡ Aprender a afrontar estas luchas con amabilidad y compasión.
- ➡ Aceptar quién es realmente.
- ➡ Favorecer relaciones personales y afectivas sanas.

El programa MSC-T es la versión española de la adaptación del Programa MSC (Mindful Self Compassion), para jóvenes y adolescentes, que actualmente dirige y gestiona, a nivel internacional, el Center for Mindful Self Compassion de la Universidad de San Diego.

Este programa específico, está creado por Lorraine Hobbs (psicóloga clínica) y Karen Bluth (investigadora), ambas pioneras en el campo del entrenamiento de autocompasión para adolescentes y jóvenes.



Center for Mindful Self-Compassion

MSC Course

-Christopher K. Germer, PhD, profesor de Harvard y líder en la integración de mindfulness y psicoterapia.

-Kristin Neff, PhD, profesora en la Universidad de Austin (Texas) e investigadora pionera en el campo de la autocompasión.

MSC Course Teens

-Lorraine Hobbs (psicóloga clínica)

-Karen Bluth (investigadora)

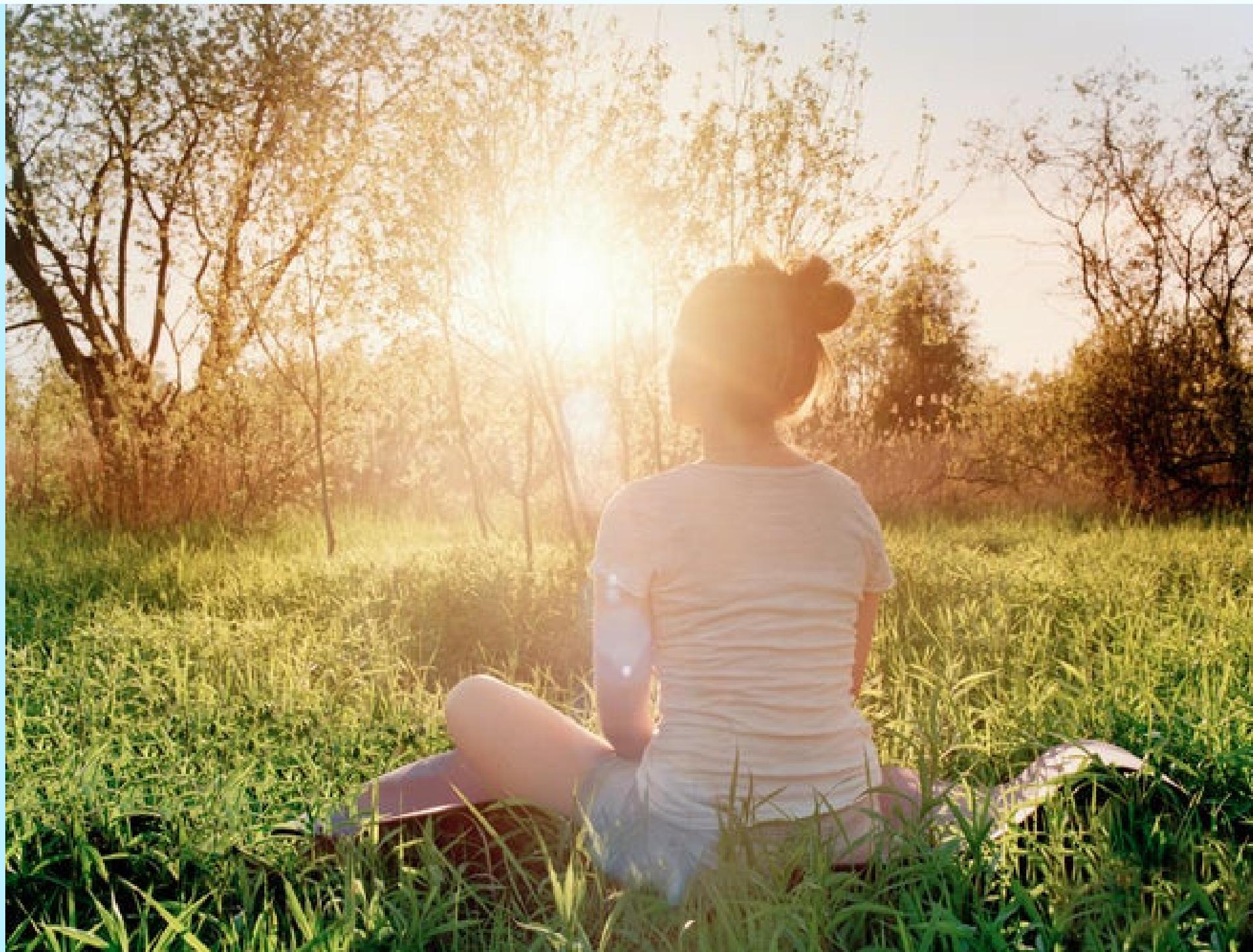
“6.Objetivos programa MSC-T”



