



Unidad  
Mindfulness

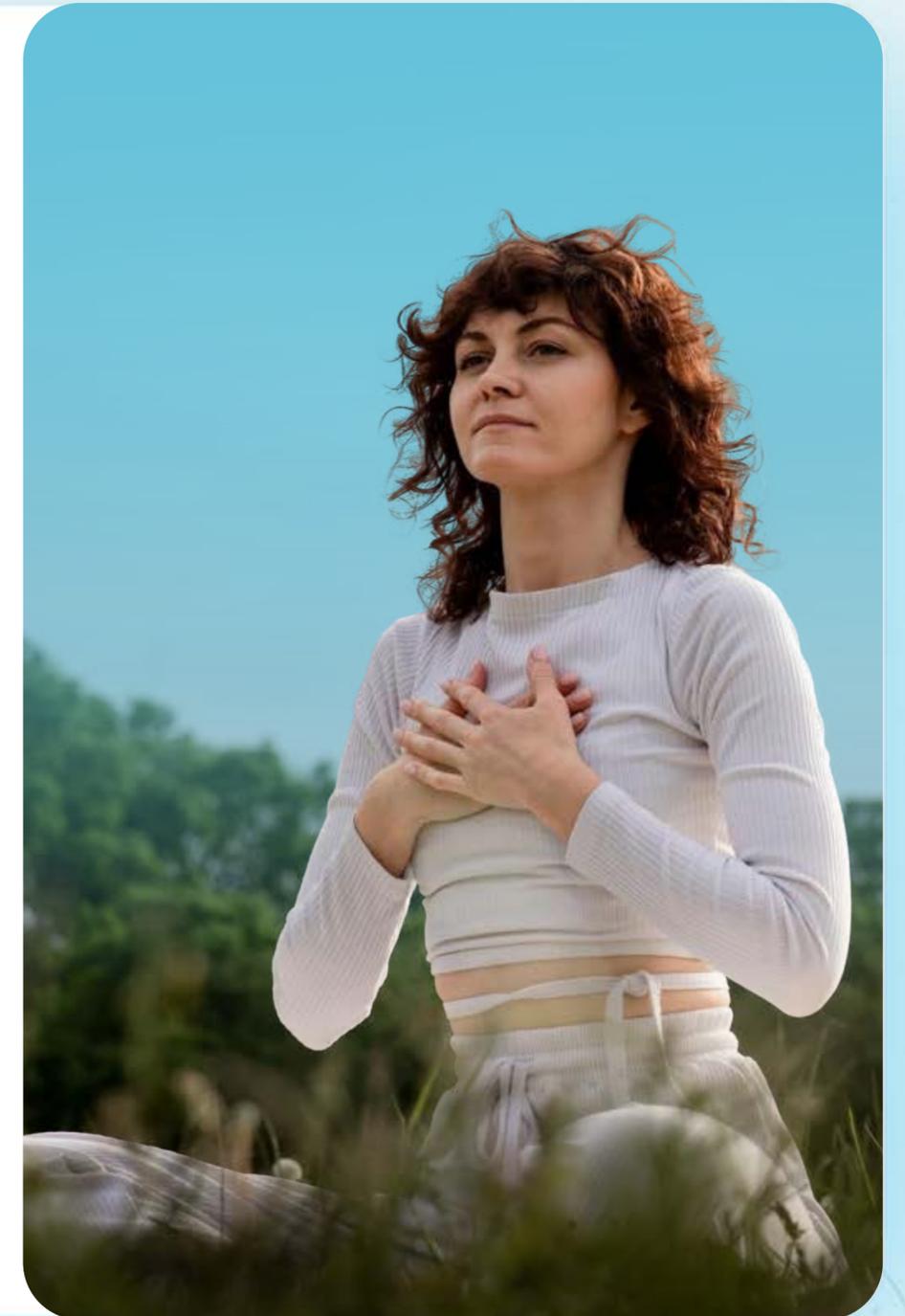
# Diplomado

## Mindfulness y Compasión

inicio 22 de octubre 2025

**incluye**

**Certificación de Especialista e Instructor en  
Mindfulness y Compasión**



## **Cesist Chile:** Excelencia en Formación e Investigación en Psicología y Salud Mental

Con más de 10 años de trayectoria, Cesist Chile es un referente en programas de **especialización, diplomados y postítulos en psicología,** intervención terapéutica y salud mental.

