

MINDFULNESS RELACIONAL, BIENESTAR Y COMPASIÓN

Curso 100% online
14, 16, 21 y 23 de enero 2025



+56 966402944



contacto@nepsi.cl



FECHAS:

14, 16, 21 y 23 de enero 2025



MODALIDAD:

online en vivo o asincrónico



DURACIÓN:

4 clases de 2,5 horas, de 19:00 a 21:30 horas



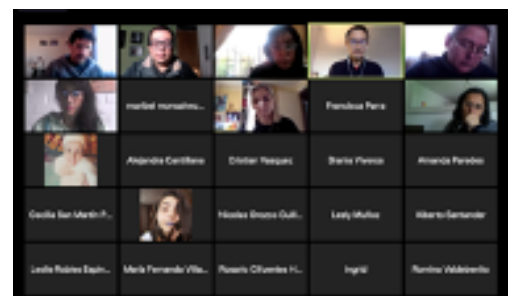
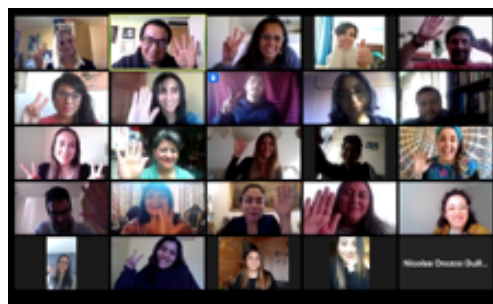
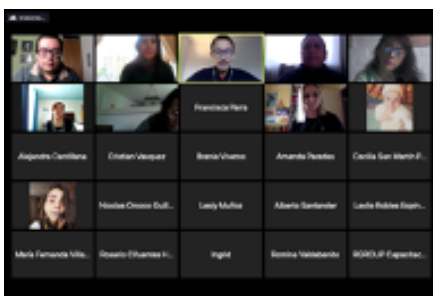
CERTIFICACIÓN:

Certificado de participación y aprobación con nota de 15 horas pedagógicas.



PLATAFORMA VIRTUAL:

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



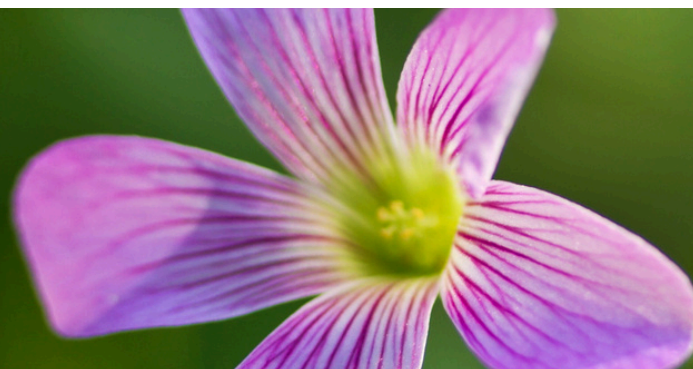
¿A quién está dirigido?

A toda persona interesada en la formación en mindfulness y compasión, principalmente en sus componentes relacionales. Dirigido especialmente a profesionales de psicología, salud y otros. Estudiantes universitarios de carreras afines.

Descripción

El curso de Mindfulness Relacional, Bienestar y Compasión, se enmarca en elementos teóricos y prácticos de los aspectos relacionales del mindfulness y compasión, comprendiendo tanto los aspectos conceptuales y teóricos como el entrenamiento basado en sus prácticas fundamentales.

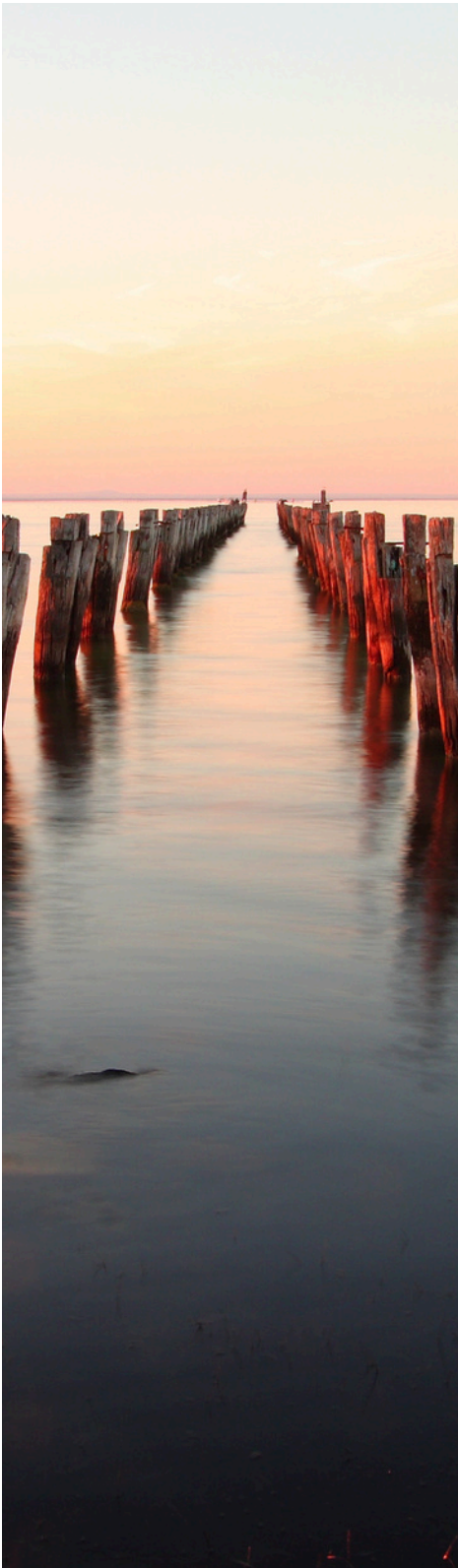
Se pretende una **descripción y aplicación detallada de las bases del mindfulness relacional y compasión, complementado con el desarrollo de herramientas prácticas para su aplicación en el ámbito personal o profesional en la promoción del bienestar.**



