



## **PROGRAMA MBCL**

### **VIDA COMPASIVA BASADA EN MINDFULNESS**

*con Frits Koster y Sylvia Comas*

**Del jueves 13 al domingo 16 de mayo 2021**

**Formato intensivo en 4 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 diciembre 2021**, que facilitarán Erik van den Brink y Sylvia Comas.
- 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**

**Frits Koster** es maestro de meditación e instructor certificado de Reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSR) y de la Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT). Tiene formación y experiencia profesional como enfermero psiquiátrico desde 1994 y ha enseñado Mindfulness en entornos de salud mental, incluidas clínicas y hospitales, durante muchos años.

Ha practicado el budismo Theravada durante más de 35 años y vivió como monje budista en Tailandia durante seis años en la década de 1980, momento en el que empezó a dirigir retiros y cursos de Vipassana.

Es miembro del cuerpo docente del Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA) y de varios institutos de formación de mindfulness en Europa.

Es autor de varios libros, incluidos *Liberating Insight*, *Buddhist Meditation as Stress Management* y *The Web of Buddhist Wisdom*.

Con Erik van den Brink desarrolló el programa MBCL- Vida compasiva basada en Mindfulness y es coautor de varias publicaciones.

<https://fritskoster.com/>

**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 “Burujas de paz, un pequeño libro de Mindfulness” -Ed. Nube de Tinta y de “Los cuentos de Burujas de paz”- Ed. Nube de Tinta.

<https://www.mindfulnessconcorazon.com/>

## **HORARIOS**

### **Jueves 13 de mayo:**

*18h30 a 21h- Sesión inicial*

### **Viernes 14 y sábado 15 de mayo:**

*9h30 a 13h30- Sesión de mañana*

*15h a 18h30-Sesión de tarde*

### **Domingo 16 de mayo**

*9h30 a 13h30- Sesión de mañana*

*15h a 17h30- Sesión de cierre*

La duración total de la formación es de 24 horas.

**PRECIO:** 450€

**INSCRIPCIONES:** [cursos@mindfulnessconcorazon.com](mailto:cursos@mindfulnessconcorazon.com)

Las plazas son limitadas.

El plazo límite de inscripción y pago completo de la matrícula es el 30 de abril 2021.

### **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)