



Unidad
Mindfulness

DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN 2025

**12ª versión
100% online
Inicio: 16 de abril 2025**



+56 966402944



contacto@nepsi.cl



INICIO DE CLASES:

16 de abril de 2025



MODALIDAD:

online en vivo o asincrónico



DURACIÓN Y HORARIO:

Abril a octubre, clases miércoles de 19:00 a 22:00 horas



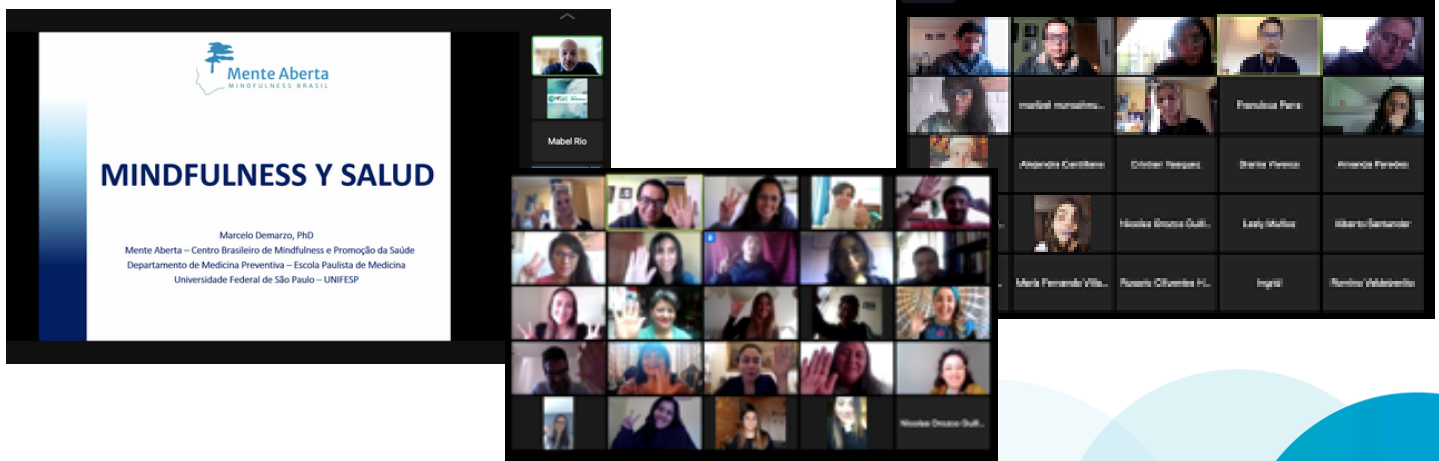
CERTIFICACIÓN:

Certificado de participación y aprobación con nota de 285 horas pedagógicas. **Incluye certificación de instructor en mindfulness y compasión.**



PLATAFORMA VIRTUAL:

Acceso a intranet y plataforma personal con material del diplomado, grabaciones de clases, prácticas, biblioteca y material adicional complementario.



¿Por qué tomar este diplomado?

El diplomado en mindfulness de la Unidad Mindfulness NEPSI Chile es uno de los programas de formación en mindfulness pioneros en el país, reconocido por su sello formativo basado en la **investigación**, la práctica constante y la rigurosidad en la formación y aplicación de mindfulness, valorado y reconocido por todos los profesionales que han sido parte de esta experiencia durante 7 años.

Además, ha sido elegido como uno de los mejores cursos de formación en mindfulness en Chile, de acuerdo a páginas especializadas como «psicología y mente», entre otras.

“Somos un equipo dedicado a la investigación, divulgación e intervención en mindfulness, nos preocupa enseñar con rigurosidad, acompañar y sobre todo formar desde la evidencia y la experiencia práctica... al ser parte de este programa podrás tener no solo las herramientas básicas y fundamentales del mindfulness, sino que también podrás guiar adecuadamente a otros y tendrás acceso a nuestras publicaciones, protocolos y manuales de intervención...”