Nuestra misión es **proporcionar formación de alto nivel, basada en enfoques actualizados y herramientas prácticas,** para fortalecer el ejercicio profesional de psicólogos, educadores y especialistas en salud mental.

### **Innovación y formación de vanguardia**

Cesist Chile se distingue por diseñar programas innovadores que responden a las necesidades emergentes en el campo de la intervención psicológica y social. Sus especializaciones abarcan áreas como **terapia familiar, convivencia escolar, salud mental infanto-juvenil, diversidad e inclusión, y abordajes clínicos contemporáneos,** siempre con un enfoque teórico-práctico y orientado a la aplicación profesional.

### **Compromiso con la calidad y la actualización profesional**

Los programas de Cesist Chile cuentan con el respaldo de un **equipo docente altamente**

**calificado** compuesto por especialistas con amplia trayectoria en el ámbito clínico y académico, referentes en Chile y Latinoamérica. La formación ofrecida se distingue por **integrar análisis de casos reales, estrategias de intervención innovadoras y un enfoque basado en la evidencia**, asegurando que los profesionales adquieran herramientas aplicables en su práctica diaria.

### Aporte a la investigación y desarrollo del conocimiento en psicoterapia

Además de su compromiso con la formación, Cesist Chile ha contribuido al **desarrollo de la investigación en terapia sistémica y breve**, participando en la elaboración de publicaciones científicas y capítulos de libros especializados. Su equipo docente ha

desarrollado estudios sobre **intervención en crisis, terapia breve, abordaje de trastornos emocionales y psicoterapia en contextos de alta complejidad**, consolidando a la institución como un espacio de aprendizaje, innovación y producción de conocimiento en salud mental.

En Cesist Chile, la formación no solo entrega conocimientos, sino que **transforma la práctica profesional, brindando estrategias efectivas y aplicables** que impactan directamente en el bienestar de los consultantes y en la calidad de la atención psicológica.

---

## **NEPSI:** Especialistas y referentes en mindfulness

**Pioneros en formación en mindfulness y compasión en Chile,** la Unidad Mindfulness NEPSI Chile se caracteriza por su sello formativo basado en la investigación y la rigurosidad en la formación del profesional en mindfulness.

Somos parte del **International Meeting on Mindfulness,** el principal encuentro de investigadores de mindfulness y compasión en Iberoamérica.

### **Siete años impartiendo conocimientos**

Contamos con el primer programa de diplomado en mindfulness desde el año 2018 y 100% online desde 2020, en donde cientos de profesionales se han formado rigurosamente desde la evidencia y han participado de diversas formaciones en mindfulness y sus aplicaciones.

Hoy contamos con la colaboración, amistad y respaldo de importantes investigadores y académicos internacionales, lo que nos ha convertido en referentes en la formación en mindfulness y compasión.

## ¿Por qué tomar este programa?

El Diplomado en Mindfulness de la Unidad Mindfulness NEPSI Chile es uno de los programas pioneros en el país, **reconocido por su enfoque riguroso, su base en la investigación y su énfasis en la práctica constante.** Durante 7 años ha sido valorado por cientos de profesionales que destacan su impacto en el desarrollo personal y clínico.

En esta nueva edición, el programa se desarrolla en **colaboración con Cesist Chile**, institución con más de 10 años de trayectoria en formación e investigación en psicología y salud mental.

