



PROGRAMA MBCL

VIDA COMPASIVA BASADA EN MINDFULNESS

con Erik van den Brink y Sylvia Comas

Del 8 al 13 de diciembre 2020

Formato intensivo en 5 días, presencial online con ZOOM

¿QUÉ ES MBCL ?

MBCL o Vida Compasiva basada en Mindfulness es un programa de 8 semanas que sostiene el desarrollo de la compasión de manera a promover salud, tanto física como mental. Es un programa de profundización muy adecuado para aquellas personas que ya han realizado un programa MBSR o MBCT o alguna otra introducción a la meditación Mindfulness, por ejemplo, en el marco de alguna terapia de 3ª generación (ACT, DBT).

MBCL favorece que las personas puedan cultivar una actitud amable y compasiva hacia ellas mismos y los demás. Las prácticas ayudan a experimentar aspectos clave del bienestar emocional. MBCL puede ser de gran ayuda para personas que viven con depresión, ansiedad, enfermedad o que tienen dolor crónico o han sufrido alguna experiencia traumática, para aliviar el sufrimiento y mejorar el bienestar físico, psicológico y social.

OBJETIVOS DE ESTE PROGRAMA DE INTRODUCCIÓN A MBCL

- Aprender las prácticas del programa
- Ver en detalle el currículo de las 8 sesiones del programa MBCL, antes de realizar la formación profesional de ese protocolo
- Este programa es una ocasión de aprender y practicar en profundidad el entrenamiento de la compasión, así como de explorar maneras de integrarlo a nivel personal antes de llevarlo al ámbito profesional para todas aquellas personas que realizan trabajos de ayuda a los demás.

- Se presentarán también evidencias científicas del entrenamiento de la compasión, así como sus fundamentos teóricos en las psicologías occidental y budista
- **Es posible realizar este curso de iniciación MBCL sin necesariamente realizar luego la formación profesional de instructor.**

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN A ESTE PROGRAMA

- Haber realizado un curso de introducción a mindfulness (MBSR, MBCT o RespiraVida)
- Acreditar una práctica personal regular de mindfulness
- Los participantes deben tener formación profesional en alguno de los campos siguientes: medicina, enfermería, psicología, psicoterapia, fisioterapia, counseling, arte terapia, trabajo social, educación, coaching u otras profesiones de ayuda a las personas.
- **Este retiro es una de las opciones de formación introductoria para aquellas personas que deseen realizar la formación profesional de instructor del protocolo MBCL en agosto 2021**
- Se valorará, para las personas que NO vayan a realizar la formación profesional, el haber realizado ya un retiro en silencio de al menos 3 días que incluya meditación mindfulness.
- Disponer de una conexión a internet con banda suficientemente amplia para seguir las sesiones de manera adecuada y de un dispositivo con audio y cámara.

ESTE CURSO SE FACILITARÁ EN INGLÉS, CON TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

FACILITADORES

Erik van den Brink es psiquiatra, psicoterapeuta y profesor de Mindfulness. Estudió medicina en Amsterdam y se formó y trabajó en psiquiatría en el Reino Unido. Actualmente trabaja en un centro psico-oncológico.

Está particularmente interesado en métodos que potencian la capacidad de auto-curación de las personas y fue uno de los pioneros en introducir intervenciones basadas en la atención plena en el norte de Holanda. Él tiene una práctica de meditación personal de larga data y fue entrenado por maestros fundadores en MBSR / MBCT, Terapia de Aceptación y Compromiso,

Terapia Enfocada por Compasión, Auto Compasión y Atención Interpersonal (Diálogo Insight). Ha desarrollado junto con Frits Koster el programa MBCL .

www.mbcl.org

www.compassionateliving.info

Sylvia Comas estudió ADE y tiene un MBA por ESADE. Es instructora certificada de MBSR por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts desde 2012 y se ha formado en el protocolo MBCL con Erik y Frits. Fundadora de Mindfulness con Corazón, está centrada en difundir una práctica de Mindfulness amable y compasiva, con especial énfasis en el ámbito de la salud, la educación y las organizaciones. Tiene una práctica personal meditativa y de yoga desde 1992.

Es autora del libro “Burbujas de paz, un pequeño libro de Mindfulness” -Ed. Nube de Tinta y de “Los cuentos de Burbujas de paz”- Ed. Nube de Tinta.

www.mindfulnessconcorazon.com

HORARIOS

Martes 8 de diciembre:

18h a 21h- Sesión inicial

Miércoles 9, jueves 10, viernes 11 y sábado 12 de diciembre:

9h a 13h- Sesión de mañana, incluye tiempo de pausa

16h a 19h30-Sesión de tarde, incluye tiempo de pausa

Domingo 13 de diciembre

9h30 a 12h30- Sesión final y cierre del programa

La duración total de la formación es de 32 horas.

PRECIO: 525€

INSCRIPCIONES: cursos@mindfulnessconcorazon.com

Las plazas son limitadas.

El plazo límite de inscripción y pago completo de la matrícula es el 30 de noviembre 2020.

PUBLICACIONES CIENTÍFICAS SOBRE MBCL:

- **Schuling, R., Huijbers, M. J., van Ravesteijn, H., Donders, R., Cillessen, L., Kuyken, W., & Speckens, A. E. (2020).**
Recovery from recurrent depression: Randomized controlled trial of the efficacy of Mindfulness-Based Compassionate Living compared with treatment-as-usual on depressive symptoms and its consolidation at longer term follow-up. *Journal of Affective Disorders*.
- **Rhoda Schuling, Marloes Huijbers Hetty, Jansen, Renée Metzemaekers, Erik Van Den Brink, Frits Koster, Hiske Van Ravesteijn, Anne Speckens (2018)**
The Co-creation and Feasibility of a Compassion Training as a Follow-up to Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Patients with Recurrent Depression. *Mindfulness* 9: 412.
- **Bartels-Velthuis, A.A., Schroevers, M.J., van der Ploeg, K. et al. (2016)**
A Mindfulness-Based Compassionate Living Training in a Heterogeneous Sample of Psychiatric Outpatients: a Feasibility Study. *Mindfulness* 7: 809.
- **Schuling R, Huijbers MJ, van Ravesteijn H, Donders R, Kuyken W, Speckens AE. (2016)**
A parallel-group, randomized controlled trial into the effectiveness of Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) compared to treatment-as-usual in recurrent depression: Trial design and protocol. *Contemp Clin Trials*. 50:77-83.
- **Tobias Kriegera, Dominik Sande Martig, Erik van den Brink, Thomas Bergera. (2016)**
Working on self-compassion online: A proof of concept and feasibility study. *Internet Interventions* Volume 6, (2016)