

# MINDFULNESS, PSICOLOGÍA BUDISTA Y NEUROCIENCIA CONTEMPLATIVA

Curso 100% online  
22, 24, 29, 31 de julio y 05 de agosto 2025



**+56 966402944**



**contacto@nepsi.cl**



**FECHAS:**

22, 24, 29, 31 de julio y 05 de agosto 2025



**MODALIDAD:**

online en vivo o asincrónico



**DURACIÓN:**

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



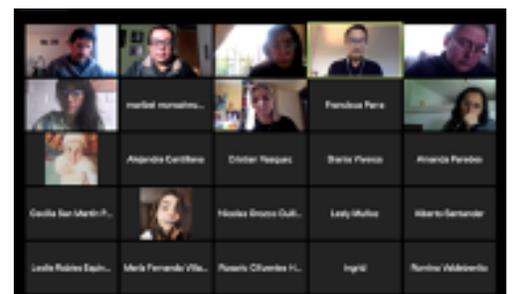
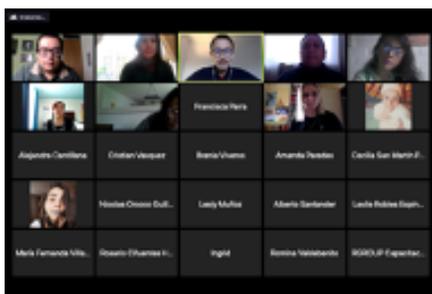
**CERTIFICACIÓN:**

Certificado de participación y aprobación con nota de 22 horas pedagógicas (horas de clases y horas prácticas)



**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 el mindfulness, su relación con la psicología budista y la neurociencia contemplativa. Dirigido especialmente a profesionales de psicología, salud y otros. Estudiantes universitarios y público general.

## Descripción

El curso se enmarca en elementos teóricos y prácticos del mindfulness en relación a la psicología budista, considerando aspectos terapéuticos y técnicas de psicoterapia contemplativa.

Por otro lado, el curso establece una relación con los fundamentos de la neurociencia contemplativa, revisando los últimos avances en la investigación de técnicas contemplativas y su relación con el bienestar.

Se pretende una **descripción y aplicación detallada de las bases de la psicología budista como sistema de conocimiento sobre la mente y las emociones, en relación a las técnicas principales del mindfulness y sus fundamentos epistemológicos, además, de su relación con el campo de la neurociencia en el estudio de las técnicas contemplativas y sus efectos en el cerebro, cuerpo y mente.**

**El curso está complementado con el desarrollo de herramientas prácticas para su aplicación en el ámbito personal o profesional en la promoción del bienestar.**





**CLASE 1 (Martes 22 de julio):**

- Fundamentos de la atención plena
- Introducción a las técnicas y prácticas contemplativas
- Mindfulness y budismo, el camino a la liberación del sufrimiento

**CLASE 2 (Jueves 24 de julio):**

- Fundamentos de la psicología budista
- Técnicas de meditación budista
- Existencia, sufrimiento e impermanencia
- Fundamentos de la atención en el camino al bienestar

**CLASE 3 (Martes 29 de julio):**

- La naturaleza de la mente
- Hacia el camino de la compasión
- Amor compasión, alegría y ecuanimidad
- Fundamentos de la psicoterapia contemplativa

**CLASE 4 (Jueves 31 de julio):**

- Psicoterapia contemplativa y presencia plena
- Mecanismos neuronales asociados a la atención plena
- Neurociencia, genética y epigenética

**CLASE 5 (Martes 05 de agosto):**

- Fundamentos de la neurociencia contemplativa
- Bienestar, cuerpo y cerebro
- Nuevos alcances y avances en neurociencia contemplativa



### **Mg. CRISTIAN CERNA**



Psicólogo, Magister en Psicología mención salud y Doctorando en Salud Mental en la Facultad de Medicina 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 artículos en revistas indexadas. Es **autor** del protocolo de mindfulness en el programa “Hoy a tiempo”, del proyecto **FONDECYT N° 1180134**. (Cerna et al., 2021). Actualmente, dirige el diplomado en mindfulness y compasión de NEPSI Chile y es **docente de postgrado** en mindfulness y neurociencia cognitiva en la **Universidad de Concepción**.

### **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**.

## VALORES DEL CURSO:

- Inscripción promocional **hasta el 10 de julio: \$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 11 de julio 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

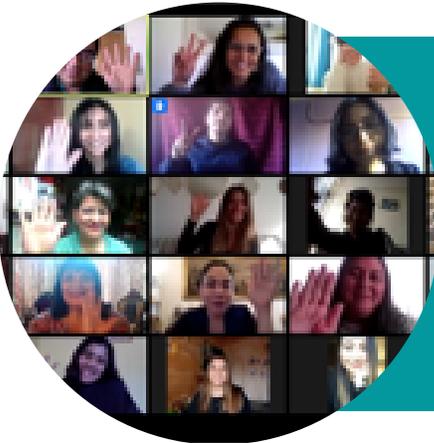
Para participantes fuera de Chile el pago debe realizarse mediante PayPal en el siguiente link: [https://www.paypal.com/paypalme/mindfulnessnepesi?locale.x=es\\_XC](https://www.paypal.com/paypalme/mindfulnessnepesi?locale.x=es_XC)

**PASO 3:** Enviar comprobante de pago a nuestro correo [contacto@nepsi.cl](mailto: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!**

### **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**



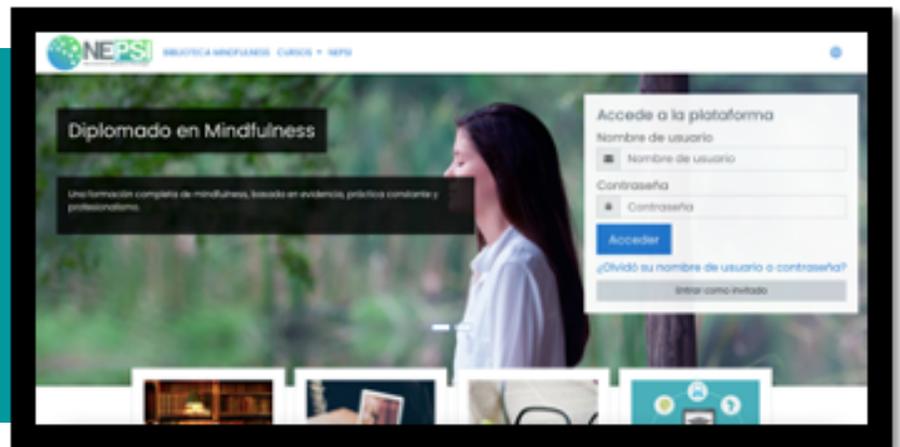
**CESIST CHILE**

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