I.- Datos Generales

Código	Título
EC0977	Conducción de una sesión de meditación: nivel instructor básico

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de conducir una sesión de meditación a nivel instructor básico cuyas competencias incluyen el preparar la sesión para la práctica de meditación, conducir una secuencia de calistenia, conducir una secuencia de elongación muscular y flexibilización articular, conducir una secuencia de relajación consciente, conducir una secuencia de atención mental concentrada y meditación utilizando un himno devocional, y despedir a los practicantes de la sesión.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona que conduce una sesión de meditación a nivel básico desde la preparación de la sesión para la práctica de meditación y la conducción de una secuencia de calistenia y elongación muscular, hasta la conducción de una secuencia de relajación consciente y una secuencia de atención mental concentrada y meditación utilizando un himno devocional que logre un impacto real en el practicante; con las características de calidad que requiere el mercado.

También establece los conocimientos teóricos con los que debe contar un instructor de meditación de nivel instructor básico para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: 2

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Masajes y servicios de SPA

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
13 de febrero de 2018	23 de marzo de 2018

Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:

3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
No hay referencia en el SINCO

Ocupaciones asociadas
No hay referencia en el SINCO

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor de yoga

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

61 Servicios educativos

Subsector:

611 Servicios educativos

Rama:

6116 Otros servicios educativos

Subrama:

61162 Escuelas de deporte

Clase:

611621 Escuelas de deporte del sector privado

611622Escuelas de deporte del sector público

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Asociación Latinoamericana de SPA A.C. (ALSPA)
- Expo Masaje, S.A. de C.V.
- Expo SPA
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro Escolar mariposa Maya A.C.

- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Revista Dossier
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.
- Universidad Albert Einstein
- Namikoshi Shiatsu México A.C.
- Cumbre Tajín
- Centro de las Artes Indígenas

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: Mandala, címbalos, música de fondo de meditación, tapetes y cojines, equipo de sonido, espacio suficiente para los movimientos acorde a la cantidad de participantes.

, Duración estimada de la evaluación

- 1 hora en gabinete y 1 en campo, totalizando 2 horas

Referencias de Información

- MEDITATION AND HEALTH: An Annotated Bibliography.Anne Haynes
- A MEDITATION HANDBOOK GesheKelsang Gyatso
- MEDITAR por qué y cómo Karlfried Graf Dürkheim
- CONCENTRATION. A mandala Book. Mouni Sadhu
- Aprende Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2009.
- Anatomía del Yoga, Leslie Kaminoff, Madrid 2009.
- Luz sobre el Yoga, IyengarB.K.S.,Barcelona 2005.
- Perfecciono mi Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2002.
- Yug Yoga Yoghismo, Serge Raynaud de la Ferreiere, GFU, Caracas Venezuela.
- Yoga para tres las tres etapas de la vida, DrivatsaRamaswami, Grupo Editorial Tomo, México 2006.
- Yoga Curativo, LizLark, Tim Goullet, Grupo Editorial Tomo, México 2006.
- Los músculos clave en el Hatha Yoga, Ray Long, Editorial Acanto, Barcelona 2008

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Conducción de una sesión de meditación: nivel instructor básico

Elemento 1 de 6

Preparar la sesión para la práctica de meditación

Elemento 2 de 6

Conducir una secuencia de calistenia

Elemento 3 de 6

Conducir una secuencia de elongación muscular y flexibilización articulatoria

Elemento 4 de 6

Conducir una secuencia de relajación profunda consciente

Elemento 5 de 6

Conducir una secuencia de atención mental concentrada y meditación

Elemento 6 de 6

Despedir a los practicantes de la sesión de meditación

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 6	E3071	Preparar la sesión para la práctica de meditación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Recibe a los practicantes:
   - Antes de iniciar la sesión de meditación,
   - Acudiendo al lugar, el día y la hora acordado,
   - Saludándolos al llegar de manera verbal,
   - Preguntando a los nuevos practicantes sobre su capacidad física, su experiencia en la práctica de meditación y si presentan alguna dolencia o malestar que les pudiera impedir realizar la práctica,
   - Verificando que el espacio cuente con cojines, tapetes limpios, incienso, equipo de música y mandala, y
   - Aclarando las dudas e inquietudes que manifiesten los practicantes con respecto a la sesión.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

2. El espacio para la sesión de meditación preparado:
   - Está ventilado,
   - Tiene iluminación,
   - Está limpio y libre de aroma,
   - Está ordenado,
   - Está libre de elementos que no correspondan con los requeridos para la sesión (antes de la llegada de los practicantes a la sesión),
   - Tiene el espacio necesario para el desplazamiento de los practicantes de acuerdo a su número,
   - Contiene la imagen de un mandala al frente de los participantes,
   - Tiene el menor ruido posible, y
   - Cuenta con tapetes limpios, cojines e incienso.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza: La manera en que se presenta aseado y pulcro, peinado, con uñas limpias, ropa deportiva sin manchas y en condición física saludable.
2. Amabilidad: La manera en que se muestra atento, sereno, tranquilo, da un trato cordial y respetuoso cuando recibe a los practicantes, y resuelve las dudas e inquietudes respecto a la sesión.