Mg. Cristian Cerna

Académico e investigador en mindfulness

Director Diplomado en Mindfulness y Compasión

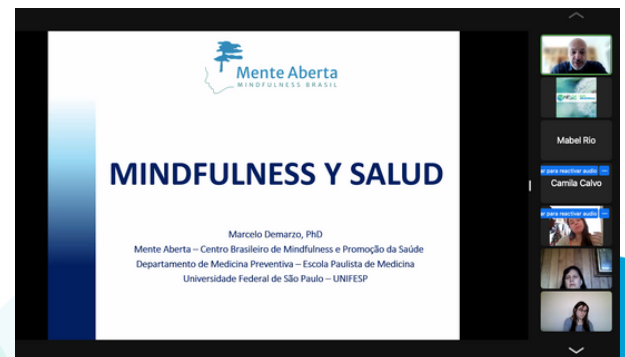
¿A quién está dirigido?

A toda persona interesada en el aprendizaje y formación en Mindfulness desde la **experiencia práctica** y su aplicación a distintos contextos. Está especialmente dirigido a profesionales de áreas como psicología, educación, ciencias sociales, ciencias de la salud, recursos humanos y otras afines. También está dirigido a personas que deseen tomarlo como proceso de **desarrollo personal o profesional**.

Descripción

El diplomado en Mindfulness y Compasión pretende entregar una formación **vivencial**, centrada en la **práctica y experiencia personal**, con una base sólida y basada en la **evidencia**, formando a profesionales en el desarrollo personal y aplicación del Mindfulness con profunda **rigurosidad y experiencia práctica**.

De esta manera, cada participante adquirirá las competencias teóricas y principalmente prácticas que requiere todo profesional interesado en la aplicación del mindfulness y compasión para la promoción del bienestar, la intervención o guiar adecuadamente a otros.



Objetivos y Propósito Formativo:

Comprender los fundamentos del Mindfulness y la Compasión, desde sus principales **aplicaciones** para la ejecución de intervenciones efectivas en diversos contextos profesionales o como camino de **desarrollo personal**, mediante un modelo de aprendizaje experiencial, riguroso y basado en la **evidencia científica**.

La persona que curse el diplomado podrá:

- **Conocer** los fundamentos tradicionales de la práctica del mindfulness y la compasión.
- **Desarrollar e integrar** la práctica personal de mindfulness y compasión como hábito de vida.
- **Conocer** los fundamentos teóricos y neurocientíficos del mindfulness y compasión.
- **Elaborar, guiar y aplicar** programas e intervenciones profesionales basadas en Mindfulness y Compasión.
- **Aplicar técnicas** basadas en Mindfulness y compasión en diversos contextos.
- **Integrar la práctica** del mindfulness y compasión como base del bienestar y el autocuidado



MÓDULO I: Introducción al mindfulness y prácticas contemplativas

- Concepto y orígenes del mindfulness
- Introducción a la práctica meditativa
- Filosofía de la cosmovisión oriental budista en la comprensión del mindfulness y la compasión
- Ejercicios básicos fundamentales
- Prácticas tradicionales iniciales

MÓDULO II: Ciencia y fundamentos del mindfulness

- Mindfulness y en la investigación científica
- Neurociencia y bases neurofisiológicas del mindfulness
- Inducción a la práctica del mindfulness
- Prácticas formales e informales de mindfulness
- Mindfulness, estrés y ansiedad
- Integración en la vida cotidiana

MÓDULO III: Mindfulness, compasión y autocompasión

- Mindfulness, la experiencia y la mente
- El flujo de la consciencia
- Habilidades a desarrollar en la práctica
- Mindfulness y ecuanimidad
- La práctica del mindfulness relacional
- Fundamentos y práctica de la compasión y auto compasión
- Compasión y sistemas neuronales
- Cerebro y sistemas de regulación de afectos
- Psicoterapia orientada al mindfulness y compasión





MÓDULO IV: Mindfulness, aceptación y terapias contextuales

- Aproximaciones a la teoría del marco relacional y contextualismo funcional
- Mindfulness, valores y equilibrio
- Principios de la terapia de aceptación y compromiso
- Mindfulness y flexibilidad psicológica
- Dialéctica conductual y aceptación radical
- Principios y práctica de la aceptación
- Prácticas de mindfulness y autocuidado

MÓDULO V: Mindfulness, bienestar y psicología positiva

- Principios de la psicología positiva
- La ciencia del bienestar
- Conceptos relacionados con mindfulness
- Bienestar psicológico y mindfulness
- Psicología positiva en la práctica del mindfulness
- Mindfulness y psicología positiva en intervenciones