Esta alianza potencia el diplomado al incorporar una perspectiva clínica actualizada, herramientas prácticas y un enfoque formativo

respaldado por un equipo docente de excelencia, reconocido a nivel nacional y latinoamericano. La propuesta formativa de Cesist se distingue por integrar análisis de casos reales, estrategias de intervención innovadoras y un sólido sustento en evidencia científica, **asegurando que los participantes adquieran competencias directamente aplicables a su práctica profesional.**

Además, el programa ha sido destacado como uno de los mejores cursos de formación en mindfulness en Chile, según sitios especializados como Psicología y Mente, entre otros.

---



“Tenemos un programa único y pionero en Chile, formado desde 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...”

**Ps. Mg. Cristian Cerna**

Académico e investigador en mindfulness

Director Diplomado en Mindfulness y Compasión

## Sobre el programa



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.

## ¿Para quién es este diplomado?

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.

Es importante considerar que, aunque el diplomado entrega fundamentos teóricos y prácticos de mindfulness y compasión, su certificación **no habilita para ejercer psicoterapia ni intervenciones clínicas, salvo para quienes cuenten con título profesional de psicólogo/a o médico/a psiquiatra**. Los demás participantes podrán aplicar las herramientas aprendidas en contextos educativos, organizacionales, de bienestar personal o como complemento a su disciplina, respetando el marco legal vigente en Chile sobre el ejercicio de actividades de salud.