Durante el Programa, a través de actividades y meditaciones ,el/la adolescente aprende herramientas específicas para:

- 1.** Reducir la ansiedad.
- 2.** Reducir el estrés.
- 3.** Manejar emociones difíciles con mayor facilidad.
- 4.** Mejorar la relación consigo mismo.
- 5.** Ser amable consigo mismo cuando esté luchando.
- 6.** Sentirse menos solo en sus luchas.
- 7.** Motivarse a sí mismo de manera efectiva.
- 8.** Fortalecer la resiliencia y la positividad.
- 9.** Mejorar su relación con los demás; en casa, en la escuela, con amigos, compañeros de estudio,...

“7.Beneficios programa MSC-T”

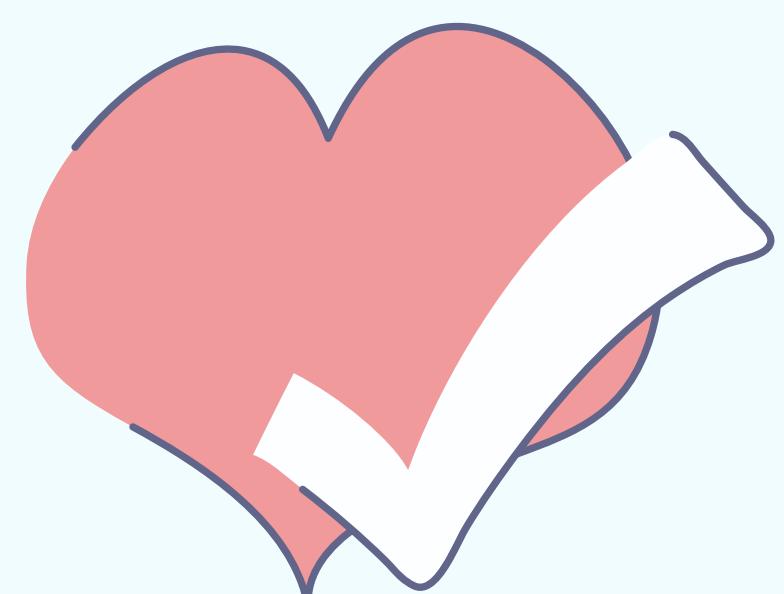


El programa MSC-T reúne los **beneficios de la atención plena (mindfulness) y la autocompasión**.

La atención plena (Mindfulness) nos enseña a estar presentes con las emociones difíciles, y la autocompasión nos ayuda a responder a estas emociones con mayor amabilidad y cuidado personal.

Diferentes investigaciones sobre este programa (MSC-T) han demostrado en los adolescentes, los siguientes **beneficios**:

- 1.** Disminución de la ansiedad.
- 2.** Disminución del estrés percibido.
- 3.** Disminución del estado de ánimo negativo.
- 4.** Disminución de la depresión.



“8.Contenido programa MSC-T”



Es un programa específico para adolescentes, validado científicamente, creado y desarrollado en base a los cambios y desafíos que éstos tienen que afrontar.

El Programa MSC-T, está estructurado en 8 sesiones, y combina las habilidades de **Mindfulness (Atención Plena o Consciente) y Autocompasión**.

Mindfulness (o atención plena): se basa en estar en el momento presente y poner la atención en lo que está aquí: nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas.