MÓDULO VI: Intervenciones basadas en mindfulness

- Mecanismos de acción en la intervención en mindfulness
- Claves en la elaboración de programas e intervenciones en mindfulness y compasión
- Meta cognición y mindfulness
- Contraindicaciones, abandonos y efectos adversos
- Mindfulness y compasión para el estrés, ansiedad y depresión (MBSR – MBCT – CFT y MSC)
- Mindfulness en infancia y adolescencia
- Intervenciones educacionales y organizacionales
- Habilidades del profesional en mindfulness y compasión
- Protocolos propios de intervención breve en mindfulness en prevención y promoción en salud mental (Cerna et al.)



CLASES MAGISTRALES:



Módulo magistral I:

- Psicología positiva y mindfulness
- Dr. Felipe E. García



Módulo magistral II:

- Del mindfulness a la humanidad compartida
- Dr. Claudio Araya Veliz



Módulo magistral III:

- Mindfulness en intervenciones de salud mental
- Dr. Marcelo Demarzo



Módulo magistral IV:

- Modelo de terapia de compasión basada en los estilos de apego
- Dr. Javier García Campayo

ENTRENAMIENTO PRÁCTICO PERSONAL (REQUISITO OBLIGATORIO PARA CERTIFICACIÓN DE INSTRUCTOR)

Nivel 1: Prácticas atencionales básicas

- Técnicas atencionales (consciencia en la respiración, body scan, atención focalizada, prácticas cuerpo mente)

Nivel 2: Prácticas generativas

- Técnicas de aceptación, ecuanimidad, compasión y autocompasión

Nivel 3: Prácticas deconstructivas

- Técnicas de disolución del yo, prácticas integrativas.



Dr. JAVIER GARCÍA CAMPAYO



Médico psiquiatra, Catedrático de psiquiatría y Director del Master en Mindfulness y de la Cátedra de ciencias contemplativas de la Universidad de Zaragoza, España. Director del International Meeting on Mindfulness y editor de la revista científica Mindfulness & Compassion. Es uno de los expertos en mindfulness más reconocidos en el mundo, autor de más de 10 libros y cientos de publicaciones en revistas científicas, que lo convierten en uno de los principales referentes científicos del mindfulness y compasión. Creador del modelo de la "Terapia de compasión basada en los estilos de apego".



Dr. MARCELO DEMARZO



Médico e investigador, experto en mindfulness por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Post Doctor en mindfulness y salud mental de la Universidad de Zaragoza, España. Académico de la Universidad Federal de Sao Paulo, Brasil y Coordinador del prestigioso Centro de mindfulness y promoción de salud Mente Aberta Brasil. Es uno de los investigadores de mindfulness más importantes a nivel mundial, asociado a la Universidad Harvard y Universidad de Oxford, siendo autor de diferentes publicaciones y libros de mindfulness referentes en el mundo.

Dr. FELIPE E. GARCIA




Doctor en psicología de la Universidad de Concepción. **Académico** del **Departamento de Psiquiatría y Salud Mental**, Facultad de Medicina, **Universidad de Concepción**. Fundador y Director General del Centro de Estudios Sistémicos CESIST- Chile. Docente de postgrados, postítulos y diplomados en Chile, Bolivia, México y Ecuador. Ha publicado 7 libros referentes en psicología y terapia breve, además de varios capítulos de libros y más de cuarenta artículos de investigación en revistas científicas indexadas en los últimos seis años. Ha mostrado su trabajo en congresos y seminarios en Chile y diversos países del mundo.

Dr. CLAUDIO ARAYA VELIZ




Académico e investigador de la Universidad Adolfo Ibáñez. **Doctor en Investigación en Psicoterapia** de la Pontificia Universidad Católica de Chile en co-tutela con la Universidad de Chile. **Magíster en Psicología Clínica** de la Universidad Adolfo Ibáñez. Forma parte del **equipo de mindfulness relacional de la UAI**, desarrolla formación e investigación en mindfulness para enfrentar el estrés y el cultivo del bienestar. Es director del Diplomado en Mindfulness Relacional y Técnicas del Bienestar impartido por la Escuela de Psicología UAI. Tiene formación como **instructor en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**, Reducción de Estrés Basado en Mindfulness-Rebap y es **instructor de Mindfulness Self-Compassion (MSC)**.

