



## **Mindfulness-Based Compassionate Living** **VIDA COMPASIVA BASADA EN MINDFULNESS**

### **Curso Internacional Online “Viviendo con corazón”** **Fundamentos de MBCL**

**Dirigido especialmente a instructores de mindfulness,  
profesionales de la salud, terapeutas, coaches y otros  
profesionales de la ayuda a las personas**

**Del jueves 5 al domingo 8 de mayo 2022**  
**Formato intensivo de 20h, en 4 días, presencial online con ZOOM**

***con Frits Koster y Sylvia Comas***

#### **¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?**

**La compasión es la capacidad de ser sensibles al sufrimiento** de nosotros mismos y de los demás asociada a la voluntad de aliviarlo y prevenirlo (Paul Gilbert, 2014). Es una capacidad inherente a todas las personas pero que por muchas razones no siempre llega a florecer. Afortunadamente, se puede entrenar, desarrollar y profundizar a través de la práctica. La compasión se caracteriza por la bondad y la receptividad, así como por el coraje y la responsabilidad. Muchos creen que la compasión debe dirigirse hacia los demás y no hacia uno mismo, pero la autocompasión no es egoísta. La investigación muestra cada vez más que la autocompasión, como mindfulness, es clave para la salud mental y va de la mano con una mayor apertura y empatía hacia los demás.

#### **¿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 mismas 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.

## **INVESTIGACION**

Cada vez hay más estudios que muestran los efectos beneficiosos de las intervenciones basadas en la compasión para nuestra salud física, emocional y relacional. La evidencia de apoyo para el protocolo MBCL está comenzando a surgir de varias publicaciones científicas (Bartels-Velthuis et al. 2016; Krieger et al. 2016; Schuling et al. 2017).

Dos ensayos controlados recientes mostraron beneficios significativos para la salud en una población clínica con depresión recurrente, que siguió MBCL después de MBCT (Schuling et al., 2020) y una población no clínica que siguió una adaptación online de MBCL (Krieger et al. 2019). Consultar [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org) o [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info).

## **¿POR QUÉ ONLINE?**

La pandemia de Covid-19 nos ha permitido ganar experiencia trabajando online. A pesar de las limitaciones obvias, muchas personas se han sorprendido por la profundidad de la enseñanza, la práctica y el intercambio que pueden ofrecer los programas online. La pandemia ha aumentado nuestra conciencia sobre nuestras vulnerabilidades y la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos, a los demás y al planeta. Tiene sentido ampliar las posibilidades de la enseñanza online, que son más respetuosas con el medio ambiente y con muchos participantes que, de lo contrario, tendrían que viajar grandes distancias. También permite a personas que no están en Europa de acceder al aprendizaje que propone la formación MBCL al tiempo que brinda mejores oportunidades para aprender en grupos de personas con diferentes antecedentes culturales

## **¿QUÉ OFRECE ESTE CURSO DE INICIACIÓN A MBCL ONLINE?**

Este curso de cuatro días, organizado por Mindfulness con Corazón, permite formarse directamente con uno de los creadores del programa, disfrutando de la traducción al español.

Además, ofrece una alternativa online a las introducciones experienciales a MBCL en grupos físicos, como un curso básico intensivo de tres días o el curso estándar de MBCL de ocho sesiones. Este curso online ofrece un formato híbrido de calidad equivalente durante el cual los participantes experimentarán todas las características clave del plan de estudios MBCL, incluidos los temas y prácticas principales.

Los temas incluyen: la perspectiva evolutiva y el cerebro de múltiples capas; los tres sistemas básicos de regulación de las emociones y el valor de entrenar nuestro sistema de sosiego; expandir la teoría del estrés con los equivalentes psicológicos de lucha, huida, congelación y

sus antídotos, la bondad hacia uno mismo, la humanidad compartida y la atención plena al sufrimiento; cuidar y hacerse amigo; cultivar una mente compasiva y un ayudante interno en lugar de un crítico interno; sobre-identificación y desidentificación; Cuatro amigos de por vida: bondad amorosa, compasión, alegría compartida y ecuanimidad.

Las prácticas incluyen: ritmo de respiración relajante, imaginería compasiva (lugar seguro, compañero compasivo, encarnación de la compasión); relacionarse compasivamente con la resistencia, el deseo y los patrones internos; bondad amorosa hacia nosotros mismos y hacia los demás; respiración compasiva; un escaneo corporal compasivo; caminar y moverse con amabilidad; escritura de cartas compasivas; practicar la alegría compartida, la gratitud, el perdón y la ecuanimidad; prácticas informales en la vida diaria.

Durante el curso online, se entretrejarán en la enseñanza conocimientos científicos relevantes que sustentan el entrenamiento en compasión.

## **REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN A ESTE PROGRAMA**

– Los participantes deben estar familiarizados con la práctica básica de mindfulness, preferiblemente por haber seguido un entrenamiento de iniciación a mindfulness de ocho semanas (MBSR, MBCT, MBRP o equivalente). El programa online no es adecuado para participantes sin experiencia en meditación de atención plena.