En este programa el adolescente entrenará a su cerebro para que no reaccione demasiado o se sienta abrumado por lo que sucede a su alrededor.

La atención plena es una habilidad verdaderamente valiosa que le servirá tanto ahora como en el futuro.

Autocompasión: Significa tratarnos a nosotros mismos, cuando estamos pasando por un momento difícil, como trataríamos a un buen amigo.

Todos, incluidos los adolescentes, sabemos cómo ser amables porque generalmente somos muy amables con nuestros amigos.

Normalmente, tratamos a nuestros buenos amigos con más bondad y amabilidad que a nosotros mismos.

La buena noticia es que, también podemos tratarnos a nosotros mismos con amabilidad, sin embargo, no nos han enseñado cómo hacerlo, y por lo tanto se necesita práctica.

Ser humanos, ser adolescentes, significa que vamos a tener momentos difíciles de la vida, por lo que es bueno tener algunas herramientas a mano con las que podamos ser amables con nosotros mismos cuando surjan esos momentos.

Sesión 1 - Descubriendo la Autocompasión.



El adolescente descubre qué es la autocompasión y cómo trata a sus amig@s, versus cómo se trata a sí mismo.

Sesión 2 - Prestando atención con Propósito.



El adolescente empieza a comprender cómo funciona la mente y cómo prestar atención "a propósito".

Sesión 3 - Bondad Amorosa.



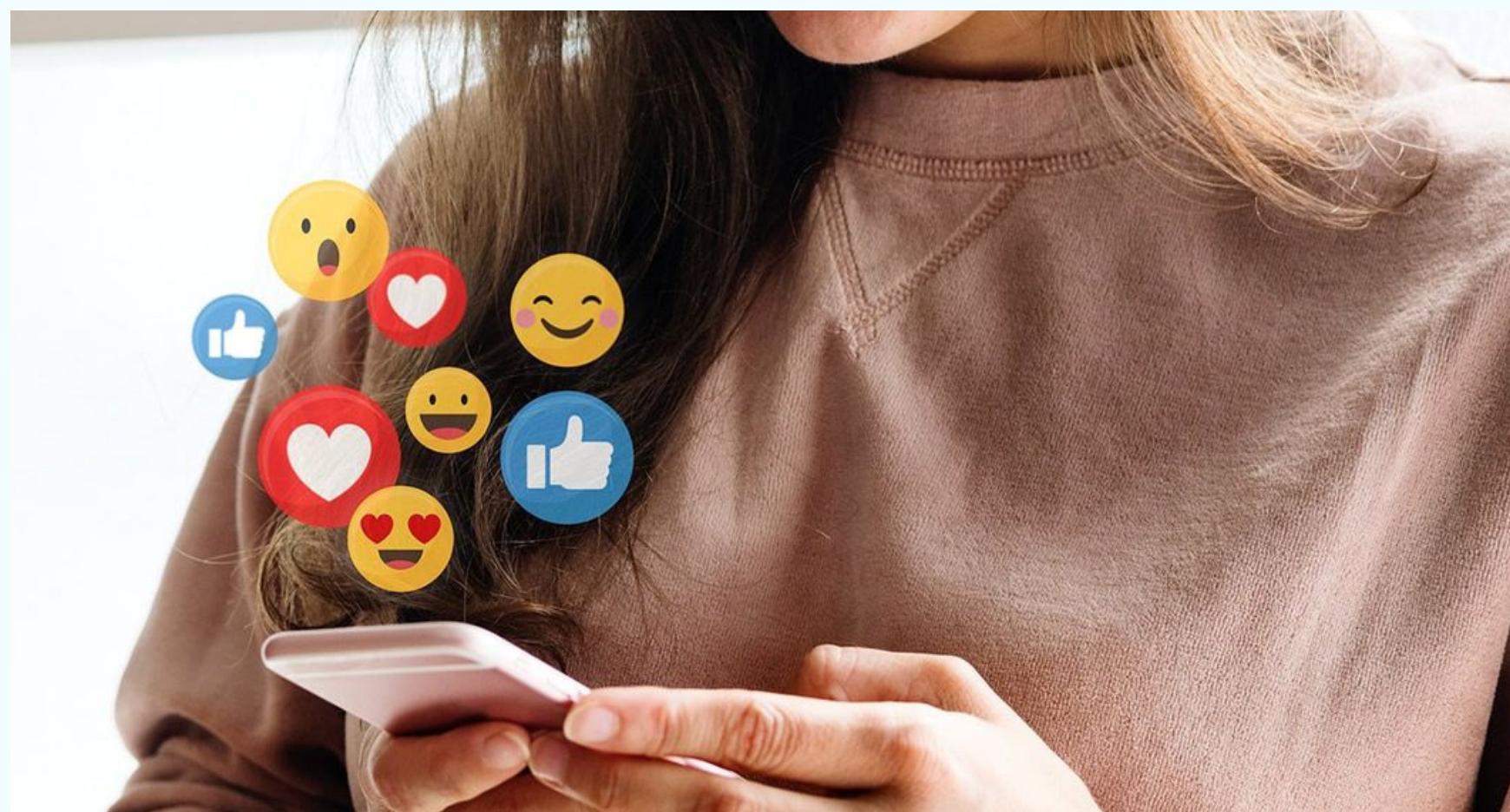
Se enseña la función evolutiva del cerebro adolescente y cómo encontrar la 'bondad amorosa' para sí mismo y para los demás.

