



### **Instrucciones para usar Zoom**

Gracias por interesarte en nuestras **salas de meditación online** y disponerte a compartir un silencio consciente con nosotros.

**Si es la primera vez que usas ZOOM** - Al hacer clic en el botón de la sala que elijas o en el enlace de acceso que recibas, el navegador se abrirá y se descargará un archivo ejecutable. En caso de que no se descargue automáticamente, haz clic en "**descargar**" para descargar la aplicación ZOOM. Una vez descargado, **haz clic en el archivo Zoom\_launcher.exe** para que se instale la aplicación.

**Si ya has usado ZOOM en tu ordenador** - El enlace te abrirá la aplicación y sólo lo tendrás que "permitir" y seguir los pasos.

Después de los anteriores pasos, ahora ya tienes tu cuenta de zoom, ¿y cómo es la sala de meditación?

A lo largo de la semana hay diferentes horarios en los que en directo un instructor de meditación formado en la EDTe iniciará la meditación y la finalizará.

No podrás entrar en la reunión mientras el anfitrión no la haya empezado. Te aparecerá entonces un mensaje pidiéndote que esperes a que el anfitrión ingrese en la reunión, cuando ingrese automáticamente ingresarás tú también.

En la parte de debajo de la pantalla, a tu izquierda verás los botones para **activar y desactivar el micro y la cámara**. Debes mantener tu micro apagado, pero puedes activar tu video si así lo deseas.

### **También podrás activar el CHAT**

Activa el CHAT mediante el icono de chat que hay en la misma barra de iconos inferior en donde están el micro y la cámara, pero más bien en la zona central hacia la derecha. Verás el mensaje de bienvenida en el chat.

Puedes preguntar lo que necesites durante los primeros minutos de bienvenida, tu pregunta te será contestada o bien en ese momento o bien en los 10 minutos antes de finalizar la sesión después del silencio compartido.

### **Entrar con tablet o móvil**

En el caso de que no dispongas de ordenador y sólo puedas usar una tablet (iPad, Surface, tableta) o móvil (celular, smartphone o iPhone), descárgate la app ZOOM buscando tanto en Google Play (dispositivos Android) como en el AppleStore (dispositivos Apple).

Gracias y un cálido saludo,

El equipo de la Fundación  
Coordinación Red de Meditación  
[meditacionenred@fundaciontranspersonal.com](mailto:meditacionenred@fundaciontranspersonal.com)  
Tel: +34 67020 4439

red **meditación**  
TRANSPERSONAL