

Secuencia didáctica

Materiales

Video beam o parlante bluetooth.
Computador o celular.
Cable HDMI.
Canción de fondo para meditación.
Esencia.

Objetivo General:

Fortalecer la inteligencia espiritual a través de la práctica regular de la meditación.

Sesión 1: Introducción a la Inteligencia Espiritual

Objetivo: Comprender el concepto de inteligencia espiritual y su importancia.

Inicio (20 minutos):

Presentación.

Contextualización.

Consentimiento informado.

Pre Test de inteligencia espiritual.

Breve introducción al tema.

Desarrollo (10 minutos):

Presentación teórica sobre inteligencia espiritual.

Práctica (20 minutos):

Sesión de meditación guiada centrada en la respiración y la atención plena.

Despedida y agradecimiento.

Sesión 2: Fundamentos de la Meditación

Objetivo: Entender los principios básicos de la meditación como herramienta para fortalecer la inteligencia espiritual.

Inicio (15 minutos):

Recapitulación de la sesión anterior.

Breve charla sobre la meditación y sus beneficios y dejar preguntas generadoras.

Desarrollo (30 minutos):

Explicación detallada de técnicas de respiración y enfoque. (*Anexo 1*)

Práctica (20 minutos):

Sesión de meditación guiada centrada en la respiración y la atención plena.

Sesión 3: Integración y Continuidad

Objetivo: Integrar los aprendizajes y establecer una práctica continua.

Inicio (15 minutos):

Recapitulación de la experiencia hasta ahora.

Desarrollo (30 minutos):

Estrategias para integrar la meditación en la rutina diaria. (*Anexo 2*)

Práctica (20 minutos):

Sesión de meditación guiada enfocada en la integración y la continuidad.

Sesión 4: Cierre y Reflexión

Objetivo: Reflexionar sobre el proceso y establecer compromisos personales.

Lugar parque Consotá en un pastizal.

Inicio (15 minutos):

Breve revisión del curso.

Preguntas y respuestas.

Desarrollo (30 minutos):

Sesión de meditación final y reflexión en grupo.
Compromisos personales para mantener la práctica.
Cierre (15 minutos):

Post test de inteligencia espiritual.
Agradecimientos y despedidas.
Recursos adicionales para el crecimiento espiritual.

Anexo 1

Técnicas de Respiración:

1. Respiración Abdominal (Diafragmática):

Siéntate cómodamente con la espalda recta.

Coloque una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Inhala profundamente por la nariz, asegurándote de que la mano en el abdomen se eleve.

Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen baja.

Repite este proceso, centrándote en la respiración abdominal.

2. Respiración Completa:

Combine la respiración abdominal con la respiración torácica.

Inhala primero profundamente por la nariz, llenando el abdomen.

Continúa inhalando, expandiendo la parte media de los pulmones.

Luego, inhale completamente, expandiendo la parte superior de los pulmones.

Exhala en reversa: primero la parte superior, luego la media y finalmente el abdomen.

3. Respiración Consciente (4-7-8):

Inhala silenciosamente por la nariz contando hasta las 4.

Sostén la respiración contando hasta 7.

Exhala completamente y lentamente por la boca contando hasta 8.

Repita el ciclo varias veces.

Técnicas de Enfoque (Atención Plena):

1. Enfoque en la Respiración:

Siéntate o acuéstate cómodamente.

Dirige tu atención a la sensación de la respiración.

Observa cómo el aire entra y sale de tus fosas nasales o cómo tu abdomen se eleva y desciende.

Cuando la mente divaga, suavemente regresa la atención a la respiración.

2. Exploración de Sensaciones:

Siente tu cuerpo en contacto con el suelo o la silla.

Escanea tu cuerpo mentalmente, prestando atención a cualquier sensación o tensión.

Observa estas sensaciones sin juzgar y permite que se disuelvan.

3. Visualización:

Cierra los ojos y visualiza un lugar tranquilo y sereno.

Detalla cada aspecto: colores, sonidos, texturas.

Imagina cómo te sientes en ese entorno.

4. Mantra o Palabra de Enfoque:

Elige una palabra o frase significativa para ti (paz, amor, serenidad).

Repítela en silencio con cada respiración.

Usa esto para mantener tu mente enfocada y en calma.

Consejos adicionales:

Posturas:

Mantenga una postura cómoda pero alerta para evitar la somnolencia.

Regularidad:

Establece una práctica regular para obtener mejores resultados.