– Aunque es un curso abierto a cualquier persona que cumpla el primer requisito, los participantes tienen idealmente un interés personal y profesional en las aplicaciones de la atención plena y la (auto)compasión. Pueden ser instructores de mindfulness, psicólogos, médicos, enfermeros, trabajadores sociales, terapeutas, profesionales del counseling o coaches.

– Los participantes son responsables de su propia salud física y mental y están dispuestos a profundizar su auto-indagación participando en ejercicios experienciales, compartiendo experiencias y entablando un diálogo consciente con los instructores y entre ellos; todo de una manera no forzada y respetuosa.

– El programa se facilitará en inglés, con traducción al español, aunque algunas prácticas se guiarán directamente en español.

– Los participantes deben estar familiarizados con el uso de Zoom y estar dispuestos a participar en una investigación consciente de sus experiencias compartiendo online en grupos más grandes y más pequeños. Esto incluye el trabajo interpersonal en grupos de dos o tres en salas de reuniones. Ellos mismos son responsables de una buena conexión a Internet y un ordenador de escritorio, ordenador portátil u otro dispositivo adecuado con sistemas de video y sonido adecuados. No es recomendable para este tipo de formaciones online participar desde un teléfono móvil.

## **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

– Los participantes experimentarán los principales ejercicios del programa MBCL como un primer paso para comprender su significado para su vida personal y profesional.

- Los participantes tendrán una comprensión básica del contenido, los temas principales y los antecedentes científicos relevantes del programa MBCL.
- Los participantes tendrán una base para cultivar y profundizar aún más la práctica de la (auto)compasión para beneficio personal y profesional y, si así lo desean y cumplen con los requisitos, para continuar con una formación profesional de instructores MBCL.

## 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 con 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 co-autor de varias publicaciones.

<https://fritskoster.com/>



**Sylvia Comas** estudió ADE y tiene un MBA por ESADE y por HEC Paris. Desarrolló su carrera profesional durante 20 años como directiva en el sector de moda y productos de lujo en diferentes ciudades (Paris, Nueva York, Madrid y Barcelona). 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., con quienes colabora desde 2017. 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.

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

## HORARIOS

**De Jueves 5 a Domingo 8 de mayo 2022**

*16h a 21h*

Este horario se ha establecido de manera a poder incorporar a participantes de América del Sur y también, para facilitar la combinación de la formación con una actividad laboral de media jornada para los participantes españoles.

La duración total de la formación es de 20 horas e incluirá espacios de pausa.

## PRECIO

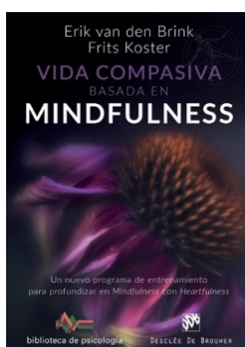
**Precio normal: 390€**

Se ha previsto un precio especial reducido de 350€ para los asistentes que se conecten desde países de América del Sur.

## INFORMACIÓN PRÁCTICA

- Número de participantes: mínimo 10, máximo 30
- La inscripción implica realizar un pago de reserva de plaza mínimo de 100 € que no será reembolsable en caso de desistimiento del participante.
- Equipo: los participantes se encargarán de contar con una buena conexión a internet y un pc, laptop u otro dispositivo con sistemas de video y sonido adecuados. Los teléfonos inteligentes no son adecuados para este tipo de enseñanza en línea.
- Se recomienda, especialmente a los participantes interesados en realizar la formación profesional de agosto 2023, comprar uno de los siguientes libros con anticipación:

***Vida compasiva basada en mindfulness - Un nuevo programa de entrenamiento para profundizar en Mindfulness con Heartfulness (Desclée De Brouwer, 2017).***



***A practical guide to Mindfulness-Based Compassionate Living - Living with Heart by Erik van den Brink & Frits Koster, with Victoria Norton (Routledge, 2018), a self-help guide and workbook to be used by participants of a standard MBCL course***

Este libro será publicado en español a principios de 2023.

## INSCRIPCIONES

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

**El plazo límite de inscripción y pago completo de la matrícula es el 15 de abril 2022 para poder confirmar la realización del curso con un grupo mínimo.**

## PREPARACIÓN PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL MBCL

Mindfulness con Corazón ofrecerá en 2023 la **3ª Edición de la Formación de Instructores** (Teacher Training) MBCL en España.

**Será facilitada por Frits Koster y Sylvia Comas del 20 al 27 de agosto 2023.**

Para convertirse en instructor de MBCL, uno debe ser idealmente instructor acreditado de Mindfulness (MBSR o MBCT).

Sin embargo, muchos profesionales de la ayuda a las personas que no son instructores acreditados de mindfulness aunque tienen una práctica personal regular establecida, pueden beneficiarse de esta formación para profundizar en las intervenciones basadas en mindfulness y centradas en la compasión y mejorar sus habilidades terapéuticas en el trabajo individual o grupal que desarrollan.

Para realizar la formación profesional MBCL es necesario haber participado en un programa MBCL de 8 semanas o a un curso intensivo o retiro de iniciación a MBCL, como este curso online.