

Si quieres saber un poco sobre mi formación aquí dejo un resumen:

FORMACIÓN ACADÉMICA:

1995-2002: Licenciada en Medicina por la Universidad de Navarra.

2003- 2006: Título de Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Hospital Universitario La Paz, Madrid.

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA:

Practitioner en Programación Neurolingüística, julio 2012, Institut Gestalt, Barcelona.

Master Practitioner en Programación Neurolingüística, julio 2013, Institut Gestalt, Barcelona.

COACHING WINGWAVE:

Certificación en el Método Wingwave por el Besser-Siegmund Institut de Hamburgo, 2013, Institut Gestalt, Barcelona.

Coaching de recursos en contextos de rendimiento con el método Wingwave 2013, Institut Gestalt, Barcelona.

Constelaciones familiares con Coaching Wingwave, 2014 y 2016, Institut Gestalt (Barcelona).

MINDFULNESS:

MBSR: Reducción del estrés basada en Mindfulness, 2013, impartido por Andrés Martín Asuero , Institut Gestalt de Barcelona.

Mindfulness Avanzado con Andrés Martín en Instituto EsMindfulness de octubre 2014 a junio 2015.

Practicum en MBSR con Andrés Martín y Sylvia Comas, formato residencial, marzo 2015, San Lorenzo del Escorial.

MBSR como observadora-participante con Andrés Martín y Sylvia Comas en Castelldefels, diciembre 2015.

Mindfulness y Compasión con Sylvia Comas en Instituto EsMindfulness de octubre 2015 a junio 2016.

Curso de Capacitación como Instructor de MBSR (TDI) con Andrés Martín y Sylvia Comas, formato residencial, abril 2016, Castelldefels.

YOGA NIDRA:

Instructora de Nivel I de Yoga Nidra Mindfulness por el sistema Darshan, en centro Darshan de Barcelona enero-abril 2019.

EXPERIENCIA

Trabajo como médico de Atención Primaria desde 2006 en el ABS Morera-Pomar (Badalona).

Desde 2015 imparto cursos de reducción de estrés (MBSR) en el ambulatorio, con grupos heterogéneos donde predomina la ansiedad, depresión y el dolor crónico y con grupos de pacientes oncológicos, específicamente mujeres con cáncer de mama.

De forma privada he impartido talleres de Mindfulness y cursos de MBSR en centros como Ágape (Barcelona) y Espainterior (Vilassar de Mar).

Desde el 2013 acompaño de forma individual a personas con temas concretos que trabajar a través del coaching Wingwave y la PNL.