## 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.**

## **Competencias del egresado**

- ✓ 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.
-

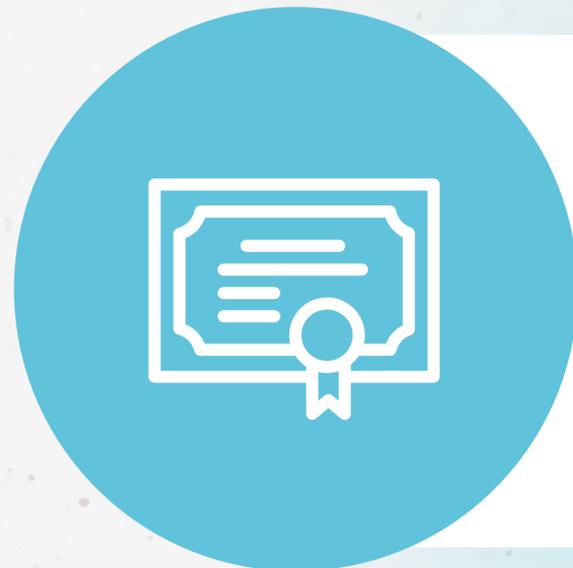


## **Horarios**

**Miércoles**

**19:00 a 22:00 hrs**

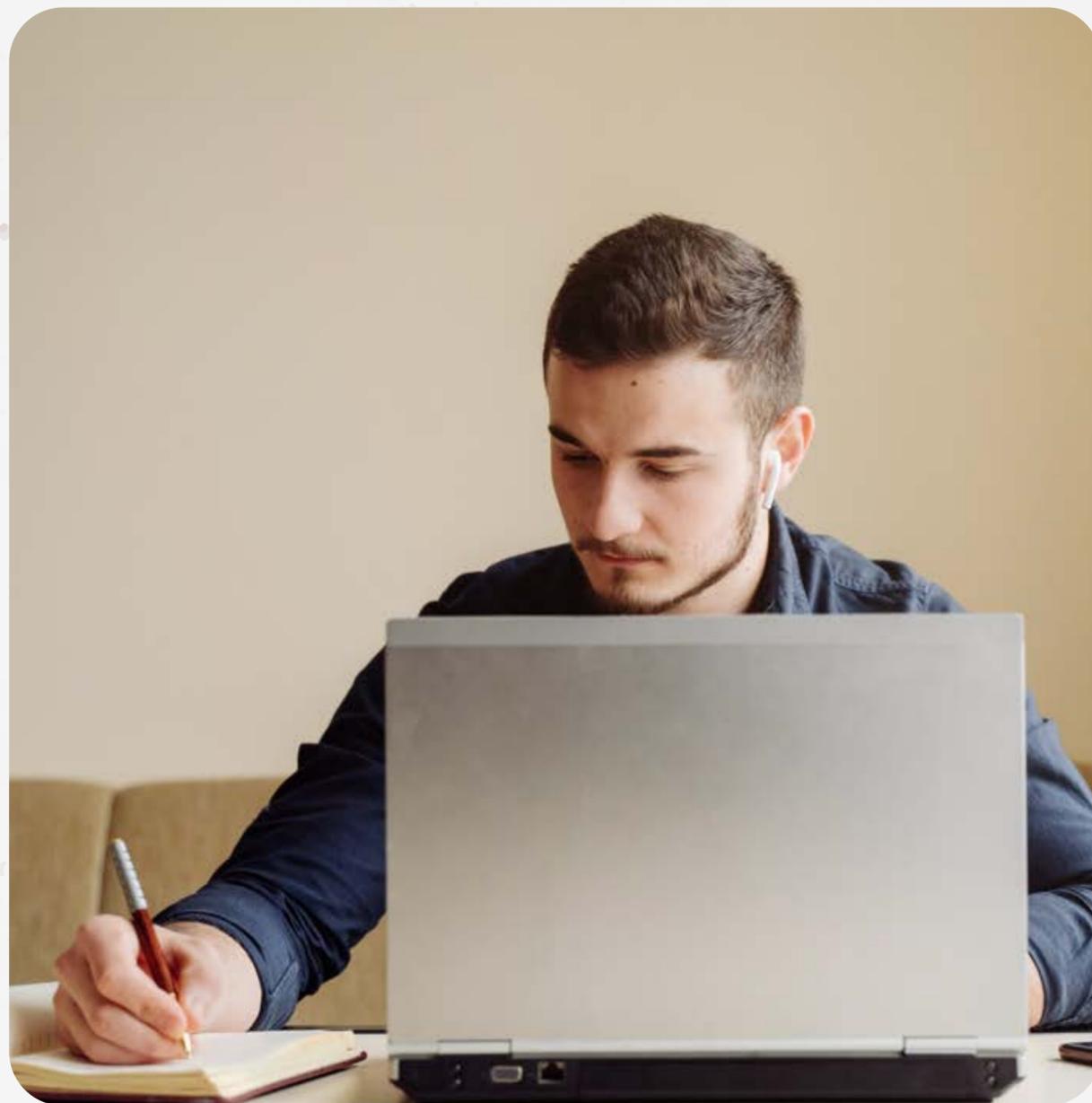
**Horario de Santiago de Chile**



## **Certificación**

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

## Modalidad Online



Las clases en modo streaming se imparten a través de Zoom, permitiendo interacción en tiempo real y el intercambio de material gráfico y archivos. Si un/a estudiante no puede asistir, las clases quedan grabadas en el Aula Virtual y estarán disponibles por un 60 días tras finalizar el diplomado, aunque no pueden descargarse por derechos de propiedad intelectual.

El programa no sanciona inasistencias, pero para aprobar, es necesario rendir y aprobar las evaluaciones de cada módulo durante el periodo en que se desarrolla el programa de Diplomado. Cesist Chile tiene amplia experiencia en formación online, impartiendo clases y conferencias en vivo desde 2017 para Chile, México, Perú, Ecuador, Bolivia y España.

---

## Distribución de horas

- ✓ Clases en vivo y supervisiones prácticas: **80 horas**
- ✓ Entrenamiento práctico (requisito certificación instructorado): **50 horas**
- ✓ Horas de trabajo personal (lecturas, evaluaciones, videos, videos asincrónicos, etc.): **60 horas**

✓ **190 hrs cronológicas**  
✓ **285 hrs pedagógicas**

## Evaluaciones y requisito de aprobación

- ✓ Cumplir con la revisión de las clases pertinentes (disponibles en modalidad asincrónica)
- ✓ Responder cuestionario de evaluación al término de cada módulo
- ✓ Nota de aprobación: 4,0 (escala 1,0 a 7,0)



**Certificado de participación  
y aprobación con nota**

- ✓ Cumplir con la revisión de las clases pertinentes (disponibles en modalidad asincrónica)
- ✓ 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



