



FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE  
ESCUELA DE  
POSTGRADO



# Diploma Mindfulness (MFN), Regulación Emocional y Compasión: Para el Cuidado de Sí y de los Demás

# Información General

<b>Versión:</b>	2ª (2025)
<b>Modalidad:</b>	Blended-Learning
<b>Duración Total:</b>	136 horas
<b>Horas a Distancia:</b>	128 horas (incluye actividades sincrónicas)
<b>Horas Presenciales:</b>	8 horas
<b>Fecha de Inicio:</b>	31 de marzo de 2025
<b>Fecha de Término:</b>	20 de julio de 2025
<b>Vacantes*:</b>	Mínimo 15, máximo 40 alumnos
<b>Días y Horarios:</b>	Se impartirá en modalidad remota, con una clase presencial.

## **Actividades sincrónicas (remotas):**

Se realizarán en cinco módulos de fin de semana, con una frecuencia mensual, viernes y sábados, de 09:00 a 18:00 horas, en las siguientes fechas:

- 25 y 26 de abril.
- 16 y 17 de mayo.
- 6 y 7 de junio.
- 27 y 28 de junio.
  
- Viernes 4 de julio (sesión de apoyo para el desarrollo del trabajo integrador, en horario a definir).

## **Actividad presencial:**

Se realizará un taller de 09:00 a 18:00 horas, el sábado 19 de julio.

## **Actividades asincrónicas:**

Incluirán material secuencial en cápsulas por módulo y actividades específicas-prácticas, registros, lecturas y foros, para realizar entre módulos cada semana.

<b>Lugar:</b>	Facultad de Medicina de la Universidad de Chile
<b>Arancel:</b>	\$1.500.000.-

## Dirigido a\*\*:

Profesionales interesados en adquirir habilidades atencionales y constructivas basada en MFN y compasión. Se incluyen profesionales del área de la salud, ciencias sociales y educación.

\* La realización del programa está sujeta a la cantidad mínima de participantes.


\*\* La definición de los destinatarios es de exclusiva responsabilidad del departamento que imparte este programa.

## Descripción y Fundamentos

La época actual se caracteriza por una creciente aceleración, complejidad y fragmentación de la vida cotidiana, afectando tanto el nivel profesional con otros, como de las relaciones íntimas consigo mismo, como diría Bauman, vivimos en una “modernidad líquida”<sup>1</sup>. Así mismo, las demandas del entorno asociadas al contexto sociopolítico, cultural, ecológico y medioambiental a las que nos vemos enfrentados, se perciben como más frecuentes y de mayor impacto, amenazando incluso nuestra supervivencia como especie, ejemplo de ello es el calentamiento global y la pandemia provocada por el COVID-19. Esto trae como consecuencia situaciones que inciden en la salud y bienestar de las personas no solo a nivel individual, sino que como derivados no deseados de la adaptación al sistema; con resultados habituales de ansiedad, estrés, agotamiento (burnout) y depresión, entre otros. Al considerar el trasfondo de este contexto, emerge la relevancia de incrementar los recursos para afrontar la creciente tensión asociada a la dimensión laboral en aquellos profesionales cuyo trabajo implica estar enfocado en la relación humana y comunicación entre personas (las relaciones profesionales de la salud-paciente; profesor-alumno; empresario-cliente, etc.).

Se presenta así la necesidad de que el propio cuidador pueda aprender formas de auto-cuidado y desarrollo humano tendientes a afrontar con efectividad los desafíos de un mundo cambiante. Las intervenciones basadas en MFN y compasión proveen un contexto relacional para el aprendizaje específico de estrategias de respuesta ante el estrés, con resultados exitosos basados en la evidencia, y en los dominios de sintomatología clínica descritos anteriormente. El desarrollo de las capacidades de respuesta al estrés y los recursos para la autorregulación emocional, aumentan el bienestar subjetivo, individual y social y promueven la reducción en la sintomatología clínica señalada.

