



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————

Curso On-line Meditación Avanzado

Meditación y contacto interior: Integración del Bienestar

**Para funcionarios Servicio de Salud Metropolitano Occidente que
hayan realizado el Curso de Meditación y Contacto Interior para
Abordar el Estrés.**

1. Antecedentes

Quienes pudieron tener un primer acercamiento a la meditación y el contacto interior, a través de nuestro curso de 6 semanas, pudieron experimentar como el conocimiento y la aplicación de esta herramienta es capaz de generar paz, renovación, concentración, tranquilidad lo cual se transforma en espacio de bienestar reproducible de manera fácil en el día a día.

A raíz de la motivación y el requerimiento de los participantes, nace este curso, con el objetivo fundamental de poder continuar con un espacio de práctica de meditación que les permita ahondar en el contacto consigo mismos y en la integración consciente del bienestar. Esta práctica la iremos acompañando de temáticas relevantes para la funcionalidad personal y laboral de cada uno, revisando la evidencia científica de manera más detallada y entregando las primeras claves que les permitan entregar esta herramienta a pacientes, colaboradores o colegas de manera segura y responsable.

La integración del bienestar a través de la meditación requiere de una práctica permanente, para lo cual es clave tener una motivación clara y precisa, donde una de las bases es simplemente el deseo de estar bien, de sentirnos en un mayor estado de calma, alegría, seguridad o lo que cada uno necesite.

Lo anterior es clave para poder entregar esta herramienta a otras personas, ya que es la propia práctica y experiencia la que permite darle fortaleza a la indicación y a la enseñanza. Sin lo anterior se produce una distancia con la persona, que impide la integración real de la herramienta en pos de su bienestar.

Los dejamos cordialmente invitados a continuar ampliando este contacto con nosotros mismos.

2. Dirigido a

Funcionarios que haya realizado el Curso “Meditación y contacto interior para abordar el estrés en contexto de pandemia por Covid 19” en el Servicio de Salud Metropolitana Occidente.

3. Objetivos

Objetivo General

Profundizar en temáticas de meditación y contacto interior orientadas desde la práctica personal, en pos de un mayor contacto consciente con ellos mismos y desde el aspecto terapéutico, integrando las primeras bases para poder entregar esta herramienta a sus pacientes, colaboradores o colegas.

Objetivos Específicos

- Profundizar en las bases de la meditación y el contacto interior en el contexto de la integración y desarrollo del bienestar.
- Ahondar en los elementos claves que se necesitan para integrar la meditación como un hábito de vida y bienestar.
- Conocer y practicar los primeros pasos de la meditación integrada en la terapia.
- Aumentar el conocimiento y la comprensión de la evidencia científica más funcional y relevante respecto a la meditación y el contacto interior.
- Conocer las características diferenciadoras entre los distintos tipos de meditación
- Continuar con el establecimiento de los mecanismos de contacto interior, mediante técnicas simples, de manejo diario, usando los propios recursos de funcionalidad que tiene nuestro cuerpo y mente.

4. Estructura del Programa

El programa contempla seis (6) sesiones de dos (2) horas cronológicas de duración destinada a clases y cuatro (4) horas de estudio, otorgando una certificación de 16 horas cronológicas en total.

- Teórico – Práctica. Cada clase consta de un espacio de clase expositiva y luego de práctica guiada.
- Dado que se trata un curso práctico en el cual se pone el énfasis en la integración concreta de las herramientas adquiridas en la vida cotidiana de los participantes, el docente estará disponible durante todo el transcurso del curso para recibir a quienes tengan observaciones o dudas personales, contestar preguntas en general y aclarar dudas teóricas y prácticas respecto a los temas que se están tratando. La forma de comunicación será vía correo electrónico y se agendarán reuniones individuales y o grupales en caso de necesidad.



