



CURSO EN SALA VIRTUAL

APRENDER A MEDITAR: ATENCIÓN, CONCIENCIA Y RELAJACIÓN



Proceso de selección

- ❖ La selección consiste en procesar las postulaciones en Ucampus para luego asignar los cupos disponibles en cada curso y/o taller.
- ❖ Este proceso es realizado de forma automática por la plataforma educativa Ucampus, la cual ha sido programada para ese fin. Los criterios ocupados se detallan a continuación:
 - Cada postulante podrá participar de un máximo de dos cursos y/o talleres.
 - Si postulas a dos, o más cursos y/o talleres, y existe un tope de horario (o sea, que coinciden en el día y la hora de la clase en línea o presencial en caso de CPR), serás seleccionada/o en solo uno de ellos.
 - Para asignar los cupos de cada curso, se considerarán cinco aspectos: i) prioridad a quien viva o trabaje en Recoleta, ii) equidad de género, iii) la preferencia del curso manifestada en el orden de tus postulaciones, iv) prioridad a quienes han tomado menos cursos con la UAR y v) que vivan en la Región Metropolitana (en caso de que sea Curso Presencial).

Resultado general de aprendizaje

Desarrollarás habilidades para mejorar nuestros esfuerzos en todas las áreas de tu vida, a través de algunos métodos para alcanzar el dominio gradual de los procesos internos de la consciencia, propugnando por una vida feliz y sin estrés.

Programa

Semana	Fecha de inicio de semana	Temas	Resultado de aprendizaje
1	Martes 16 de abril	Introducción al curso: <ul style="list-style-type: none">● Propósitos de este curso y de la meditación● ¿Qué ocurre con todas nuestras capacidades mentales?	Te introducirás a los contenidos del curso y metodologías de aprendizaje.
2	Martes 23 de abril	El hombre moderno y el entrenamiento mental: <ul style="list-style-type: none">● ¿Qué ocurre con todas nuestras capacidades mentales?● Ejercicio simple para crear un estado de silencio mental.	Lograrás un estado de relajación consciente y de silencio mental.
3	Martes 30 de abril	Los mecanismos de la consciencia (mente): <ul style="list-style-type: none">● ¿Qué ocurre con todas nuestras capacidades mentales?● Ejercicio simple para crear un estado de silencio mental.● La capacidad reflexiva de la mente.	Aumentarás el estado de relajación consciente y de silencio de la consciencia.
4	Martes 7 de mayo	El camino hacia la meditación: <ul style="list-style-type: none">● El control de la mente mono “manas”.● Simple ejercicio para amplificar la concentración mental utilizando la imaginación creativa.	Trabajarás la capacidad de estar relajado, consciente y lúcido en la práctica y en la vida.
5	Martes 14 de mayo	La meditación yóguica profunda. Etapas según el sistema yoga (parte I):	Entenderás y aumentarás la conducta conforme a los principios

		<ul style="list-style-type: none"> ● El camino hacia la felicidad. ● El código ético y moral del sistema yoga tradicional. 	éticos tradicionales del yoga.
6	Martes 28 de mayo	<p>La meditación yóguica profunda. Etapas según el sistema yoga (parte II):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El código ético y moral del sistema yoga tradicional. ● La disciplina de las resonancias a través de la posturas y respiración. ● La interiorización de los sentidos. ● Ejercicio simple de conectar la respiración con la mente y crear interiorización. 	Lograrás realizar interiorizaciones sin que sea interrumpida por los factores exteriores.
7	Martes 4 de junio	<p>La meditación yóguica profunda. Etapas según el sistema yoga (parte III):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Las fases superiores de la meditación, la concentración absoluta, la meditación profunda. ● Técnicas de entrenamiento de la focalización mental. 	Desarrollarás la capacidad de conocer tanto el exterior como tu interior a través de una comunión profunda.
8	Martes 11 de junio	<p>Finalización del curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Consejos finales sobre cómo seguir exitosamente la práctica de la meditación. ● Obstáculos mentales en la práctica de la meditación. ● Los efectos de la meditación, y obstáculos en la meditación y sus soluciones. 	Sintetizarás los ámbitos abordados de la temática del curso para culminar con la realización del proyecto final.

Clase en línea vía Zoom	Día de la clase sincrónica	Hora inicio (hora de S. de Chile)	Hora término (hora de S. de Chile)
1	Martes 16 de abril	20:00	21:30
2	Martes 23 de abril	20:00	21:30
3	Martes 30 de abril	20:00	21:30
4	Martes 7 de mayo	20:00	21:30
5	Martes 14 de mayo	20:00	21:30
6	Martes 28 de mayo	20:00	21:30
7	Martes 4 de junio	20:00	21:30
8	Martes 11 de junio	20:00	21:30

Si tienes alguna duda respecto a este curso, su realización y postulación, por favor, escríbenos al correo electrónico megatutoria_csv@uarecoleta.cl