En tal contexto, resulta relevante considerar los resultados de investigaciones basadas en la evidencia científica, que avalan el método de reducción del estrés basado en MFN, así como las intervenciones de compasión y autocompasión. Inicialmente se demostró la efectividad de un programa de reducción de stress de ocho semanas de duración (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR) como una intervención efectiva<sup>2</sup>. EL éxito de este programa abrió posibilidades de extensión del método hacia el ámbito de la salud mental con el cruce de la terapia cognitiva y MFN (Mindfulness Based Cognitive Therapy-MBCT)<sup>3</sup>.



Posteriormente se presentó una integración de otros aspectos derivados de la práctica en primera persona y relacional implícitos en la metodología de MFN, poniendo atención en la compasión<sup>4</sup> y self-compassion<sup>5</sup> como intervenciones<sup>6</sup> que muestran una creciente efectividad en el campo de la salud mental<sup>7</sup>.

La integración de estas metodologías recién señaladas ha originado programas de gran efectividad para la regulación de la atención, la conciencia del cuerpo, la regulación de las emociones y cambios en la perspectiva de sí mismo<sup>8</sup>.

Es justamente que, apoyados en tales estudios, ofrecemos a continuación un diploma con perspectiva integrativa en las intervenciones basadas en MFN y Compasión. En este diploma, los participantes podrán adquirir los conocimientos prácticos y experienciales que permiten el cultivo de habilidades personales y relacionales necesarias para el ejercicio profesional. Estas habilidades le permitirán incorporar intervenciones basadas en MNF y compasión que propendan a generar un impacto positivo en el ejercicio profesional y sus entornos.

<sup>1</sup> Bauman, 2004.

<sup>2</sup> John Kabat-Zinn, 1982, 1990, 1994, 1990, 1996, 2003, 2005, 2009, 2011

<sup>3</sup> Segal, Williams y Teasdale, 2002

<sup>4</sup> García Campayo, Demarzo 2018

<sup>5</sup> Germer y Neff, 2015.

<sup>6</sup> Gilbert, 2018

<sup>7</sup> Cebolla y Alvear, 2019

<sup>8</sup> Shapiro, Carlson, 2014

## *Certificación*

**Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.**

• **Unidad Académica Responsable:**

- Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente.

## *Proposito Formativo*

Al finalizar el programa, se espera que el participante pueda diseñar un plan o proyecto de intervención en MBI utilizando los conocimientos adquiridos de las prácticas nucleares en MFN y de compasión.

# Contenidos

## Módulo 1:

### La práctica del Mindfulness. Sí mismo relacional.

- Programa de reducción de estrés basado en MFN (MBSR):
  - Una perspectiva relacional de MFN.
  - Percepción.
  - Emociones.
  - Estrés.
  - Responder al estrés.
  - Comunicación consciente.
  - Cuidarse y gestión.
  - Sistemas de regulación emocional y práctica en la vida cotidiana.

## Módulo 2:

### Mindfulness para la salud mental y la regulación emocional basado en MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness).

- Presentación de la estructura del programa de terapia cognitiva basada en conciencia plena (MBCT).
- Usos y aplicaciones del programa en:
  - La depresión y ansiedad.
  - La regulación emocional.
  - El cuidado de sí y la prevención de los efectos de los problemas de salud mental en la vida actual.
- Explorar la relación entre la atención plena, la aceptación de las experiencias presentes a nivel de las sensaciones corporales, las emociones y pensamientos.
- Síntesis de prácticas nucleares del MBCT:
  - Integración MFN y terapia cognitivo conductual. Terapia cognitiva basada en MFN: Hacer y ser.
  - Enfrentando los obstáculos.
  - Atención plena. Conciencia abierta en la respiración.
  - Permaneciendo presentes. Permitir/Dejar ser/Aceptar.
  - Los pensamientos no son los hechos.
  - ¿Cómo cuidar mejor de uno mismo?

