



**51° CONGRESO
CHILENO DE
ANESTESIOLOGÍA**

**27 - 28 - 29 Noviembre
Centro Parque, Las Condes**

PROGRAMA TALLER

COMITÉ AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

“La Neurociencia del bienestar”

Fecha	27 de Noviembre del 2025
Horarios	14:00 a 18:00
Lugar	CentroParque - Las Araucarias
Dirección	Pdte. Riesco 5330, Las Condes, Región Metropolitana
Cupos	20 Alumnos

Coordinador del Taller



Dr. Jorge Seguel.

Anestesiólogo Socio SACH



Sr. Iván Troncoso.

Instructor de meditación

Objetivos Generales.

Entregar información teórica y capacitación práctica a los anestesiólogos y otros asistentes, respecto a los principales tipos de meditaciones que se utilizan en el autocuidado de la salud mental y que cuentan con un serio respaldo científico de la neurociencia moderna.



**51º CONGRESO
CHILENO DE
ANESTESIOLOGÍA**

**27 - 28 - 29 Noviembre
Centro Parque, Las Condes**

PROGRAMA TALLER

COMITÉ AUTOCUIDADO Y SALUD MENTAL

Duración

4 horas

Resultados de aprendizaje.

Al finalizar el taller los participantes serán capaces de :

- Conocer el trasfondo neurobiológico de las prácticas de meditación.
- Conocer la diferencia entre Mindfulness y meditación.
- Aplicar prácticas de meditación de primera generación o atencionales.
- Aplicar prácticas de meditación de segunda generación o constructivas.
- Comenzar a gestionar el autocuidado de la salud mental/laboral en sus vidas.

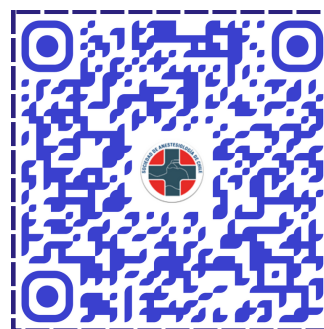
Equipo Docente



Dr. Jorge Seguel.



Sr. Iván Troncoso.



**Escanea el QR o haz
Click sobre la imagen
para registrarte**