Sesión	Contenidos	Fecha y Horario	Docentes
Sesión 1	Construcción de la realidad a través de la Meditación y el Contacto Interior	Miércoles, 10 de noviembre 15:00 a 17:00	Dr. Arturo Vega C.
Sesión 2	La importancia de la armonía y el ritmo en la meditación	Miércoles, 17 de noviembre 15:00 a 17:00	
Sesión 3	Aspectos básicos para la integración de la meditación y el contacto interior en la terapia I	Miércoles, 24 de noviembre 15:00 a 17:00	
Sesión 4	Aspectos básicos para la integración de la meditación y el contacto interior en la terapia II	Miércoles, 1 de diciembre 15:00 a 17:00	
Sesión 5	Evidencia Científica Meditación y Contacto interior en el contexto terapéutico I	Lunes, 6 de diciembre 15:00 a 17:00	
Sesión 6	Evidencia Científica Meditación y Contacto interior en el contexto terapéutico II y Cierre	Lunes, 13 de diciembre 15:00 a 17:00	

5. Metodología del Programa:

- Este curso consta de 6 clases, en las cuales nos dedicaremos a profundizar en las temáticas de Meditación y Contacto interior, tanto para la práctica personal, como para dar los primeros pasos a la hora de enseñar o compartir esta actividad. Lo anterior siempre en el contexto de la integración y el desarrollo del bienestar.
- Además del material teórico correspondiente a cada sesión, las clases se sustentan en una práctica permanente de meditación, con una técnica muy simple, que permiten la relajación y concentración necesaria para avanzar en el contacto interior.



- El aprendizaje se basa en la experiencia de cada uno de los estudiantes, por lo que habrá muchos espacios de práctica y retroalimentación en las mismas clases, para poder resolver dudas o tener claridad de las experiencias vividas durante los ejercicios.
- El material de apoyo incluye un archivo en formato PDF con el material teórico y práctico de lo que se realizará en el curso, todas las meditaciones grabadas en formato mp3 y acceso a ver la grabación de las clases hasta una semana después de haber finalizado el curso.
- Es importante destacar que, por seguridad de todos, el curso lo haremos de manera on-line, utilizando la plataforma de videoconferencias Zoom.

6. Requisitos:

- Para realizar este Curso es imprescindible que los/as participantes cuenten con un computador o celular con cámara, audio, conexión a Internet.
- Recomendamos tener a mano un cuaderno y lápiz.
- Al ser un curso a distancia es importante que protejamos el lugar desde donde nos conectaremos, aquí les sugerimos:
 - Buscar un lugar privado donde puedas concentrarte de mejor manera.
 - Estar sentado de la manera más cómoda posible, idealmente evitar la cama.
 - Tener agua o té de hierba a disposición para hidratarse.
 - Conectarse con audífonos, la calidad del audio mejora considerablemente, lo que permite una mejor concentración.
- Si tiene la opción idealmente se conecta a través de cable de red, al hacer esto aseguramos la mejor conexión, sin congelamientos del audio o la imagen. La segunda mejor opción es Wi Fi y por último los datos del celular.
- Si tuviera algún problema de conexión por internet o dispositivo, mantenerse tranquilo ya que la clase está siendo grabada y si lo pide un participante, se le puede hacer llegar el bloque por recuperar.

7. Evaluación:

- Al final del curso, los participantes deben contestar una prueba sobre el proceso de integración de las herramientas adquiridas en torno a la meditación, el contacto interior, el desarrollo del bienestar y el manejo del estrés.
- Además se solicitará comentar de forma breve aquello que lograron integrar del curso de manera práctica y concreta.

8. Requisitos de aprobación

- Asistencia mínima del **75%** a clases sincrónicas
- Nota mínima de aprobación final: **5.0**

9. Docentes de la Actividad:

- Dr. Arturo Vega Candia
 - Médico Cirujano. Universidad de Santiago de Chile.
 - Médico Homeópata con autorización MINSAL
 - Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos.
 - Director Meditación. Estudios Terapéuticos.

Docente de apoyo:

- Dra. Iris von Hörsten
 - Médica-cirujana, Universidad de Chile.
 - PhD Medicina Homeopática, Hannover, Alemania.
 - Médico Homeópata, con autorización sanitaria del Seremi de Salud.
 - Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos.
 - Diplomada en Homotoxicología, Sociedad Internacional de Homotoxicología, Baden – Baden, Alemania.

10. Certificación:

- Emitiremos certificados por 16 horas cronológicas / 21 horas pedagógicas en formato digital, consignando nombre de la actividad, nombre participante, número de horas pedagógicas, fecha de inicio y término, nota de aprobación, firma y timbre.