### **Módulo 3:**

#### **Mindfulness y neurociencias: Regulación de la atención y las emociones (regulación emocional).**

- Neurobiología y mecanismos de acción de la práctica de meditación mindfulness.
- Regulación de la atención y conciencia del cuerpo.
- Regulación de las emociones.
- Practicar el gesto compasivo.
- El meta-mecanismo de acción del mindfulness en la re-percepción.
- Cambios en la perspectiva del sí mismo.
- Fundamentos neurobiológicos de un modelo de bienestar.

### **Módulo 4:**

#### **MBCL vida compasiva basada en mindfulness para la regulación emocional y la autocompasión.**

- Prácticas nucleares del programa de vida compasiva basada en mindfulness.
  - Reacciones del estrés y autocompasión.
  - Patrones internos.
  - Modo compasivo.
  - Uno mismo y los demás.
  - Felicidad para todos.
  - Compasión en la vida diaria.
  - El poder curativo de la compasión.
  - El camino de mindfulness y compasión.

### **Módulo 5:**

#### **Trabajo integrador**

- Descubrimientos, habilidades relacionales.
- Intenciones, organización del plan.
- Diseño del plan.
- Síntesis reflexiva.

# Metodología

El diploma está organizado en 5 módulos, cada uno representa las intervenciones más relevantes basadas en MFN que se encuentran validadas desde la evidencia, a la fecha. Se desarrollan de manera progresiva donde el participante contará con una serie de recursos de aprendizaje preparados y seleccionados por el equipo docente culminando cada módulo con una actividad sincrónica que se realizará en las fechas indicadas en el calendario. Estas sesiones son experienciales y lectivas que contemplan conferencias con metodología expositiva y actividades prácticas grupales guiadas, que se llevarán a cabo a través de la plataforma de videoconferencias Zoom, en modalidad sincrónica. Además, se realizará una única sesión presencial al término del programa.

Todas las clases serán video grabadas y estarán disponibles para los participantes en la plataforma de Médichi. De esta forma, ante eventuales problemas de conexión a internet podrán acceder a la clase en otro momento, de manera asincrónica. Cabe destacar que lo anterior no sustituye la experiencia directa de la práctica realizada sincrónicamente, ya sea online o presencial. Del mismo modo, cada participante dispondrá del acceso a material bibliográfico para profundizar lo revisado en la sesión sincrónica.

Adicionalmente, se considera trabajo independiente en horario personal, tal como lectura, revisión de cápsulas, desarrollo de “práctica regular entre sesiones” y participación en foros. Se enfatizan especialmente actividades de auto-experiencia estructurada entre sesiones, formales e informales. Esta indicación entre sesiones se basa en el compromiso personal del participante en mantener una práctica regular registrada, lo que será compartido como “descubrimientos” en sesión sincrónica.

Se espera la presencia y participación activa de los estudiantes para lo cual es importante leer la bibliografía entregada y reflexionar en conjunto.

Los participantes contarán con la asesoría del equipo de académicos responsables del diploma, que los acompañará y orientará durante todo el proceso, a través de las clases sincrónicas y los foros.

# Evaluación y Aprobación

## Porcentaje de asistencia mínima:

- **Sincrónicas:** Asistencia de al menos un 85%.
- **Presenciales:** Se sugiere 100%.

**Nota:** La asistencia considera la participación tanto en el bloque de la mañana como en el de la tarde, cada uno de los días.

## Formato de evaluación:

- Una prueba de selección múltiple al finalizar los cuatro primeros módulos.
- Se requiere la participación activa en los foros formativos, para efectos prácticos el equipo docente dejará un caso o una pregunta sobre la cual discutir, y la discusión se basará en una pauta guía con una rúbrica asociada para retroalimentación, disponible para los participantes. **Esta actividad es obligatoria**, pero no es calificada.

Los participantes distribuidos en diferentes grupos deberán diseñar un plan de intervención breve tomando como base las prácticas esenciales del MFN y la compasión, en contextos de desempeño laboral. Se entregará una pauta para orientar el diseño del plan, así como también para la reflexión del grupo en relación a la experiencia práctica desarrollada.

