

Diplomado  
**MINDFULNESS  
Y COMPASIÓN**

**INICIO DE CLASES** 27 de Mayo de 2026

**INCLUYE**

Certificación de Especialista e Instructor en  
Mindfulness y Compasión



## **CESIST CHILE** Excelencia en Formación e Investigación en Psicología y Salud Mental

Es un centro con más de 10 años, dedicado a la elaboración y desarrollo de programas de especialización, diplomados y postítulos en el ámbito de la psicología, la intervención terapéutica y la salud mental. Su 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 diversas áreas del bienestar y la salud mental.

Cesist Chile se caracteriza 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.

## **SOBRE 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.

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 DIPLOMADO?

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.



## ¿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.

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.

---

## 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
-



## 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.

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.

## 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.

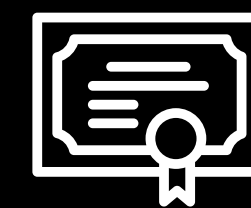
## DISTRIBUCIÓN DE HORAS

- ✓ 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**

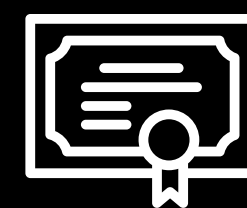
## EVALUACIONES Y REQUISITO DE APROBACIÓN

- ✓ 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

### MATRÍCULA

\$0  
~~\$50.000~~

### VALOR NORMAL

\$500.000  
\$580 usd\*

- ✓ **Hasta 12 cuotas sin intereses:** Podrás pagar el total del diplomado hasta 12 cuotas sin intereses con tarjetas de crédito (Solo para Chile desde WebPay)
- ✓ **Abono y 4 cuotas con débito:** Podrás abonar desde el 10% al momento de inscribirte y comenzar a pagar la diferencia desde mayo de 2026 en hasta 4 cuotas suscribiendo el pago automático a tarjetas de débito.

**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 27 de abril de 2026. Superado a ese plazo no corresponderá devolución.

\*Valor en USD apróx. Varía según el valor de cambio del día de la compra.



# 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**

27 de mayo  
3, 10 y 17 de junio  
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**

24 de junio y 1 de julio

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**

8, 15, 22 y 29 de julio

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**

5, 12 y 19 de agosto

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**

26 de agosto  
2, 9 y 23 de septiembre  
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)
- ✓ 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**

7, 14, 21 y 28 de Octubre

19:00 - 22:00 hrs

# CLASES MAGISTRALES

## Modelo de terapia de compasión basada en los estilos de apego

Dr. Javier García Campayo

31 de julio | 15:30 a 17:30 hrs



## Mindfulness en intervenciones de salud mental

Dr. Marcelo Demarzo

30 de septiembre | 19:00 a 22:00 hrs



## Los tiempos del mindfulness: Aspectos temporales de la práctica y la intervención

Dr. Cristian Oyanadel

4 de noviembre | 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 el lunes 29 de junio | Término: 2 de agosto

Fecha de supervisión 1  
24 de julio 2026

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

## Nivel 2: Prácticas generativas

Entrenamiento comienza lunes 10 de agosto | Término: 4 de octubre

Fecha de supervisión 2  
10 de octubre 2026

Técnicas de aceptación, ecuanimidad, compasión y autocompasión

Subida de evidencia de entrenamiento personal: 5 al 11 de octubre

## Nivel 3: Prácticas deconstructivas

Entrenamiento comienza lunes 12 de octubre | Término: 15 de noviembre

Fecha de supervisión 3  
6 de noviembre 2026

Técnicas de "disolución del yo", prácticas integrativas

Subida de evidencia de entrenamiento personal: 16 al 22 de noviembre





# 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. CRISTIAN OYANADEL**

**Psicólogo | Profesor Asociado Universidad de Concepción | Investigador en Mindfulness, Perspectiva del Tiempo y Psicología de la Salud**

Profesor asociado de la Universidad de Concepción. Doctor (Europeus) y Máster en Psicología de la Salud, Evaluación y Tratamiento Psicológico por la Universidad de Granada (España). Es especialista en Terapia Sistémica de Familias y Parejas (ICHTF) y Diplomado en Salud Mental y Psiquiatría Comunitaria por la Universidad de Chile. Realizó su postdoctorado en la Universidad de California, Berkeley, bajo la supervisión del Dr. Frank C. Worrell.

Dirige el grupo de investigación SerenaMente, enfocado en el desarrollo e implementación de intervenciones basadas en mindfulness y perspectiva del tiempo. Es miembro del grupo Psicofisiología Clínica y Promoción de la Salud del Mind, Brain and Behavior Research Center (CTS-261-UGR). Inició su formación en mindfulness y terapias de aceptación en 2008 junto a Frank Donker (Universidad de Nijmegen).

Coordina el Curso Internacional de Mindfulness y Terapias de Tercera Generación de la Universidad de Concepción y forma parte del Observatorio de Mindfulness y Meditación de la red Medita Chile, consolidando su aporte en la investigación y formación avanzada en terapias contextuales y prácticas contemplativas.