GLOSARIO

1. Condición física saludable: Estado de completo bienestar físico, mental y social, que permite llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, y con suficiente energía para disfrutar el tiempo libre y, para afrontar emergencias inesperadas.

2. Mandala: Es una imagen o gráfico que representa un punto de referencia como soporte para la meditación.

3. Nivel instructor básico: Se refiere al nivel en que el individuo es capaz de realizar alineaciones corporales, ejercicios de estiramiento y flexión simples, una secuencia de posturas básicas, coordinación entre respiración, movimiento, consciencia corporal, atención y concentración.

Referencia	Código	Título
2 de 6	E3072	Conducir una secuencia de calistenia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de cuello:
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen de pie, espalda derecha, piernas separadas a lo ancho de los hombros, brazos al costado del cuerpo, vista al frente,
   - Marcando los ejercicios,
   - Flexionando el cuello acercando el mentón al pecho y extendiendo el cuello llevando la cabeza hacia atrás en lo posible,
   - Girando la cabeza hacia ambos lados, llevando en lo posible el mentón hacia el hombro correspondiente,
   - Flexionando lateralmente la cabeza hacia ambos lados acercando, en lo posible, la oreja al hombro correspondiente,
   - Moviendo la cabeza de forma circular, alternando hacia un lado y el otro,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

2. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de hombros:
   - Marcando los ejercicios,
   - Llevando los hombros hacia arriba y hacia abajo, sin mover la cabeza.
   - Moviendo los hombros hacia adelante y atrás con los brazos sueltos a los costados del cuerpo.

- Realizando círculos con los hombros hacia adelante y atrás con los brazos sueltos a los costados del cuerpo,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes.
- Observando el desempeño de los practicantes.
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

3. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de codos y muñecas:
   - Marcando los ejercicios,
   - Flexionando y extendiendo los codos,
   - Haciendo círculos con las muñecas hacia ambos lados,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

4. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de cintura:
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen manos en la cintura,
   - Marcando los ejercicios,
   - Haciendo movimientos circulares con la cadera hacia ambos lados,
   - Haciendo movimientos laterales de cadera, llevándola de un lado hacia el otro,
   - Llevando la cadera al frente y atrás,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

5. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio de rodilla:
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen manos sobre los muslos,
   - Marcando el ejercicio,
   - Flexionando y extendiendo las rodillas,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio
   - Correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones.

6. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de tobillos:
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen las manos en la cintura y eleven un pie con la rodilla extendida.
   - Marcando los ejercicios,

- Moviendo el pie de arriba hacia abajo,
- Moviendo el pie de un lado al otro,
- Haciendo círculos con el pie hacia un lado y hacia el otro,
- Realizando los ejercicios con el pie contrario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Principales músculos del cuerpo por regiones (cabeza, cuello, tronco, abdomen, cintura pélvica, cintura escapular)	Conocimiento
2. Articulación sinovial y sus tipos de movimientos.	Conocimiento
3. Nombre y ubicación de los principales huesos del cuerpo	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que dirige la secuencia de calistenia tranquilo y con tono de voz suave y pausada.

GLOSARIO

4. Calistenia: Sistema de ejercicio que prepara el trabajo físico de la práctica de meditación en el cual el interés está en los movimientos de los grupos musculares, más que en la potencia o el esfuerzo.
5. Marcar el ejercicio: Realizar el ejercicio al mismo tiempo que lo describe.

Referencia	Código	Título
3 de 6	E3073	Conducir una secuencia de elongación muscular y flexibilización articulatoria

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización Número 1:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados con las piernas extendidas y las manos sobre los muslos,
   - Deslizando las manos en dirección a los pies hasta tomar los tobillos,
   - Flexionando los codos, llevando el rostro hacia las piernas,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la exhalación al ir bajando,

- Manteniendo la posición al menos 15 segundos,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizarlo como lo marcó el instructor,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

2. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización Número 2:
   - Marcando el ejercicio,
   - Colocándose sentado sobre el piso, ambas piernas flexionadas, plantas de los pies juntas, rodillas hacia el piso, manos en la punta de los pies, talones lo más cercano posible al área genital,
   - Abriendo los codos flexionando el tronco, llevando la frente hacia los pies y sosteniendo 15 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizarlo como lo marcó el instructor,
   - Regresando nuevamente a la posición inicial, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

3. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización Número 3:
   - Marcando el ejercicio,
   - Colocándose sentado sobre el piso con piernas extendidas y espalda recta,
   - Flexionando una pierna, llevando el empeine sobre el muslo de la pierna extendida,
   - Empujando, con la mano del mismo lado, la rodilla hacia el piso, y sosteniendo 15 segundos,
   - Sosteniendo con la mano del lado contrario el empeine de la pierna flexionada,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Repitiendo el ejercicio con el lado contrario,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizarlo como lo marcó el instructor,
   - Regresando nuevamente a la posición inicial, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

4. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización Número 4:
   - Marcando el ejercicio,
   - Colocándose sentado sobre los talones, con la punta de los pies y las rodillas juntas, la espalda recta, los brazos a los costados del cuerpo y las manos apoyadas en el piso,
   - Levantando una rodilla y sosteniendo 5 segundos,
   - Alternando el movimiento con la otra rodilla, repitiendo al menos 3 veces de cada lado,
   - Levantando ambas rodillas y sosteniendo 5 segundos, repitiendo al menos 3 veces,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Llevando las manos y la cabeza hacia atrás, apoyando los codos en el piso, y sostenido la posición 15 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,

- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizarlo como lo marcó el instructor,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

5. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización Número 5:
   - Marcando el ejercicio,
   - Levantando un brazo en posición vertical, flexionando el codo llevando la mano hacia la espalda,
   - Jalando el codo hacia atrás con la mano contraria y sosteniendo 15 segundos,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Repitiendo el ejercicio con el lado contrario,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizarlo como lo marcó el instructor,
   - Regresando nuevamente a la posición inicial, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

6. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización Número 6:
   - Marcando el ejercicio,
   - Levantando un brazo en posición horizontal hacia el frente, cruzándolo hacia el lado contrario,
   - Jalando el brazo extendido, con el antebrazo del lado opuesto sobre el codo, sin girar el tronco,
   - Sosteniendo 15 segundos,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Repitiendo el ejercicio con el lado contrario,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizarlo como lo marcó el instructor,
   - Regresando nuevamente a la posición inicial, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Beneficios de elongación muscular	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige la secuencia de elongación y flexibilización articular tranquilo y con tono de voz suave y pausada.

Referencia	Código	Título
4 de 6	E3074	Conducir una secuencia de relajación profunda consciente

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Induce a los practicantes a la relajación:
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados con la columna recta, ojos cerrados, piernas estiradas, o bien, si hay espacio suficiente acostados boca arriba,
   - Marcando la respiración,
   - Comenzando con una inspiración lenta y profunda llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones como si respiraran con el abdomen,
   - Inhalando lenta y profundamente,
   - Reteniendo el aire y después exhalando,
   - Continuando la inspiración hasta dilatar la zona de las costillas, e
   - Inspirando un poco más profundo al mismo tiempo que se elevan las clavículas.

2. Dirige la relajación:
   - Indicando el ritmo de la respiración,
   - Focalizando la atención mental progresivamente en las distintas zonas del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, con la finalidad de visualizar y liberar tensión de cada parte del cuerpo, e
   - Induciendo una relajación muscular.

3. Reactiva a los practicantes:
   - Pidiendo que tomen consciencia de su respiración,
   - Pidiendo que tomen consciencia del cuerpo, iniciando con las extremidades y en dirección al tronco,
   - Guiando estiramientos suaves de las piernas, los brazos y la espalda, y
   - Verificando en todo momento que los practicantes vayan retornando a su estado habitual de consciencia suavemente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Beneficios de la respiración completa.	Conocimiento
2. Los órganos que intervienen en la respiración y sus funciones.	Conocimiento
3. Proceso fisiológico básico de la respiración.	Conocimiento
4. Beneficios de la relajación consciente.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera discreta en que se acerca a ellos, mostrándoles la respiración sin tocarlos y hablándoles en tono suave.
2.	Orden:	La manera en que se dirige la secuencia de la relajación desde la inducción hasta la reactivación.
3.	Responsabilidad	La manera en que se resguarda y respeta la integridad de los participantes durante el estado de relajación, observándolos discretamente y sin tocarlos.

Referencia	Código	Título
5 de 6	E3075	Conducir una secuencia de atención mental concentrada y meditación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Induce a los participantes a la atención mental:
   - Manteniéndose de pie o sentado,
   - Observando el desempeño de los practicantes, y
   - Pidiendo que adopten la posición de la tranquilidad sentados sobre un cojín o sobre un banco o silla.