Sesión 4 - La autocompasión.



El adolescente conoce los 3 componentes de la autocompasión.
En esta sesión aprende a motivarse con amabilidad.

Sesión 5 - Autocompasión vs Autoestima.



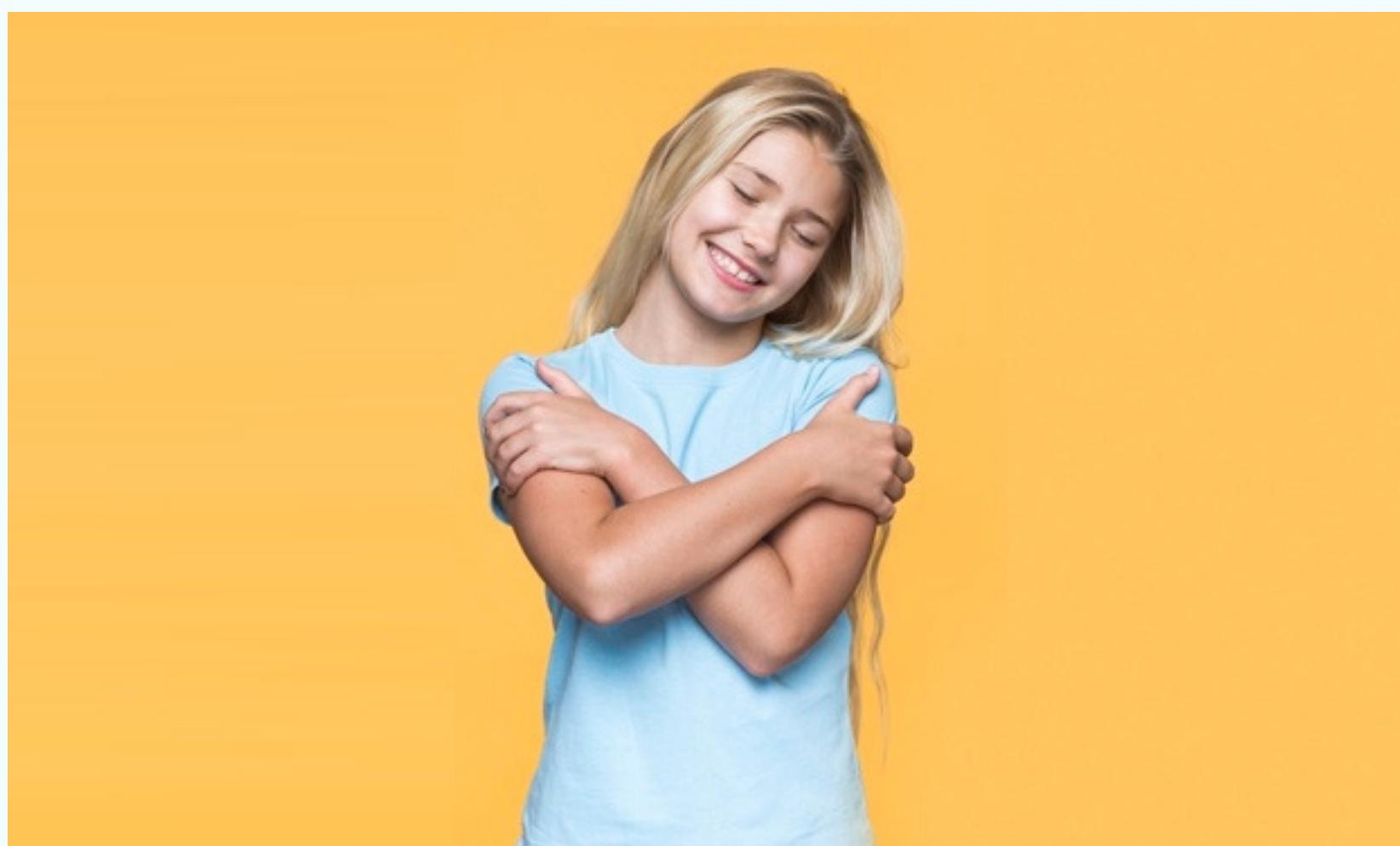
En esta sesión se explora la autocompasión versus la autoestima, y el precio de la comparación social en un mundo influenciado por las redes sociales.