Mg. CRISTIAN CERNA - Director diplomado



Psicólogo, Magister en Psicología mención salud de la Universidad de Concepción. Académico, Especialista e **investigador en Mindfulness.** Director General de NEPSI Chile. **Investigador** invitado al **VI Meeting International on Mindfulness**, el principal encuentro de investigadores de mindfulness en el mundo. Ha trabajado en adaptaciones breves del **MBSR**, publicando un **Programa de Entrenamiento Breve en Mindfulness** en **PsyCH Journal** (Cerna, García y Téllez, 2020). Es **autor** del protocolo de mindfulness en el programa “Hoy a tiempo”, del proyecto **FONDECYT N° 1180134.** (Cerna et al., 2021). Actualmente, aplica **mindfulness para el bienestar de estudiantes universitarios** y ha sido **docente de postgrado** en mindfulness, investigación y aplicaciones en la **Universidad de Concepción.**

Mg. HARDY SCHAEFER



Psicólogo y supervisor acreditado SCPC, **Magíster en Psicología Clínica** de la Universidad Adolfo Ibañez, certificado en **Terapia Centrada en la Compasión y MBSR.** Diplomado en Prácticas Contemplativas y **Máster en Terapias Contextuales de la Universidad de Almería, España.** Se dedica principalmente a la psicoterapia, la docencia y la investigación. Es **autor** del libro “Manual de técnicas de psicoterapia breve” y Director de un postítulo en terapia estratégica breve. Actualmente, **introduce Mindfulness relacional, compasión y autocompasión en salud mental y psicoterapia.**

Prof. HANS SCHUFFENEGER



Profesor de Hatha Yoga tradicional por el **Loknath Institute of Yoga India**, Instructor de meditación, **Mindfulness** y filosofía budista **Drikung Kagyu Dehra Dun India**. Diplomado en **Neuroscience in English Education**. Director de la **Comunidad Budista** de Concepción e intérprete y traductor de las enseñanzas de importantes maestros y **Lamas** que han visitado Latinoamérica. Certificado en **psicoterapia contemplativa Nalanda Institute NY**.

Mg. CAMILA MALDONADO



Psicóloga y **Magister en Psicología mención salud de la Universidad de Concepción**. Diplomada con postítulo en promoción y calidad de vida de la **Universidad de Chile**. Posee certificación en psicología de la alimentación y es consejera de **alimentación intuitiva**. Con formación en especialización en **Terapia de Aceptación y Compromiso por Steven Hayes**. Con experiencia docente e intervención clínica en psicología en intervenciones con **ACT y terapia centrada en la compasión**.

Mg(c). GABRIELA FLORES



Psicóloga y **Magister(c) en Psicología mención salud de la Universidad de Concepción**. Postítulo en **Psicoterapia Transpersonal** del Instituto de Expansión de la Consciencia Humana. Diplomada en trauma relacional complejo y trauma complejo en sexualidad. Con **formación en mindfulness y compasión** por la Unidad Mindfulness NEPSI Chile. Posee experiencia en docencia universitaria e investigación con diversas publicaciones en revistas científicas.

ABRIL

MAYO

JUNIO

Fecha de clases
19:00 a 22:00 horas

16 23 30

07 14 28

04 11 18 25

Módulos

Introducción al mindfulness y prácticas contemplativas

Ciencia y fundamentos del mindfulness

Mindfulness, compasión y autocompasión

Prácticas (requisito instructorado)

Inicio entrenamiento práctico personal (prácticas nucleares y atencionales iniciales)

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCT.

02 09 17 23 30

06 13 20 27

03 10 24 01 03

Mindfulness, aceptación y terapias contextuales

Mindfulness, bienestar y psicología positiva

Intervenciones basadas en mindfulness y compasión

Entrenamiento práctico personal (prácticas de compasión, autocompasión, aceptación radical, psicología positiva, técnicas deconstructivas)

Clase magistral



Clase magistral



Clase magistral

Clase magistral



Distribución de horas:

- Clases en vivo: 72 horas
- Entrenamiento práctico (requisito certificación instructorado): 48 horas
- Horas de trabajo personal (lecturas, evaluaciones, videos, videos asincrónicos, etc.): 70 horas
- Horas cronológicas totales: 190 horas
- **Horas pedagógicas totales: 285 horas**