**Diploma y Certificación de especialista e  
instructor e Mindfulness y Compasión**

## **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 de pago para Chile

**Matrícula**

**\$0**

~~-\$50.000~~

**Valor normal**

**\$500.000**

**Valor preventa**

**\$400.000**

disponible hasta 7 de septiembre 2025

- ✓ **Pago completo:** pagarás el valor completo del programa directo desde nuestro sitio web. Al pagar con tarjetas de crédito podrás pagar hasta en 12 cuotas sin interés.
- ✓ **Pago en cuotas:** para acceder a esta modalidad deberás abonar el 10% o 50% del valor del programa y la diferencia podrás pactarla en hasta 4 cuotas, directo con Cesist suscribiendo a pago automático tu tarjeta de débito, crédito o CuentaRut.

**ejemplo** (Valor de referencia \$500.000) Al momento de inscribirte pagarás el abono del 10% del valor del arancel, que correspondería a \$50.000. Luego, recibirás los pasos a seguir para pactar la diferencia restante de \$450.000 en 4 cuotas con cargo automático mensual a tu tarjeta de débito. Las cuotas serán de \$112.500 cada una.

Podrá retractarse de su inscripción y recibir devolución del monto abonado hasta 30 días antes del inicio, es decir, hasta el 22 de septiembre 2025. Superado a ese plazo no corresponderá devolución.

## Valores de pago para el extranjero

**Matrícula**

**\$0**

~~\$55 USD~~

**Valor normal**

**\$550 USD**

**Valor preventa**

**\$440 USD**

disponible hasta 7 de septiembre 2025

- ✓ **Pago completo:** pagarás el valor completo del programa directo desde nuestro sitio web. Al pagar con tarjetas de crédito podrás pagar hasta en 12 cuotas sin interés.
- ✓ **Pago en cuotas:** para acceder a esta modalidad deberás abonar el 10% o 50% del valor del programa y la diferencia podrás pactarla en hasta 4 cuotas, directo con Cesist suscribiendo a pago automático tu tarjeta de débito, crédito o CuentaRut.

**ejemplo** (Valor de referencia \$550 USD) Al momento de inscribirte pagarás el abono del 10% del valor del arancel, que correspondería a \$55 USD. Luego, recibirás los pasos a seguir para pactar la diferencia restante de \$495 USD en 4 cuotas con cargo automático mensual a tu tarjeta de débito. Las cuotas serán de \$124 USD cada una. ESTOS VALORES EN USD SON REFERENCIALES. EL PRECIO FINAL DEPENDERÁ DEL VALOR DEL CAMBIO DEL DÍA QUE SE REALICE LA INSCRIPCIÓN.

Podrá retractarse de su inscripción y recibir devolución del monto abonado hasta 30 días antes del inicio, es decir, hasta el 22 de septiembre 2025. Superado a ese plazo no corresponderá devolución.

# **Plan de clases**

---



## ① **Módulo:** 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



**Ps. Mg. Cristian Cerna  
Hans Schuffeneger**

22 y 23 de octubre  
5 y 12 de noviembre  
19:00 - 22:00 hrs

## ② **Módulo:** Ciencia y fundamentos del mindfulness

- ✓ Mindfulness y compasión 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



**Ps. Mg. Cristian Cerna**

19 y 26 de noviembre  
19:00 - 22:00 hrs

### **3 Módulo: 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 autocompasión
- ✓ Compasión y sistemas neuronales
- ✓ Cerebro y sistemas de regulación de afectos
- ✓ Psicoterapia orientada al mindfulness y compasión