2. Conduce a los participantes en el proceso de atención mental:
   - Describiendo la secuencia paso a paso,
   - Pidiendo a los practicantes que focalicen su atención en el ritmo de la respiración,
   - Haciéndose conscientes de cómo la respiración se va haciendo cada vez más tenue e imperceptible, más suave y profunda, y la mente se va aquietando lentamente,
   - Pidiendo a los practicantes que noten como su cuerpo está totalmente relajado, su respiración es profunda y tranquila, sus pensamientos aquietados y la mente tranquila y en paz,
   - Pidiendo poner la atención en la Luz del espíritu que se posa en la parte superior de la cabeza,
   - Pidiendo a los practicantes que visualicen cómo esta luz recorre todo su cuerpo partiendo desde la glándula pineal en el séptimo chakra y pasando por la hipófisis en el sexto chakra, luego la tiroides en el quinto chakra, el corazón en el cuarto chakra, en el centro del estómago en el tercer chakra, las suprarrenales en el segundo chakra y en la base de la columna en el primer chakra,
   - Indicando que visualicen cómo esta luz se sitúa en la base de la columna y se une con la energía interna de la persona,
   - Indicando que visualicen cómo la energía asciende recorriendo cada uno de los centros o chakras del primero al séptimo en la parte superior de la cabeza, y
   - Dejando a los practicantes en este estado de atención profunda durante dos minutos.

3. Dirige la meditación:
   - Describiendo la secuencia paso a paso,
   - Poniendo la música de meditación de fondo,

- Marcando el inicio de la meditación con dos toques a los címbalos,
- Dando una pausa de máximo un minuto,
- Leyendo a viva voz cada frase de un himno a su elección, de manera pausada, solemne y profunda,
- Pidiendo a los practicantes que repitan cada una de las frases del himno después de él,
- Dando una pausa de máximo un minuto,
- Pidiendo a los practicantes que mantengan la concentración en la respiración y en la paz interior,
- Indicando el fin de la meditación con un toque de címbalos,
- Apagando la música de fondo, e
- Indicando a los participantes que pueden deshacer la postura de sentado lentamente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Elementos que componen la atención mental concentrada	Conocimiento
2. Beneficios de la atención mental.	Conocimiento
3. Qué es un himno devocional y para que se utiliza en la meditación	Conocimiento
4. Beneficios de la meditación	Conocimiento
5. Nombre, ubicación y función de los centros energéticos o chakras.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden:	La manera en que se dirige la secuencia de atención mental concentrada y de meditación desde el inicio hasta el término.
2. Amabilidad:	La manera en que se guía la secuencia de atención mental concentrada y de meditación con tono de voz suave y pausada.

GLOSARIO

1. Centro energético Chakra:	Centros donde se acumula la energía vital del cuerpo humano. Los centros neuro-hormonales nos sirven como referencia para la ubicación de los chakras.
2. Címbalo:	Instrumento musical de percusión formado por dos platillos de cobre, plata o bronce que según su dimensión y su abovedamiento produce sonidos de mayor o menor altura.

3.	Himno devocional	Es una composición poética solemne que expresa pensamientos y sentimientos profundos, devocionales y de celebración.
4.	Luz espiritual:	Luz proveniente de nuestro Ser Superior, es muy fina, muy sutil, es la energía del espíritu universal.
5.	Música de fondo para la meditación:	Es una composición musical inédita elaborada ex profeso como base armónica para la guía de la meditación.
6.	Posición de tranquilidad:	Se denomina a esta postura de la tranquilidad, debido a que calma e induce paz en el practicante. Para adoptar esta posición siéntese en el piso con las piernas cruzadas, la columna recta y los brazos naturalmente apoyados en las rodillas. Como en toda postura pasiva, los ojos deben permanecer cerrados y los músculos y nervios completamente relajados, además las articulaciones no deben estar contraídas, evitando tensiones de cualquier naturaleza. La columna vertebral derecha, pero sin rigidez. El rostro sereno. Para facilitar la ejecución puede apoyar la espalda en una pared.
7.	Postura de sentado:	Se refiere a la posición de sentado con la columna recta, hombros relajados y piernas cruzadas o extendidas.

Referencia	Código	Título
6 de 6	E3076	Despedir a los practicantes de la sesión de meditación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Despide a los practicantes al terminar la sesión:
   - Agradeciendo de forma verbal la asistencia de los practicantes,
   - Mencionando la importancia de la práctica de la meditación para despertar el interés de los participantes y motivarlos a que sigan practicando, e
   - Invitando a los practicantes a la siguiente sesión.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que se muestra atento y tranquilo, motivando a los practicantes a expresar sus dudas e inquietudes con respecto a la sesión, y da un trato cordial y respetuoso al resolver dudas y despedir a los practicantes.