Sesión 6 - Viviendo Profundamente.



El adolescente descubre sus 'valores nucleares'. Además aprenderá cómo encontrar valor en los errores, fracasos o luchas (es decir, ¿cuál es el lado positivo?), y cómo vivir 'profundamente'.

Sesión 7 - Manejando emociones difíciles.



El adolescente aprende herramientas para manejar emociones difíciles.
También aprenderá cómo trabajar con la ira,
e identificar sus necesidades no satisfechas.

Sesión 8 - Abrazando tu vida con gratitud.



Se reúne todo lo que aprendido y nos enfocamos en seguir adelante
abrazando nuestras vidas con gratitud.

‘‘ 9. Metodología programa MSC-T ‘‘

Aunque el programa STMA contiene elementos didácticos, este programa es totalmente experiencial, con clases que incluyen:

- ✓ Actividades plásticas, artísticas y creativas.
- ✓ Mindfulness en movimiento.
- ✓ Meditaciones guiadas guiadas, que podrán utilizar en cualquier momento.
- ✓ Música y videos.
- ✓ Juegos.
- ✓ Ejercicios de motivación.
- ✓ Ejercicio de alimentación consciente.
- ✓ Yoga para Adolescentes.

¡Y mucho más!

En casa sesión:

- La formadora guiará las prácticas formales y entablará procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia.
- Cada adolescente, por su lado, se sumerge en la realización de prácticas de meditación, y en la observación y reflexión sobre su propia experiencia directa.
- Se pide a cada participante practicar diariamente en casa las técnicas aprendidas en cada sesión (no como deberes, sino para disfrutar).

Datos prácticos:**Duración:** 8 semanas**Número Sesiones:** 8 (1 sesión a la semana)**Duración de cada sesión:** 2 horas**Total horas del programa:** 16 horas**Formato:** Online (Zoom) o presencial.**Para adolescentes de 13 a 19 años.****No se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación para realizar el programa**

Fundadora de VL Mindfulness -Yoga y formadora:



Vicky Lahiguera

15 años de experiencia laboral en Marketing , Licenciada Ciencias Empresariales, DEA en Marketing por la Universidad Complutense, M.B.A. en el IE Business School.