## La ponderación de las evaluaciones será la siguiente:

- **Pruebas de selección múltiple:** Cada una 15% (60% total).
- **Trabajo grupal:** 40% total.
- **Participación activa en las prácticas:** Registrado, no calificado.
- **Participación en foro:** Registrado, no calificado.

Cada evaluación se califica con una nota de 1,0 a 7.

Para aprobar el diploma se debe obtener como promedio final una nota igual o superior a 4,0 y cumplir con el requisito de asistencia a las sesiones sincrónicas. La nota final del diploma corresponde a la sumatoria de la ponderación de cada evaluación.

Quienes no rindan una evaluación serán calificados con la nota mínima 1,0. Solo se permitirá recuperar a quienes se hayan ausentado justificando con licencia médica, en este caso la evaluación se rendirá en los 5 días siguientes al reintegro.

El procedimiento vigente de cursos de la escuela de postgrado señala quienes obtengan nota entre 3 y 3,9 en **un módulo**, pueden optar a rendir una evaluación remedial. Evaluación que se rinde al final del diploma, y cuya nota es aprobatoria quedando el módulo recuperado con nota 4,0.



# Equipo Docente

## Directores del Diploma:

### **Psic. Roberto Arístegui Lagos**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
PhD. Ciencias Sociales  
U. De Tilburg Holanda

### **Dra. Jeza Salvo Hormazábal**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en Psiquiatría Adulto  
Universidad de Chile

## Cuerpo Docente

### **Psic. Roberto Arístegui Lagos**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
PhD. Ciencias Sociales  
U. De Tilburg Holanda

### **Dra. Jeza Salvo Hormazábal**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Especialista en Psiquiatría Adulto  
Universidad de Chile

### **Flga. María Angela Maggiolo Landaeta**

Prof. Asociada  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Salud Pública  
Universidad de Chile

## Invitada Nacional:

### **Psic. Lucía Castelli Navarro**

Universidad de Chile  
Máster en en Programación  
Neurolingüística  
Instituto Programación  
Neurolingüística  
Buenos Aires, Argentina

## Invitados Internacionales:

### **Dr. Magdalena García Cáceres**

Especialista en Neurología  
U. Católica de Córdoba, Argentina  
Máster Especialista Universitario en  
Neurociencias y Salud Mental  
Universidad de Catalunya

### **Dr. Javier García Campayo**

Prof. Asociado  
Universidad de Zaragoza, España  
Médico Psiquiatría, Doctor en Medicina

# Requisitos Técnicos

**Para conectarse es necesario un computador que cumpla los siguientes requisitos mínimos de configuración:**

- Procesador Pentium IV de 2.0 Ghz o superior equivalente.
- Memoria RAM mínimo 4 GB. Recomendado 8 GB o superior.
- Equipamiento: Audífonos, micrófono, cámara web integrada o vía cable USB con resolución de mínimo 640 x 480 px y recomendado de 1280 x 720 px
- Disco duro de 40 Gb.
- Espacio libre en el disco duro 5 Gb.
- Sistema Operativo Mínimo: Windows 10, MacOS 12 (Monterey).  
Recomendado: Windows 11, MacOS 13 (Ventura).
- Resolución de pantalla mínimo: 1280 x 720 px
- Quienes cuenten con Windows Vista deberán verificar que los programas funcionen adecuadamente con la plataforma de estudio (como Office 2007)
- Navegadores: Google Chrome actualizado, Mozilla Firefox actualizado, Microsoft Edge actualizado, Safari 12 o superior (MacOs)

**La rapidez de acceso y navegación en la plataforma, así como la descarga de material educativo, dependerá de:**

- Conexión a internet: Cableado ethernet recomendado, Wi-fi mantener un nivel alto de señal.
- Ancho de banda (Internet) mínimo 10 Mbps, recomendado 15 Mbps o superior.
- El tipo de conexión (ADSL/Cable/Módem) esto determinará su velocidad de navegación.
- Contar con las aplicaciones, programas y herramientas como Java, Microsoft Office, Acrobat Reader, Windows Media Player, Flash Player, Win Zip, etc.