



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS  
— RUTA DE LA VIDA —

# TALLER ONLINE INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR

FECHA INICIO:

MIÉRCOLES 6 ENERO 2021



*CONSTRUYENDO BIENESTAR EN  
TIEMPOS DE PANDEMIA*

Dirigido por:

Dr. Arturo Vega Candia

Duración:

4 clases - miércoles de 17 a 19 hrs – Conexión vía ZOOM

Orientado a:

Personas que buscan conocer y practicar las bases de la meditación y el contacto interior desde una perspectiva médica y fisiológica.



## ANTECEDENTES

---

Actualmente cuando uno habla de meditación, aun 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 taller 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 dentro de 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 este mes 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.



## METODOLOGÍA

---

Este taller consta de 4 clases, 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 felicidad como parte de lo que somos.

Además del material teórico, 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 habrán muchos espacios de práctica y retroalimentación en las mismas clases, para poder resolver dudas o tener claridad de las experiencias vividas durante los ejercicios.

Es importante destacar que por seguridad de todos el taller lo haremos de manera on line, utilizando la plataforma de videoconferencias Zoom.

## OBJETIVOS

---

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



## FECHA Y DURACIÓN

---

El taller de Introducción a la Meditación y el Contacto Interior se ha contemplado en 4 clases, a impartirse durante enero del año 2021, los días Miércoles de 17:00 a 19:00 hrs. A continuación les dejamos el calendario del taller a impartirse próximamente:

TALLER INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN Y CONTACTO INTERIOR ENERO 2021		
PRIMEROS PASOS EN LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR	Clase 1	Miércoles, 6 de enero de 21
	Clase 2	Miércoles, 13 de enero de 21
	Clase 3	Miércoles, 20 de enero de 21
	Clase 4	Miércoles, 27 de enero de 21

## PROGRAMA

---

### OBJETIVO: CONOCER Y PRACTICAR LAS BASES DE LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR

- Temas a tratar:
  - Bienvenida y Presentación de objetivos
  - Elementos básicos del bienestar y del estrés
  - Canales de vinculación con el bienestar – Atributos Mecánicos
    - Respiración
    - Relajación consciente
  - Definición y evidencia científica de Meditación y Contacto Interior
  - Bienestar en pandemia
- Metodología: Teórico – Práctica. Cada clase consta de un espacio de presentación y luego de práctica guiada.
- Duración: Clase 1 a Clase 4.

## VALOR

---

Arancel: \$ 50.000

Esto incluye un archivo en formato PDF con el material teórico y práctico de lo que se realizará en el taller, todas las meditaciones grabadas en formato mp3 y acceso a ver la grabación de las clases hasta una semana después de haber finalizado el taller.



## IMPLEMENTOS NECESARIOS

---

No es requisito tener ningún tipo de implemento, sólo recomendamos cuaderno y lápiz.

Al ser un taller 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.
- Ten agua o té de hierba a disposición para hidratarte.
- Conéctate con audífonos, la calidad del audio mejora considerablemente, lo que te permite una mejor concentración.
- Si tienes la opción, conéctate a través de cable de red, al hacer esto aseguras 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 tuvieras algún problema de conexión por internet o tu dispositivo, mantente tranquilo ya que la clase está siendo grabada y si lo pides se te puede hacer llegar el bloque que perdiste.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

---

Para más información, comunicarse vía correo electrónico a [contacto@estudiosterapeuticos.cl](mailto:contacto@estudiosterapeuticos.cl), al teléfono de Estudios Terapéuticos: 2-24188469.

## CONSIDERACIONES GENERALES

---

La inscripción se hace vigente mediante el pago del arancel.

Los medios de pago, son los siguientes:

1. Mediante transferencia electrónica, a la cuenta corriente del banco Itaú, número 0215587218, de ESTUDIOS TERAPÉUTICOS, RUT: 77.118.393-K, con copia al e-mail: [secretaria@estudiosterapeuticos.cl](mailto:secretaria@estudiosterapeuticos.cl)

Las inscripciones se mantendrán abiertas hasta 48 hrs antes del inicio del curso, o hasta agotar los cupos disponibles.



## DOCENTE A CARGO:

---

### 1. Dr. Arturo Vega Candia.

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

## EQUIPO DE APOYO DOCENTE

---

### 1. Dra. Iris von Hörsten

Médico-cirujano, 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

### 2. Mat. Mónica Candia

Escuela de Obstetricia y Puericultura  
Magíster en Salud Pública mención epidemiología.  
Diplomada en Sexualidad y Afectividad, en Educación Universitaria y en Educación Médica.  
Postítulo en Sexología Médica  
Postgrado en Medicina Homeopática.  
Terapeuta Floral y de Meditación,  
Facilitadora de parto natural y gestación consciente.

### 3. Ps. Carolina Bravo Carrasco

Psicóloga, Universidad de Talca  
Estudiante Magister en Psicología Clínica Adultos, Universidad de Chile  
Terapeuta Meditación, Relajación y Esencias Florales Estudios Terapéuticos  
Directora de Investigación, Estudios Terapéuticos

