

## Profesores del curso



**Frits Koster** es un maestro de meditación Vipassana con amplia experiencia y un instructor certificado de Mindfulness en MBSR Y MBCT. Fue monje budista durante 6 años y durante ese tiempo estudió psicología budista

en varios monasterios de la tradición Theravada en el sudeste asiático. Ha escrito varios libros sobre el tema. También se formó como enfermero en psiquiatría. En la actualidad es profesor en los Institutos IMA y IvM en Holanda así como en varios institutos en Europa. Ha desarrollado junto con Eric van den Brink el programa MBCL..

[www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info)  
[www.fritskoster.com](http://www.fritskoster.com).



**Eric 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 autocuración 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). Desarrolló con Frits Koster el programa MBCL. [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org)

## Curso iniciación MBCL 2017

**Fechas:** 23 de noviembre a las 19h al 26 de noviembre a las 14

**Lugar:** Casa de Espiritualidad Santa Elena, Solius, Gerona

**Precio curso:** 495 €

El **precio del alojamiento/ manutención** es de 156 €

En caso de haber mucha demanda para este curso de introducción se realizará una segunda edición en 2018.

## Curso de formación instructor MBCL en 2018

**Fechas:** 3 al 9 de diciembre

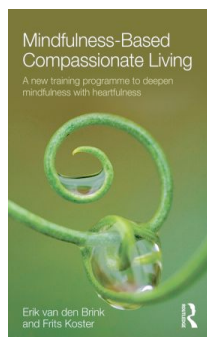
**Lugar:** todavía por definir

**Precio curso:** 1.450 €

El **precio del alojamiento/ manutención** se pagará aparte.

**Para inscribirse:**

[intensivos@esmindfulness.com](mailto:intensivos@esmindfulness.com)



## Mindfulness- Based Compassionate Living

Libro MBCL de F. Koster y Eric van den Brink, próxima publicación en otoño 2017



# MBCL Mindfulness- Based Compassionate Living

## Curso MBCL de iniciación en 2017

## Cursos MBCL de iniciación y de formación de instructores en 2018

En España



## ¿Qué es MBCL ?

MBCL es un programa de 8 semanas que sostiene el desarrollo de la compasión de manera a promover salud, tanto física como mental.

MBCL favorece que las personas puedan cultivar una actitud amable y compasiva hacia ellos mismos y los demás. Las prácticas ayudan a experimentar aspectos clave del bienestar emocional.

Los participantes reciben una introducción a un entrenamiento de la compasión así como a maneras de anclarla en la vida cotidiana. Uno de los temas centrales es como generar compasión hacia uno mismo y hacia los demás en situaciones difíciles y/o cuando se experimentan emociones aflitivas.

El programa de MBCL consiste en 8 sesiones de 2,5 h a 3 h y un día de práctica en silencio. 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 (ACT, DBT).

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.

### Curso de iniciación MBCL

#### 1) Objetivos del programa MBCL

- Aprender las prácticas del programa
- Ver en detalle el curriculum de las 8 sesiones del programa MBCL
- Introducción a las evidencias científicas del entrenamiento de la compasión así como a sus fundamentos teóricos en las psicologías occidental y budista

- Es posible realizar el curso de iniciación MBCL sin necesariamente realizar luego la formación de instructor.

El curso es una ocasión de aprender y practicar en profundidad el entrenamiento de la compasión así como de explorar maneras de integrarlo en el ámbito profesional para todas aquellas personas que realizan trabajos de ayuda a los demás.

#### 2) Requisitos de participación

- Acreditar una práctica personal regular de Mindfulness
- Se recomienda haber realizado una formación previa de 8 semanas en Mindfulness (MBSR, MBCT) y por ello se dará prioridad a las personas que cumplan este requisito.

### Curso de formación instructores MBCL

#### 1) Objetivos del programa

- Experimentar las prácticas del programa más allá del nivel de introducción
- Practicar de forma intensiva la facilitación del curriculum , la guía de las prácticas así como liderar la indagación en el grupo
- Una revisión profunda de la estructura del curso MBCL y sus ejercicios desde la perspectiva de la facilitación
- Cultivar actitudes necesarias para trabajar con una metodología basada en la compasión
- Desarrollar las habilidades para poder presentar los fundamentos teóricos del entrenamiento de la compasión
- Clarificar los criterios de participación en un curso de MBCL
- Reforzar la práctica personal de Mindfulness y presentar su relación con el entrenamiento de la compasión

#### 2) Requisitos de participación

- Haber realizado el curso MBCL de iniciación en España o en otro país
- Haber realizado un retiro en silencio de al menos 5 días que incluya meditación Mindfulness
- Ser un instructor acreditado de MBCT o MBSR o estar en los últimas etapas de la formación profesional del Instituto esMindfulness o de otra institución reconocida. Aquellas personas que no tengan dicha formación pero deseen realizar la formación como instructor MBCL deberán acreditar las siguientes condiciones: experiencia profesional en el ámbito de la salud, la educación o la ayuda social, una amplia experiencia personal en la práctica de mindfulness así como en transmitir mindfulness a otras personas
- Los participantes deben tener formación profesional en alguno de los campos siguientes: psicoterapia, fisioterapia, counseling, medicina , enfermería, arte terapia, trabajo social, educación, coaching y otras profesiones relacionadas con la ayuda a las personas
- Se recomienda haber realizado un curso MBCL de 8 semanas antes de realizar la formación profesional. Como MBCL está en proceso de introducción en España, se aceptará la participación en un curso de MBSR con un instructor validado por el Instituto esMindfulness

