



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————

Curso On-line

Meditación y contacto interior para abordar el estrés

Una perspectiva médica y fisiológica

Para Funcionarios Servicio de Salud Metropolitano Occidente

1. Antecedentes

Actualmente cuando uno habla de meditación, aún existen muchas personas que la asocian a posiciones, vestimentas, rituales, creencias, métodos o, incluso, religiones específicas, dejándola en un mundo bastante esotérico lo cual ha impedido que se pueda realizar un acercamiento más asentado a nuestra realidad, a la forma de vida que llevamos y el mundo donde nos movemos.

Este curso tiene por objetivo, adentrarnos al concepto más fundamental de la meditación y enmarcarlo dentro de nuestro bienestar, por lo que aprenderemos las bases mismas que la hacen una práctica que posee efectos físicos demostrados y múltiples beneficios para nuestra salud física y mental, haciéndola una opción de apoyo en diferentes patologías psicológicas como los trastornos de ansiedad, depresión, déficit atencional, estrés laboral y otras físicas como la hipertensión arterial, menopausia, diabetes, dolores de cabeza recurrentes, tratamiento del dolor, colon irritable, entre otras. Todo lo anterior es posible ya que la meditación es capaz de modificar el funcionamiento habitual de nuestro cuerpo, en especial nuestro cerebro, el cual está sometido a un importante grado de estrés generado por las demandas habituales que tiene nuestra actual forma de vivir.

Esta modificación cerebral nos abre perspectivas de pensamiento, aumentando nuestra capacidad de comprensión y de acción frente a los procesos que tenemos que vivir con nuestro cuerpo, familia, trabajo, pareja, entre otros, aportando calma y seguridad sin importar lo que pueda estar sucediendo en el exterior, lo cual se hace especialmente relevante en estos tiempos donde los cambios son constantes y necesitan de ajustes permanentes.

La meditación hoy se enmarca en las medicinas complementarias, como un elemento de apoyo a diferentes patologías y es una herramienta que puede ser utilizada para aumentar nuestra calidad de vida y nuestra capacidad de hacer frente a las diferentes situaciones estresantes o dolorosas que tenemos en nuestro presente o pasado, por lo que es un elemento que, al incorporar en nuestras vidas, generará cambios notorios en nuestro nivel de bienestar.

En estas 6 semanas de trabajo, aprenderemos herramientas básicas y simples de aplicar, que nos permitan sentir los beneficios que tiene la meditación en nuestra vida, dando espacio al bienestar en una forma consciente y que puede ser fácilmente sostenida en el tiempo. Además, incorporaremos el contacto interior, herramienta que nos permite sostener la atención en nosotros mismos durante nuestras actividades, sosteniendo así el efecto de la meditación durante el día a día.

2. Dirigido a

Funcionarios de los equipos de salud con mayor demanda de atención clínica y administrativa, tales como Urgencias, OIRS, SOME, UCI, UTI en el Servicio de Salud Metropolitana Occidente.

3. Objetivos

Objetivo General

Conocer y practicar las bases de la meditación y el contacto interior desde una perspectiva médica y fisiológica.

Objetivos Específicos

- Comprender las bases de la meditación y el contacto interior.
- Conocer la evidencia científica básica que existe respecto a la meditación, en el desarrollo y mantenimiento de nuestro bienestar.
- Establecer mecanismos de contacto interior, mediante técnicas simples, de manejo diario, usando los propios recursos de funcionalidad que tiene nuestro cuerpo y mente.
- Conocer la fisiología del bienestar y del estrés en nuestro cuerpo.
- Aprender los elementos básicos que deben existir para que el bienestar sea parte de nuestras vidas.
- Aprender a usar nuestros sentidos, como herramienta de conexión de fácil acceso y muy efectiva en el desarrollo del bienestar.

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, de manera sincrónica, durante una hora a la semana, en el transcurso de las últimas 4 clases del curso (un total de 4 horas – horario por definir) 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.

Sesión	Contenidos	Fecha y Horario	Docentes
Sesión 1	Claves fisiológicas del bienestar y la Meditación I <ul style="list-style-type: none"> Respiración Consciente. 	Martes, 2 de noviembre 16:00 a 17:00 hrs	Dr. Arturo Vega C.
Sesión 2	Claves fisiológicas del bienestar y la Meditación II <ul style="list-style-type: none"> Respiración de Renovación 	Martes, 9 de noviembre 16:00 a 17:00 hrs	
Sesión 3	Claves fisiológicas para abordar el estrés <ul style="list-style-type: none"> Respiración, contacto con el sentir y cambio de foco 	Martes, 16 de noviembre 16:00 a 17:00 hrs	
Sesión 4	Canales de vinculación con el bienestar – Atributos Mecánicos I <ul style="list-style-type: none"> Relajación consciente 	Martes, 23 de noviembre 16:00 a 17:00 hrs	
Sesión 5	Canales de vinculación con el bienestar – Atributos Conscientes <ul style="list-style-type: none"> Consciencia de los Sentidos Relajación Consciente 	Martes, 30 de noviembre 16:00 a 17:00 hrs	
Sesión 6	Evidencia científica de Meditación y Contacto Interior - Cierre	Martes, 7 de diciembre 16:00 a 17:00 hrs	



5. Metodología del Programa:

- Este curso consta de 6 sesiones, en las cuales nos dedicaremos a conocer las bases de la Meditación y el Contacto Interior, y a realizar una práctica de la primera etapa dentro de este conocimiento, aplicable diariamente y en los espacios de nuestra vida cotidiana, con el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida e incorporar la el bienestar físico y mental como parte del quehacer laboral y nuestra vida personal.
- Estas 6 sesiones se dividen espacios asincrónicos y sincrónicos, de 1 hora cada uno.
 - Las 6 clases asincrónicas estarán alojadas en una plataforma dedicada a este curso en nuestra página web. Cada clase tiene por objetivo entregar los aspectos teóricos del curso, para lo cual el tiempo se dividirá entre lecciones grabadas, ejercicios de meditación grabados, material escrito de estudio y evaluaciones que permitan la integración del conocimiento aprendido en las lecciones grabadas.
 - Existirá una mesa de ayuda durante el transcurso del curso, que será la comunicación directa con el docente a través del correo electrónico arturovega@estudioterapeuticos.cl
 - Las 6 clases sincrónicas a realizarse los días martes, según calendario adjunto, tienen el objetivo de realizar la práctica presencial y guiada de los ejercicios planteados. Esto se hará a través de la plataforma zoom y quedarán grabadas para la posterior revisión de quienes no pudieran asistir. En esta parte práctica la retroalimentación entre el docente y los estudiantes es un aspecto fundamental en el contexto de los objetivos del curso.
- 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.
- Para fortalecer el proceso de aprendizaje y la integración de la práctica concreta, se complementa el espacio de clases expositivas con 1 hora adicional (en un horario por definir) después de las últimas 4 sesiones, durante las cuales los participantes pueden hacer llegar observaciones, realizar preguntas, aclarar dudas con el docente.
- 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 te 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.

Coordinadora docente

- 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.

