

Programa de Meditación para Principiantes

Inicia tu camino Interior

Objetivo general:

Guiar a los estudiantes en el descubrimiento y práctica de la meditación como herramienta para el bienestar emocional, mental y físico, desarrollando hábitos de atención plena, autocuidado y conexión interior.

Estructura General del Programa:

Duración: 12 semanas

Frecuencia: 1 sesión semanal (virtual) de 90 minutos

Formato de cada sesión:

45 min Teoría (explicaciones, interacción, preguntas)

45 min Práctica (meditaciones guiadas y ejercicios complementarios)

Material complementario:

Grabaciones de las prácticas semanales

Diario personal de meditación

Lecturas o recursos breves opcionales

Encuentro final presencial (opcional y con costo adicional):

Jornada de meditación, integración grupal y cierre del proceso

Mes 1: Introducción y Bases de la Meditación

- *Semana 1:* ¿Qué es meditar? ¿Por qué y para qué meditar?

Teoría: Beneficios, mitos y realidades de la meditación

Práctica: Meditación de respiración consciente (5-10 min)

- *Semana 2:* Respiración y conciencia corporal

Teoría: La respiración como ancla; el cuerpo como lugar de presencia

Práctica: Body Scan + Respiración consciente

- *Semana 3:* Entrenando la atención plena (mindfulness)

Teoría: Atención y distracción; cómo entrenar la mente

Práctica: Atención plena en sonidos, cuerpo y respiración

- *Semana 4:* Observando pensamientos y emociones sin juzgar

Teoría: La mente de principiante; relación con los pensamientos

Práctica: Meditación de observación mental y emocional

Mes 2: Profundización y Herramientas de Autorregulación

- *Semana 5:* Meditación para el manejo del estrés

Teoría: Qué es el estrés, cómo se manifiesta y cómo regularlo

Práctica: Meditación para soltar tensión + respiración profunda

- *Semana 6:* La compasión hacia uno mismo

Teoría: Crítica interna vs. autocompasión

Práctica: Meditación de bondad amorosa (Metta hacia sí mismo)

- *Semana 7:* Aceptación y soltar el control

Teoría: Aceptar la experiencia tal como es.

Práctica: Meditación guiada sobre el dejar ir

- *Semana 8: Gratitud y conciencia del presente*

Teoría: Reentrenar la mente hacia lo positivo

Práctica: Meditación de gratitud y registro diario

Mes 3: Integración y aplicación a la vida cotidiana

- *Semana 9: Meditación en movimiento y conciencia del cuerpo*

Teoría: Meditación más allá del cojín

Práctica: Caminata consciente + movimiento consciente

- *Semana 10: Comunicación consciente y escucha plena*

Teoría: Mindfulness interpersonal

Práctica: Escucha atenta + meditación en la palabra

- *Semana 11: Cuidando la mente, el cuerpo y la energía (puntos energéticos)*

Teoría: Higiene mental y emocional

Práctica: Meditación energética + visualización

- *Semana 12: Cierre y compromiso con la práctica personal*

Teoría: Cómo mantener la práctica a largo plazo

Práctica: Meditación libre guiada + círculo de reflexión

Encuentro Presencial Final (opcional):

- *“Encuentro de Silencio y Conexión”*

Meditaciones grupales

Espacios de reflexión e integración

Dinámicas de cierre simbólico

Duración: 4-5 horas

Valor adicional (a definir)

Elementos Adicionales del Programa:

- *Diario de Meditación:* Cada participante llevará un diario personal donde registrará sus sensaciones, emociones, pensamientos o reflexiones tras cada práctica semanal en casa.
- *Grabaciones Semanales:* Todas las prácticas meditativas serán grabadas y compartidas para que puedan repetirlas entre sesiones.
- *Soporte opcional:* Grupo de WhatsApp o Telegrama para compartir experiencias, resolver dudas y motivar la práctica diaria.