2020 - 2022

- Curso Universitario de Especialización en Trastornos emocionales: depresión y ansiedad (Universidad Europea Miguel de Cervantes).
- Curso Coordinador de Bienestar y Delegado de Protección (Escuela Española de Mediación y Resolución de Conflictos, Cátedra de Bienestar Social, Comunicación, Educación y Empleo de la Universidad a Distancia de Madrid y Fundación Española de Estudios Sociales y Sanitarios).
- Dirección/Coordinación de actividades de ocio educativas infantil y juvenil.
- Bullying Awareness Diploma Course (CMA - Complementary Medical Association).
- Instructora Capacitada Mindfulness y Autocompasión para Adolescentes y Jóvenes (CMS).
- Instructora Yoga y Mindfulness para niños y adolescentes.
- Instructora Capacitada Mindfulness y Autocompasión para Instituciones Sanitarias (CAIS). Center Of Mindful Self-Compassion (CMS).
- Capacitación para la Enseñanza on line de Mindfulness y Autocompasión.
- Cursos online de Mindfulness, Inteligencia Emocional y Autocompasión para Adultos, Adolescentes y Niños.
- Clases colectivas y sesiones privadas de Yoga, Mindfulness y Autocompasión para Adultos, Adolescentes y Niños.

2019

- Instructora Cualificada Mindfulness y Autocompasión para Adultos. Center Of Mindful Self-Compassion (CMS).
- Fundadora de VL Mindfulness y Yoga.
- Cursos de Mindfulness , Inteligencia Emocional y Autocompasión para adultos.
- Clases colectivas y sesiones privadas de Yoga, Mindfulness y Autocompasión para Adultos.

2017- 2018

- Certificado Profesionalidad Instrucción en Yoga 500horas. Comunidad de Madrid.
- Consultora Mindfulness. Universidad Miguel Cervantes.
- Cursos de Mindfulness e Inteligencia Emocional para adultos.
- Clases colectivas y sesiones privadas de Yoga, Mindfulness y Autocompasión para Adultos.

2014 - 2016

- Master Inteligencia Emocional. Universidad Juan Carlos I.
- Practitioner PNL por International Trainers Academy of Neuro-Linguistic Programming (ITA).
- Coaching Avanzado (Instituto Hune). Coaching Ejecutivo y Equipos. Instituto Europeo Coaching.



‘’11. Investigación científica MSC-T’’

Akın, U., & Akın, A. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on senseof community in Turkish adolescents.Social Indicators Research,123(1), 29-38.[PDF](#)

Allen, L. M., Roberts, C., Zimmer-Gembeck, M. J., & Farrell, L. J. (2020). Exploring therelationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms inadolescents.Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 100535.[PDF](#)

Baş, Z., & Dilmaç, B. (2019). Predictive Relationship Between Values, Self-Compassionand Humor Styles of Adolescents.Research on Education and Psychology,3(2), 1-1.[PDF](#)

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2012). Mindfulness and Self-Compassion: ExploringPathways to Adolescent Emotional Well-Being.Journal of Child and FamilyStudies, 1-12.[PDF](#)

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females.The Journal of PositivePsychology, (ahead-of-print), 1-12.[PDF](#)

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2016). Age and genderdifferences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample.Journal of youth and adolescence, 1-14.[PDF](#)

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassionB intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes.Journal of Adolescence,57,108-118.[PDF](#)

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). MakingFriends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents.Mindfulness, 1-14.[PDF](#)

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037-3047.[PDF](#)

Bluth, K., Park, J., & Lathren, C. (2020). Is Parents' Education Level Associated with Adolescent Self-Compassion?.[EXPLORE.PDF](#)

Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2015). A Pilot Study of a Mindfulness Intervention for Adolescents and the Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress. *Explore (New York, NY)*.[PDF](#)

Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2015). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress?. *Journal of Child and Family Studies*, 1-12.[PDF](#)

Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Jefferies, C., Bluth, K., Hofman, P. L., & Serlachius, A.S. (2020). Protocol for a feasibility study: a brief self-compassion intervention for adolescents with type 1 diabetes and disordered eating. *BMJ open*, 10(2).[PDF](#)

Boyraz, G., Ferguson, A. N., Zaken, M. D., Baptiste, B. L., & Kassin, C. (2019). Do dialectical self-beliefs moderate the indirect effect of betrayal traumas on posttraumatic stress through self-compassion?. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104075.[PDF](#)

Çağlar, A., & Taş, B. (2018). The analysis of the relationship between bereavement degrees of adolescents who have lost their parents and their self-compassion. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 144-155.[PDF](#)