**Ps. Mg. Cristian Cerna**

3, 10 y 17 de diciembre

7 de enero

19:00 - 22:00 hrs

## ④ **Módulo:** 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



**Ps. Mg. Nicole Martínez**

14, 21 y 28 de enero  
19:00 - 22:00 hrs

## **5 Módulo: 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 investigación y la intervención



**Ps. Dr. Felipe García**

4, 11, 18 y 25 de marzo  
19:00 - 22:00 hrs

## 6 Módulo: 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.)



**Ps. Mg. Cristian Cerna**

8, 15, 22 y 29 de abril  
19:00 - 22:00 hrs

# Clases magistrales

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

30 de enero | 15:30 a 17:30 hrs



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

1 de abril | 19:00 a 22:00 hrs



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

6 de mayo | 19:00 a 22:00 hrs



Entrenamiento práctico personal (requisito obligatorio para certificación de instructor). Este entrenamiento es autodidacta, guiado a partir de asignaciones de técnicas semanales, autorregistro en plataforma y supervisado por docente. En base a cada nivel se realiza una sesión de supervisión final. Durante los módulos se dará más información.

## **Nivel 1: Practicas atencionales básicas**

**Entrenamiento comienza a principio a mitad de noviembre**

**Fecha de supervisión 1**  
19 de diciembre 2025

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

## **Nivel 2: Prácticas generativas**

**Entrenamiento comienza a principios de enero**

**Fecha de supervisión 2**  
27 de marzo 2026

Técnicas de aceptación, ecuanimidad, compasión y autocompasión

## **Nivel 3: Prácticas deconstructivas**

**Entrenamiento comienza a finales de marzo**

**Fecha de supervisión 3**  
8 de mayo 2026

Técnicas de “disolución del yo”, prácticas integrativas

# Experiencia docente

---





---

## Ps. Mg. Cristian Cerna

**Psicólogo Clínico | Magíster en Psicología mención Salud | Académico e Investigador en Mindfulness**

Psicólogo con formación en salud mental y amplia trayectoria en investigación y docencia en mindfulness. Es Magíster en Psicología con mención en Salud y actualmente cursa el Doctorado en Salud Mental en la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción.

Se desempeña como Director General de NEPSI Chile y como académico e investigador especializado en mindfulness, participando como investigador invitado en el International Meeting on Mindfulness. Ha desarrollado adaptaciones breves del programa MBSR y es autor del protocolo de mindfulness aplicado en el programa "Hoy a Tiempo", parte del proyecto FONDECYT N° 1180134.

Actualmente, dirige el Diplomado en Mindfulness y Compasión de NEPSI Chile y ejerce como docente de postgrado en mindfulness y neurociencia cognitiva en la Universidad de Concepción. Sus publicaciones en revistas indexadas respaldan su aporte en la promoción y aplicación del mindfulness basado en evidencia científica.



## Ps. Dr. Felipe E. García

**Psicólogo Clínico | Doctor en Psicología | Académico e Investigador**

Psicólogo clínico con una destacada trayectoria en psicoterapia y salud mental. Es Doctor en Psicología, Magíster en Psicología de la Salud y especialista en Psicoterapia Acreditado. Cuenta con postítulos en Psicoterapia Estratégica Breve y en Hipnosis Clínica, lo que le ha permitido desarrollar enfoques innovadores en la intervención terapéutica.

Actualmente, se desempeña como académico e investigador en el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, además de ser Director del Doctorado en Salud Mental de la misma institución. Su labor docente y científica ha sido fundamental en la formación de nuevas generaciones de profesionales en salud mental.

Autor de catorce libros, ha contribuido significativamente al campo de la psicoterapia breve con obras como *Terapia Sistémica Breve, Fundamentos y Aplicaciones* (2014), *Manual de Técnicas de Psicoterapia Breve* (2015), *Estrategias Creativas en Psicoterapia Breve* (2018) y *Superar Experiencias Traumáticas: Una Propuesta de Intervención desde la Terapia Sistémica Breve* (2022), entre otros.



---

## Prof. Hans Schuffeneger

**Instructor de Meditación y Mindfulness | Profesor de Hatha Yoga | Director de la Comunidad Budista de Concepción**

Profesor de Hatha Yoga tradicional certificado por el Loknath Institute of Yoga en India, con formación como instructor de meditación, mindfulness y filosofía budista en Drikung Kagyu Dehra Dun, India. Diplomado en Neuroscience in English Education, cuenta con certificación en Psicoterapia Contemplativa por el Nalanda Institute de Nueva York.