OBJETIVOS FORMATIVOS:

- Comprender el concepto de mindfulness, su sentido y ética desde el budismo.
- Comprender los fundamentos neurocientíficos del mindfulness y compasión.
- Describir la naturaleza relacional del ser humano y la construcción social del yo.
- Describir la relación entre el mindfulness tanto a nivel individual como a nivel relacional.
- Aplicar herramientas prácticas de mindfulness relacional en la vida diaria y profesional con la finalidad de promover el bienestar.
- Fundamentar las bases hacia la práctica de la compasión.





CLASE 1 (Martes 14 de enero):

- Concepto y fundamentos del mindfulness
- Tipos de técnicas y prácticas contemplativas
- Mindfulness y el desarrollo de cualidades relacionales

CLASE 2 (Jueves 16 de enero):

- La naturaleza relacional del ser humano y la construcción social del yo
- Concepto, sentido y ética del mindfulness en la tradición budista: la no dualidad y la deconstrucción del yo
- Concepto y aspectos teóricos (algunas concepciones) del mindfulness relacional. Diferencias con el mindfulness individual

CLASE 3 (Martes 21 de enero):

- Dimensiones del mindfulness relacional y la presencia plena: interrelación y conexión (Oneness)
- Propósitos prácticos y la aplicación en la vida cotidiana: personal, familiar, laboral y social
- Aplicaciones: meditaciones basadas en mindfulness relacional, diálogo consciente e insight

CLASE 4 (Jueves 23 de enero):

- Del mindfulness relacional a la compasión
- Mindfulness, ecuanimidad y compasión
- Prácticas de compasión y bienestar



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**. 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.**

Mg. CRISTIAN CERNA



Psicólogo, **Magister en Psicología mención salud de la Universidad de Concepción**. Académico e **investigador en Mindfulness**. Director General de NEPSI Chile. **Investigador** invitado al **Meeting International on Mindfulness**. 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 es **docente de postgrado** en mindfulness en la **Universidad de Concepción**.

VALORES DEL CURSO:

Inscripción promocional **hasta el 31 de diciembre: \$38.000**

Inscripción grupal (sobre tres personas): **\$35.000 c/u**

Estudiantes universitarios y ex estudiantes diplomado en mindfulness: **\$35.000**

Valor normal (desde el 01 de enero 2025): **\$45.000**

Valor participantes fuera de Chile: **50 dólares**

¿Cómo participar del curso?

PASO 1: Completa la ficha de inscripción en el siguiente enlace: [INSCRIPCIÓN](#)

PASO 2: Realiza el pago del curso, 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>

Si deseas pagar mediante transferencia o depósito:

Banco BCI

Cuenta Corriente N°: 95065431

Nombre: Neurociencia y Psicología NEPSI SpA

Rut: 76.749.604 - 4

Mail: contacto@nepsi.cl

Para participantes fuera de Chile el pago debe realizarse mediante PayPal en el siguiente link: 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 boleto correspondiente para tu respaldo.

¡SOMOS ESPECIALISTAS Y REFERENTES EN MINDFULNESS!

VI INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS:

**Somos parte del principal encuentro de
investigadores de mindfulness en el mundo.**



- **Cientos de profesionales en Chile y en el extranjero han participado de nuestras 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



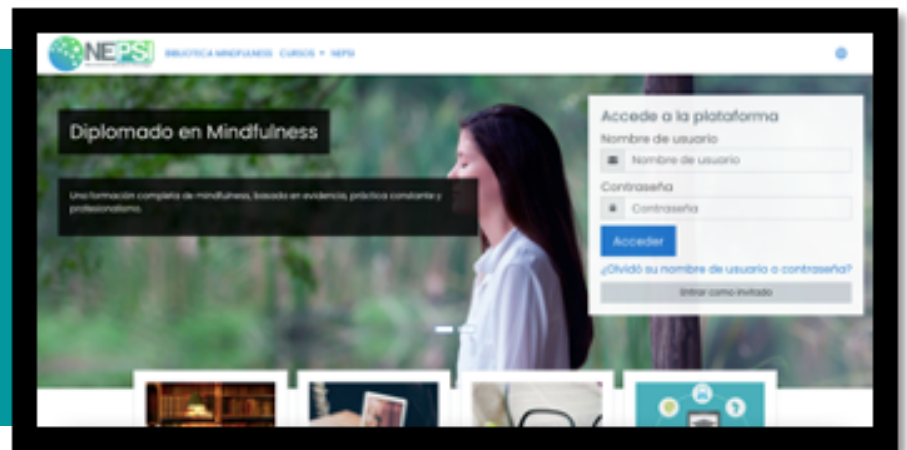
CESIST CHILE

Centro de Estudios Sistémicos

¡CONOCE NUESTRA PLATAFORMA PARA ALUMNOS!

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