CONSIDERAR:

- El **entrenamiento práctico** personal es **requisito esencial** para obtener certificación de instructorado. Estas prácticas se realizan con guías en audios, pauta de auto registro y actividades que estarán disponibles en la plataforma de alumno.
- El programa puede sufrir modificaciones, de acuerdo a disponibilidad de docentes o inconvenientes de fuerza mayor.
- Las clases en vivo son transmitidas vía streaming a través de la plataforma **zoom**.
- Cada clase queda disponible en la plataforma de alumnos para ser revisada en cualquier momento o ser vista de forma asincrónica cuando el participante no pueda conectarse en vivo.
- Adicionales a las fechas establecidas, los alumnos podrán acceder a descuentos exclusivos para cursos de formación en la Unidad Mindfulness.

EVALUACIONES Y REQUISITO DE APROBACIÓN

Para acceder a certificado de participación y aprobación con nota:

- Cumplir con la revisión de las clases pertinentes (pueden verse grabadas)
- Responder cuestionario de evaluación al término de cada módulo
- Nota de aprobación: 4,0 (escala 1,0 a 7,0)

Para acceder a diploma y certificación de especialista e instructor en mindfulness y compasión:

- Cumplir con la revisión de las clases pertinentes (pueden verse grabadas)
- Responder cuestionario de evaluación al término de cada módulo
- Nota de aprobación: 4,0 (escala 1,0 a 7,0)
- Cumplir con entrenamiento práctico personal
- Subir evidencia de la realización de las prácticas (pauta de autorregistro de prácticas)
- Subir narrativa final que de cuenta del proceso personal

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

- Ser profesional de **cualquier área o disciplina**. Se admiten **estudiantes universitarios** y otras personas con conocimientos previos.
- **Tener disponibilidad** para conectarse en vivo vía online, según programa de clases o para ver las clases de forma asincrónica.
- **Compromiso** a establecer constancia en las prácticas personales, lecturas y aplicación personal.

VALORES 2025

Valor diplomado: \$ 580.000

Valor de inscripción: \$ 40.000

Valor participantes fuera de Chile: 600 dólares

DESCUENTOS POR INSCRIPCIÓN Y PAGO TOTAL ANTICIPADO (solo pago con tarjeta de crédito, débito o transferencia directa):

Campaña inscripción anticipada 40% de descuento, solo hasta el 10 de enero 2025: Valor único a pagar de \$ 372.000

Pago e inscripción hasta el 10 de febrero de 2025:

- **30% de descuento: Valor único a pagar de \$ 434.000**

Pago e inscripción hasta el 10 de marzo de 2025:

- **20% de descuento: Valor único a pagar de \$ 496.000**

IMPORTANTE:

- Para acceder al valor promocional debe pagar la totalidad del valor único indicado en la promoción para poder confirmar su inscripción y cupo.
- Los valores promocionales pueden pactarse en cuotas solo con tarjeta de crédito.
- **Los valores promocionales por inscripción anticipada no son acumulables con otros descuentos.**

OTROS DESCUENTOS

35% DE DESCUENTO EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA, SALUD Y EDUCACIÓN PÚBLICA O PRIVADA:

Descuento válido extendido hasta el 28 de FEBRERO 2025

Valor único a pagar de \$ 403.000 (solo pago con tarjeta de crédito, débito o transferencia directa).

Para acceder a este descuento, al momento de enviar comprobante de pago debes adjuntar cualquier documento que acredite tu condición de funcionario o trabajador del área de la salud o educación.

40% DE DESCUENTO EXCLUSIVO ESTUDIANTES ACTUALES DE PSICOLOGÍA, CARRERAS DE LA SALUD Y EDUCACIÓN:

Descuento válido extendido hasta el 28 de FEBRERO 2025:

Valor único a pagar de \$ 372.000 (solo pago con tarjeta de crédito, débito o transferencia directa).

Para acceder a este descuento, al momento de enviar comprobante de pago debes adjuntar certificado que acredite tu condición de estudiante universitario de las carreras indicadas para validar el descuento.