Campo, R. A., Bluth, K., Santacroce, S. J., Knapik, S., Tan, J., Gold, S., ... & Asher, G.N. (2017). A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited posttreatment young adult cancer survivors: feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. *Supportive Care in Cancer*, 25(6), 1759-1768.[PDF](#)

Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Self-Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediational Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 1-10.[PDF](#)

Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, 1-9.[PDF](#)

Chu, X. W., Fan, C. Y., Liu, Q. Q., & Zhou, Z. K. (2018). Cyberbullying victimization and symptoms of depression and anxiety among Chinese adolescents: Examining hopelessness as a mediator and self-compassion as a moderator. *Computers in Human Behavior*.[PDF](#)

Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62.[PDF](#)

Dávila Gómez, M., Dávila Pino, J., & Dávila Pino, R. (2020). Self-Compassion and Predictors of Criminal Conduct in Adolescent Offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-14.[PDF](#)

De Bruin, E. I., van der Zwan, J. E., & Bögels, S. M. (2016). A RCT comparing daily mindfulness meditations, biofeedback exercises, and daily physical exercise on attention control, executive functioning, mindful awareness, self-compassion, and worrying in stressed young adults. *Mindfulness*, 7(5), 1182-1192.[PDF](#)

Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2017). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations among self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality.*[PDF](#)

Donovan, E., Rodgers, R. F., Cousineau, T. M., McGowan, K. M., Luk, S., Yates, K., & Franko, D. L. (2016). Brief report: Feasibility of a mindfulness and self-compassion based mobile intervention for adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 217-221.[PDF](#)

Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., & Biegel, G. M. (2014). Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(2), 145-163.[PDF](#)

Eke, A., Adam, M., Kowalski, K., & Ferguson, L. (2019). Narratives of adolescent women athletes' body self-compassion, performance and emotional well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-17.[PDF](#)

Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2), e0192022.[PDF](#)

Fong, R. W., & Cai, Y. (2019). Perfectionism, self-compassion and test-related hope in Chinese primary school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 1-10.[PDF](#)

Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49, 204-217.[PDF](#)

Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism and self-compassion in adolescence. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*, 195-214.[PDF](#)

Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174.[PDF](#)

Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' emotional eating? The mediating role of adolescents' self-compassion and body shame. *Frontiers in Psychology*, 9, 2004.[PDF](#)

Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2019). Associations between Mindfulness, Self-Compassion, Difficulties in Emotion Regulation, and Emotional Eating among Adolescents with Overweight/Obesity. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 273-285.[PDF](#)

Gummelt, G. S. (2017). The Emotional Needs of Women in Sports: An Exploration of Self-Efficacy, Self-Compassion, and Self-Conscious Emotions. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 1, 57-71.[PDF](#)

Játiva, R., & Cerezo, M. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, doi:10.1016/j.chab.2014.04.005
[PDF](#)

Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: the role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, 53, 107-115.[PDF](#)

Jiang, Y., You, J., Ren, Y., Sun, R., Liao, S., Zhu, J., & Ma, N. (2017). Brief report: A preliminary comparison of self-compassion between adolescents with nonsuicidal self-injury thoughts and actions. *Journal of Adolescence*, 59, 124-128.[PDF](#)

Jiang, Y., You, J., Zheng, X., & Lin, M. P. (2017). The qualities of attachment with significant others and self-compassion protect adolescents from non suicidal self-injury. *School psychology quarterly*, 32(2), 143.[PDF](#)

Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323-346.[PDF](#)

Lahtinen, O., Järvinen, E., Kumlander, S., & Salmivalli, C. (2020). Does self-compassion protect adolescents who are victimized or suffer from academic difficulties from depression?. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(3), 432-446.[PDF](#)

Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143, 36-41.[PDF](#)

Liu, G., Zhang, N., Teoh, J. Y., Egan, C., Zeffiro, T. A., Davidson, R. J., & Quevedo, K. (2020). Self-compassion and dorsolateral prefrontal cortex activity during sad Self-face recognition in depressed adolescents. *Psychological Medicine*, 1-10.[PDF](#)

Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.[PDF](#)

Marshall, S. L., Ciarrochi, J., Parker, P. D., & Sahdra, B. K. (2019). Is Self-Compassion Selfish? The Development of Self-Compassion, Empathy, and Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*.[PDF](#)

Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.[PDF](#)

Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of youth and adolescence*, 1-18.[PDF](#)

Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological Inflexibility and Self-Compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192-211.[PDF](#)

Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & Kock, B. (2015). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal Of Child And Family Studies*, doi:10.1007/s10826-015-0235-2.[PDF](#)

Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to DailyLife Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1433-1444.[PDF](#)

Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: a face validity check of the self-compassion scaleand an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of child and family studies*, 27(8), 2411-2421.[PDF](#)

Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z. & Costigan, A. (2020). Development and validation of theSelf-Compassion Scalefor Youth. *Journal of Personality Assessment*. Advance online publication. doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774.[PDF](#)

Neff, K. D. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilienceamong adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.[PDF](#)

Peter, D., & Gazelle, H. (2017). Anxious Solitude and Self-Compassion and Self-Criticism Trajectories in Early Adolescence: Attachment Security as a Moderator. *Child Development*.[PDF](#)

Pullmer, R., Coelho, J. S., & Zaitsoff, S. L. (2019). Kindness begins with yourself: Therole of self-compassion in adolescent body satisfaction and eatingpathology. *International Journal of Eating Disorders*.[PDF](#)

Rodgers, R. F., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., ... & Franko, D. L. (2018). BodiMojo: Efficacy of a Mobile-Based Intervention inImproving Body Image and Self-Compassion among Adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 1-10.[PDF](#)

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., ...& Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body image*, 22, 148-155.[PDF](#)

Sabaitytė, E., & Diržytė, A. (2016). Psychological capital, self-compassion, and life satisfaction of unemployed youth. *International journal of psychology: abiopsychosocial approach*, 2016,[Vol.] 19, p. 49-69.[PDF](#)

Saksena, T., & Sharma, R. (2016). Yoga as a Predictor of Self-Compassion in Adolescents—Endeavors for Positive Growth and Development. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 3, Issue 3, No. 7, 85.[PDF](#)

Shin, H. S., Black, D. S., Shonkoff, E. T., Riggs, N. R., & Pentz, M. A. (2016). Associations Among Dispositional Mindfulness, Self-Compassion, and Executive Function Proficiency in Early Adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1377-1384.[PDF](#)

Ştefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Adolescence*, 76, 120-128.[PDF](#)

Stolow, D., Zuroff, D. C., Young, J. F., Karlin, R. A., & Abela, J. R. (2016). A prospective examination of self-compassion as a predictor of depressive symptoms in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(1), 1-20.[PDF](#)

Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.[PDF](#)

Sun, R., Ren, Y., Li, X., Jiang, Y., Liu, S., & You, J. (2020). Self-compassion and family cohesion moderate the association between suicide ideation and suicide attempts in Chinese adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 103-111.[PDF](#)

Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A., MAP Research Team(2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35, 887-898.[PDF](#)

Vigna, A. J., Poehlmann-Tynan, J., & Koenig, B. W. (2017). Does Self-Compassion Facilitate Resilience to Stigma? A School-Based Study of Sexual and Gender Minority Youth. *Mindfulness*, 1-11.[PDF](#)

Xavier, A., Gouveia, J. P., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion. In *Child & Youth Care Forum*(pp. 1-16). Springer US. 10.1007/s10566-016-934-1.[PDF](#)

Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The Protective Role of Self-Compassion on Risk Factors for Non-suicidal Self-Injury in Adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.[PDF](#)

Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y., & Liu, B. (2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trust. *Child Indicators Research*, 1-15.[PDF](#)

Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2014). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: longitudinal study of at-risk youth. *Journal of abnormal child psychology*, 1-9.[PDF](#)



Si tiene alguna consulta,
puedes ponerte en contacto conmigo a través de:

Email: vl@vickylahiguera.com

Móvil: **652- 979-120**

web: www.vickylahiguera.com

¡Muchas gracias!

Sígueme en:

