

## ENERO · SEMANA 1

### Guías de meditación para facilitadores internos Plan Organizativo · Mentes Tranquilas (DEMO)

#### DÍA 1 · Respirar y reequilibrar el ritmo interno

##### Objetivo

Ayudar al equipo a reducir la activación inicial de la semana y recuperar un ritmo interno más estable y consciente.

##### Enfoque emocional

Inicio de semana, activación excesiva, sensación de prisa o desorden mental.

##### Pauta de aplicación

- Duración recomendada: 5–7 minutos
- Momento ideal: inicio de la jornada o primera reunión del día
- Modalidad: sesión breve guiada por el facilitador o reproducción de audio

Invita al equipo a tomar conciencia de la respiración como ancla para volver al presente y regular el ritmo interno antes de comenzar la actividad laboral.

##### Recomendaciones

No buscar concentración perfecta. El objetivo es bajar revoluciones, no rendir mejor de inmediato.

#### Guion de meditación cronometrado

##### Min 0:00 – 0:45 | Preparación

Vamos a empezar adoptando una postura cómoda.

Espalda erguida, pero sin rigidez.

Pies apoyados en el suelo.

Manos descansando suavemente.

Si te resulta cómodo, cierra los ojos.

Y si no, deja la mirada relajada.

(pausa suave de 5 segundos)

##### Min 0:45 – 2:00 | Toma de conciencia

Este es un momento para ajustar el ritmo interno.

No tienes que hacer nada más ahora.

Lleva tu atención a la respiración.

Observa cómo el aire entra...

y cómo sale.

(silencio guiado de 20 segundos)

## **Min 2:00 – 4:30 | Regulación del ritmo**

Nota tu ritmo actual.  
Quizá acelerado.  
Quizá irregular.  
Sin forzar nada, permite que la exhalación sea un poco más larga.  
Como si el cuerpo empezara a bajar una marcha.  
(silencio de 30 segundos)  
Con cada exhalación, deja que el cuerpo afloje ligeramente.  
No hay prisa ahora.  
(silencio de 30 segundos)

## **Min 4:30 – 6:00 | Cierre**

Si aparecen pensamientos sobre el día,  
date cuenta...  
y vuelve a la respiración.  
Este momento marca el tono con el que comienzas la semana.  
Cuando estés listo, abre los ojos lentamente,  
manteniendo este ritmo más estable.

## **DÍA 2 · Soltar la tensión acumulada**

### **Objetivo**

Liberar tensiones físicas y mentales que se acumulan de forma inconsciente durante la jornada laboral.

### **Enfoque emocional**

Estrés sostenido, rigidez corporal, carga mental no expresada.

### **Pauta de aplicación**

- Duración recomendada: 5–8 minutos
- Momento ideal: mitad de la jornada o después de reuniones exigentes
- Modalidad: guiado sencillo o audio

La sesión invita a identificar zonas de tensión y soltar de forma progresiva, sin forzar ni analizar.

### **Recomendaciones**

Recordar al equipo que soltar no es desconectar, sino crear espacio interno para continuar con mayor claridad.

## Guion de meditación cronometrado

### Min 0:00 – 1:00 | Preparación corporal

Colócate en una postura cómoda.

Permite que el cuerpo se apoye por completo.

Hoy no vamos a analizar nada.

Solo observar.

### Min 1:00 – 3:00 | Escaneo de tensión

Lleva la atención a los hombros...

al cuello...

a la mandíbula.

Observa si hay tensión.

Sin intentar cambiarla.

(silencio de 30 segundos)

### Min 3:00 – 5:30 | Soltar progresivo

Con cada exhalación, imagina que esas zonas se suavizan.

Como si dejaras de sostener un peso innecesario.

(silencio de 45 segundos)

Soltar no es desconectar.

Es crear espacio interno.

(silencio de 30 segundos)

### Min 5:30 – 7:00 | Integración

Nota ahora el cuerpo en conjunto.

Tal vez más suelto.

Tal vez simplemente más consciente.

Cuando estés listo, vuelve poco a poco.

## DÍA 3 · Renovar la energía mental

### Objetivo

Reducir la fatiga cognitiva y recuperar una sensación de frescura mental.

### Enfoque emocional

Cansancio mental, saturación de tareas, dificultad para mantener atención.

Pauta de aplicación

- Duración recomendada: 6–8 minutos
- Momento ideal: después de comer o antes de tareas que requieren foco
- Modalidad: preferiblemente audio guiado

Se trabaja la atención suave y la sensación de descanso mental, sin necesidad de dormir ni desconectar completamente.

### **Recomendaciones**

Ideal para días con alta carga de información o toma de decisiones.

## **Guion de meditación cronometrado**

### **Min 0:00 – 1:00 | Entrada**

Este es un espacio para que la mente descance.

No necesitas dormir.

Solo aflojar.

### **Min 1:00 – 3:30 | Respiración consciente**

Siente el aire entrando...

y saliendo.

Con cada inhalación, entra claridad.

Con cada exhalación, se libera saturación.

(silencio de 45 segundos)

### **Min 3:30 – 6:00 | Descanso mental**

No intentes dejar la mente en blanco.

Permitte que se relaje.

(silencio prolongado de 1 minuto)

### **Min 6:00 – 7:30 | Cierre**

La mente también se renueva en el silencio.

Vuelve lentamente,

con una sensación de mayor frescura mental.

## **DÍA 4 · Foco y presencia**

### **Objetivo**

Entrenar la capacidad de estar presente en una sola tarea, reduciendo la dispersión mental.

### **Enfoque emocional**

Multitarea, interrupciones constantes, sensación de estar “en muchas cosas a la vez”.

## Pauta de aplicación

- Duración recomendada: 5–7 minutos
- Momento ideal: antes de tareas clave o reuniones importantes
- Modalidad: guiado breve

La práctica refuerza la atención consciente y la presencia, sin presión por resultados inmediatos.

## Recomendaciones

Enfatizar que el foco es una habilidad entrenable, no un rasgo fijo.

## Guion de meditación cronometrado

### Min 0:00 – 1:00 | Preparación

Estabilidad en el cuerpo.

Estabilidad en la mente.

### Min 1:00 – 4:30 | Entrenamiento de foco

Elige la respiración como punto de atención.

Cada vez que la mente se vaya,

date cuenta...

y vuelve.

(silencio de 30 segundos)

Eso es el entrenamiento.

(silencio de 45 segundos)

### Min 4:30 – 6:00 | Transferencia

No buscamos perfección.

Buscamos presencia.

Lleva esta sensación contigo a la siguiente tarea.

## DÍA 5 · Cerrar la semana desde la calma

### Objetivo

Facilitar un cierre consciente de la semana laboral, reduciendo la carga emocional acumulada.

### Enfoque emocional

Cansancio, sensación de arrastre de tareas, dificultad para desconectar.

#### Pauta de aplicación

- Duración recomendada: 7–10 minutos
- Momento ideal: último tramo del viernes o cierre de jornada
- Modalidad: audio o facilitación directa

Se invita a reconocer el trabajo realizado y soltar mentalmente la semana antes del descanso.

### **Recomendaciones**

Esta práctica favorece una mejor desconexión y un regreso más equilibrado la semana siguiente.

### **Guion de meditación cronometrado**

#### **Min 0:00 – 1:30 | Transición**

Este es un momento para cerrar la semana.  
No para evaluar.  
Solo para soltar.

#### **Min 1:30 – 5:30 | Soltar carga acumulada**

Con cada exhalación, permite que la carga de la semana se libere.  
(silencio prolongado de 1 minuto)  
No necesitas resolver nada ahora.  
(silencio de 45 segundos)

#### **Min 5:30 – 8:00 | Cierre consciente**

Reconoce internamente el trabajo realizado.  
La semana termina aquí.  
(silencio de 30 segundos)

#### **Min 8:00 – 9:00 | Salida**

Este momento es una transición hacia el descanso.  
Vuelve lentamente.  
La semana queda atrás.

### **Nota DEMO**

Este contenido muestra:

- el nivel real del programa
- la claridad para facilitadores internos
- y la coherencia metodológica del Plan Organizativo

En el plan activo, estas guías se **personalizan según diagnóstico** y se despliegan mes a mes.