Se desempeña como Director de la Comunidad Budista de Concepción y ha colaborado como intérprete y traductor de las enseñanzas de destacados maestros y Lamas que han visitado Latinoamérica, facilitando la transmisión de conocimientos y prácticas de tradición contemplativa.



## Ps. Mg. Nicole Martínez

**Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta | Especialista en Trastornos Graves de la Personalidad  
Docente y Terapeuta**

Psicóloga clínica y psicoterapeuta con especialización en el abordaje de trastornos graves de la personalidad, principalmente desde el modelo de Terapia Dialéctica Conductual (DBT). Es Magíster en Terapias de Tercera Generación por la Universidad de La Rioja, España, y cuenta con formación avanzada en entrenamiento clínico en Mentalización (MBT).

Ha obtenido certificaciones en Dialectical Behaviour Therapy (DBT), otorgada por el Behaviour Therapy Institute; en Diagnóstico Diferencial entre Trastorno de Personalidad y Trastorno Afectivo Bipolar (Otto Kernberg); y en Primeros Auxilios Psicológicos PAP- ABCDE®, acreditada por la Escuela de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Es autora del capítulo “Terapia Sistémica Breve con Adultos Abusados en la Infancia”, publicado en el libro Hipnosis Clínica y Terapia Breve en Pacientes con Abuso Sexual (México, 2019), consolidando su experiencia en intervenciones clínicas con poblaciones complejas y su contribución a la formación de profesionales en salud mental.



---

## Dr. Javier García Campayo

**Médico Psiquiatra | Catedrático de Psiquiatría | Investigador y Referente Internacional en Mindfulness**

Médico psiquiatra y catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza, España, donde dirige el Máster en Mindfulness y la Cátedra de Ciencias Contemplativas. Es director del International Meeting on Mindfulness y editor de la revista científica Mindfulness & Compassion.

Reconocido como uno de los expertos más influyentes en mindfulness y compasión a nivel mundial, es autor de más de diez libros y numerosas publicaciones científicas indexadas, lo que lo ha posicionado como un referente clave en la investigación y difusión de estas prácticas.

Es creador del modelo de la Terapia de Compasión basada en los Estilos de Apego, consolidando su aporte innovador a la integración del mindfulness en contextos clínicos y de investigación.



---

## Dr. Marcelo Demarzo

**Médico e Investigador | Experto Internacional en Mindfulness | Académico de la U. Federal de Sao Paulo**

Médico e investigador con amplia trayectoria en mindfulness, formado en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y con un Postdoctorado en Mindfulness y Salud Mental por la Universidad de Zaragoza, España.

Es académico de la Universidad Federal de Sao Paulo y coordinador del centro de investigación y promoción de salud Mente Aberta Brasil.

Reconocido como uno de los investigadores más influyentes en mindfulness a nivel mundial, ha colaborado con la Universidad de Harvard y la Universidad de Oxford, siendo autor de múltiples publicaciones y libros de referencia internacional en la materia.



---

## Dr. Claudio Araya Véliz

**Académico e Investigador | Doctor en Investigación en Psicoterapia | Especialista en Mindfulness Relacional, compasión y autocompasión**

Académico e investigador de la Universidad Adolfo Ibáñez, Doctor en Investigación en Psicoterapia por la Pontificia Universidad Católica de Chile (en cotutela con la Universidad de Chile) y Magíster en Psicología Clínica por la Universidad Adolfo Ibáñez.

Forma parte del equipo de mindfulness relacional de la UAI, donde desarrolla formación e investigación orientada al manejo del estrés y el cultivo del bienestar. Es director del Diplomado en Mindfulness Relacional y Técnicas del Bienestar de la Escuela de Psicología UAI.

Cuenta con formación como instructor en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Reducción de Estrés Basado en Mindfulness-Rebap y es instructor certificado en Mindfulness Self-Compassion (MSC), consolidando su experiencia en la enseñanza de prácticas contemplativas basadas en evidencia.