OTRAS FACILIDADES DE PAGO

Si no puedes acceder a ninguna de las promociones o descuentos anteriores, el valor del diplomado puede pactarse en mensualidades **DIRECTAS CON NEPSI CHILE**, aceptando un compromiso de pago por transferencia bancaria. Para ello, tenemos las siguientes opciones:

OPCIÓN 1:

- Pago en **6 mensualidades de \$ 96.700**, inscribiéndote con el pago de la primera mensualidad **hasta el 28 de febrero de 2025, no pagas matrícula.**

OPCIÓN 2:

- Inscripción mediante el pago del valor de matrícula de \$ 40.000 y convenio de pago de 6 mensualidades de 96.700 pesos



¿QUIERES PARTICIPAR DE LA 12ª VERSIÓN 2025 DEL DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN?

PASO 1: Completa la ficha de inscripción que encontraras en el siguiente enlace:
<https://forms.gle/RSLVgCppAcg2KE4c6>

PASO 2: Realiza el pago utilizando las siguientes alternativas:

Si deseas pagar con tus **tarjetas de crédito o débito** puedes hacerlo en el siguiente enlace: <https://www.webpay.cl/form-pay/39159?amount=0>

Si deseas pagar mediante transferencia o depósito, los datos de cuenta son:

Banco BCI

Cuenta Corriente N°: 95065431

Nombre: Neurociencia y Psicología NEPSI SpA

Rut: 76.749.604 - 4

Mail: contacto@nepsi.cl

Importante: La mayoría de los bancos disponen de topes para realizar una primera transferencia a una cuenta nueva, en estos casos puede realizar el pago del valor promocional en dos días, sin perder el descuento.

Para participantes fuera de Chile, se debe pagar el valor de inscripción mediante PayPal, en el siguiente enlace:

https://www.paypal.com/paypalme/mindfulnessnepsi?locale.x=es_XC

PASO 3: Enviar comprobante de pago a nuestro correo contacto@nepsi.cl / cuando hayamos confirmado tus datos y pago te enviaremos comprobante de inscripción y boleta correspondiente para tu respaldo.



¡SOMOS ESPECIALISTAS Y REFERENTES EN MINDFULNESS!

**INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS:
Somos parte del principal encuentro de
investigadores de mindfulness en el mundo.**



- **Cientos de profesionales han participado de diversas formaciones en mindfulness y sus aplicaciones.**
- **Contamos con el primer programa de diplomado en mindfulness desde el año 2018 y 100% online desde 2020.**

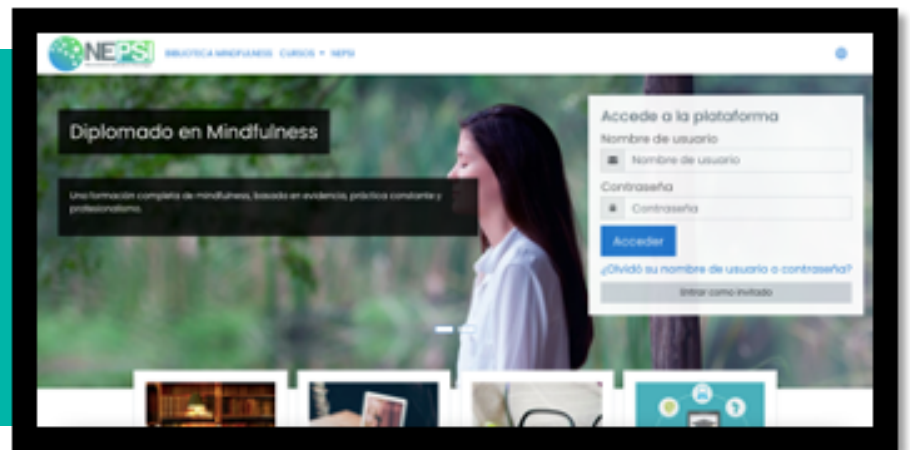
Instituciones amigas y colaboradoras



¡CONOCE NUESTRA PLATAFORMA VIRTUAL!

Al ser parte del diplomado contarás con un usuario y contraseña para acceder a la plataforma de alumnos de la Unidad Mindfulness NEPSI Chile.

En el sitio del curso encontrarás todo el material de la actividad como grabaciones de clases, diapositivas y otros.



Tendrás acceso a nuestra biblioteca de material de lectura con libros completos y artículos de profundización