Sin Juzgar:

Permite que los pensamientos vengan y se vayan sin juzgar. Simplemente vuelve tu atención al objeto de enfoque.

Experimenta con estas técnicas y ajusta según lo que funcione mejor para ti. La práctica constante te ayudará a desarrollar habilidades de enfoque y a experimentar los beneficios de la meditación.

Anexo 2

Estrategias para meditar.

1. Establece un Horario Fijo:
 - Asigna un momento específico del día para la meditación.
 - Puede ser por la mañana al despertar, durante el almuerzo o antes de acostarse.
2. Comienza con Pequeñas Sesiones:
 - Inicie con sesiones cortas, incluso de 5 a 10 minutos.
 - A medida que te sientas más cómodo, puedes aumentar gradualmente la duración.
3. Integra la Meditación en Actividades Diarias:
 - Medita mientras caminas, te duchas o realizas tareas domésticas.
 - Convierte actividades diarias en oportunidades para la atención plena.
4. Utiliza Recordatorios Visuales o Auditivos:
 - Configure recordatorios en su teléfono o coloque notas visuales en lugares estratégicos.
 - Asocia la meditación con alguna actividad diaria regular.
5. Crea un Espacio de Meditación:
 - Dedica un rincón tranquilo en tu hogar para la meditación.
 - Esto puede ayudar a crear una asociación mental con la práctica.
6. Incorpora Meditación en la Rutina Matutina o Nocturna:
 - Integra la meditación en tu rutina de la mañana o la noche.
 - Puede ser parte de tu ritual de despertar o antes de ir a dormir.
7. Usa Aplicaciones y Recursos Online: (Meditopia)
 - Descarga aplicaciones de meditación que ofrecen guías y temporizadores.
 - Acceda a recursos en línea para obtener variedad en las prácticas.
8. Practica la Meditación de Atención Plena en Momentos Cotidianos:
 - Aplica la atención plena durante la vida cotidiana como comer o actividades de conducir.
 - Esto puede ser una forma efectiva de integrar la meditación en tu vida ocupada.
9. Establece Metas Realistas:
 - Define metas alcanzables para tu práctica de meditación.
 - Evite poner expectativas poco realistas que puedan generar frustración.

10. Encuentra un Compañero de Meditación:

- Practica la meditación con un amigo o familiar.
- Compartir la experiencia puede hacer que sea más fácil comprometerse.

11. Experimenta con Diferentes Tipos de Meditación:

- Explora diversas técnicas de meditación para encontrar la que se adapta mejor a ti.
- Esto puede mantener la práctica interesante y motivadora.

12. Celebra los Pequeños Logros:

- Reconoce y celebra cada vez que logres integrar la meditación en tu rutina.
- Refuerza positivamente la conexión entre la práctica y la sensación de bienestar.

Al ajustar estas estrategias según tus preferencias y estilo de vida, podrás incorporar la meditación de manera más efectiva en tu rutina diaria. Recuerda que la consistencia es clave, y cada pequeño paso cuenta hacia una práctica más sólida y beneficiosa.

Preguntas Generadoras.

- 1- ¿Para ti qué es meditar?
- 2- ¿Has meditado anteriormente?
- 3- ¿Con qué frecuencia?
- 4- ¿Con cuál objetivo?
- 5- ¿Qué beneficios has obtenido?
- 6- ¿Has experimentado diferentes estados de consciencia?

Referencias de pistas de la meditación.

Pista 1

Meditation Impromptu 03 de Kevin MacLeod cuenta con una licencia Creative Commons Atribución 4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Fuente: <http://incompetech.com/music/royalty-free/index.html?isrc=USUAN1100161>

Artista: <http://incompetech.com/>

Pista 2

Meditation Impromptu 02 de Kevin MacLeod cuenta con una licencia Creative Commons Atribución 4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Fuente: <http://incompetech.com/music/royalty-free/index.html?isrc=USUAN1100162>

Artista: <http://incompetech.com/>

Pista 3

Meditation Impromptu 01 de Kevin MacLeod cuenta con una licencia Creative Commons Atribución 4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Fuente: <http://incompetech.com/music/royalty-free/index.html?isrc=USUAN1100163>

Artista: <http://incompetech.com/>

Pista 4

Niño salvaje - Titi Oda Nazca

Voz Titi Oda Nazca -

Percusión: Divaldo Paz- Flautas: David Cubillos -Guitarras: Hector Raul y Titiritom - Charango Fabian O.

Grabación hecha en Colombia en el año 2008 en el estudio JJ con Mario Serrano