



INFORME ANUAL 2025



Fundación Medita México

TABLA DE CONTENIDO



Nuestro propósito 03

Misión y Visión 04

Mensaje Dirección 05

Nuestra Estructura 06

Nuestros Programas 07

Impacto Escuelas 10

Impacto Empresas 17

Impacto Hospitales 20

Impacto Communities 23

Impacto Voluntarios 26

Hitos y Reporte Redes 28

Resumen Operaciones 41

Estado Financiero 42

Contáctanos 44

Nuestro Propósito



En Fundación Medita México impulsamos el bienestar integral y el desarrollo humano a través de programas de meditación moderna y educación socioemocional dirigidos a personas, comunidades, escuelas y organizaciones.

Acompañamos a escuelas y empresas en la creación de entornos más conscientes y saludables, fortaleciendo habilidades clave como atención, autorregulación emocional, empatía y resiliencia.

Diseñamos e implementamos programas de alto impacto como Lifefullness Education y Work & Wellness, con prácticas basadas en evidencia y resultados medibles en bienestar, aprendizaje y clima organizacional, gracias al apoyo de aliados y donantes que hacen posible un impacto social sostenible.

MISIÓN Y VISIÓN

→ Misión

Promover el balance de vida en diversos sectores de la sociedad mediante la implementación de programas de bienestar integral y técnicas de meditación para la transformación total de las personas.

→ Visión

Ser la organización líder y el principal referente en la promoción del bienestar integral en México y el mundo, contribuyendo al desarrollo de seres más conscientes y promoviendo ambientes saludables y equilibrados que impulsen la armonía y el bienestar social.

Mensaje de la Dirección

Sophie Sosa Palazuelos

Directora Fundación Medita México



Estimados amigos, colaboradores y miembros de nuestra querida comunidad:

Presentar el Informe Anual 2025 de Fundación Medita México es, para mí, un acto de profunda gratitud. Este año nos invitó a detenernos, respirar con conciencia y mirar el camino recorrido con humildad, emoción y esperanza. Fue un año para reconocer cuánto hemos crecido y para honrar cada paso dado al servicio del bienestar y la salud mental.

2025 fue, sin duda, un año en el que un sueño largamente anhelado se volvió realidad. Ver nacer y florecer las Aulas de Paz en escuelas públicas y privadas, así como en casas hogar, ha sido una de las experiencias más conmovedoras de nuestro caminar. Estos espacios se convirtieron en refugios de calma, escucha y presencia, donde niñas y niños pudieron reconectar con su interior, y donde docentes, facilitadores y madres y padres de familia encontraron herramientas para acompañar desde un lugar más consciente y amoroso. Cada respiración compartida y cada momento de silencio sembraron semillas de paz que seguirán creciendo.

A lo largo del año, continuamos llevando la meditación y el bienestar a distintos rincones de nuestra sociedad: escuelas, hospitales, comunidades y empresas. En cada uno de estos espacios encontramos historias, retos y corazones abiertos, recordándonos que el cuidado de la mente y las emociones no es un lujo, sino una necesidad profunda y urgente.

Nuestro impacto en 2025 se expresó a través de nuestros programas:

- Lifefullness Education, presente en 57 escuelas públicas y privadas, acompañando a niñas, niños y jóvenes en su desarrollo emocional y mental.
- Lifefullness Work and Wellness, llegando a 12 empresas, donde sembramos conciencia, equilibrio y humanidad en el ámbito laboral.
- Lifefullness Communities, 213 meditaciones en diferentes comunidades y casas hogar.
- Lifefullness Health, acompañando a 5 hospitales, ofreciendo espacios de contención, serenidad y autocuidado a personal de salud, pacientes y familiares, en momentos donde más se necesita sostén interior, además de implementar en colaboración con el Tecnológico de Monterrey (ITESM) y Fucam, A.C. el protocolo de investigación de los beneficios de la meditación con tecnología para personal médico al enfrentarse a la muerte.

Personas Beneficiadas :

- Lifefullness Education: +15,000 niñas y niños beneficiados.
- Lifefullness Work and Wellness: 4,747 hombres y mujeres beneficiados.
- Lifefullness Health: 19,313 personas beneficiadas (mujeres, hombres, niñas y niños).
- Programas comunitarios: 1,255 personas beneficiadas (niñas, niños, hombres, mujeres y colaboradores).

De manera muy especial, consolidamos nuestro programa Lifefullness Communities, fortaleciendo el trabajo comunitario que nace desde la escucha y el respeto. A través del programa Mujeres al Campo, brindamos herramientas de bienestar y autorregulación emocional a mujeres de tres estados de la República, honrando su fortaleza, su sabiduría y su incansable labor.

Asimismo, ampliamos nuestra presencia en casas hogar, acompañando a niñas y niños en situación de vulnerabilidad con herramientas socioemocionales y mentales que les ayuden a transitar su día a día con mayor seguridad, calma y esperanza.

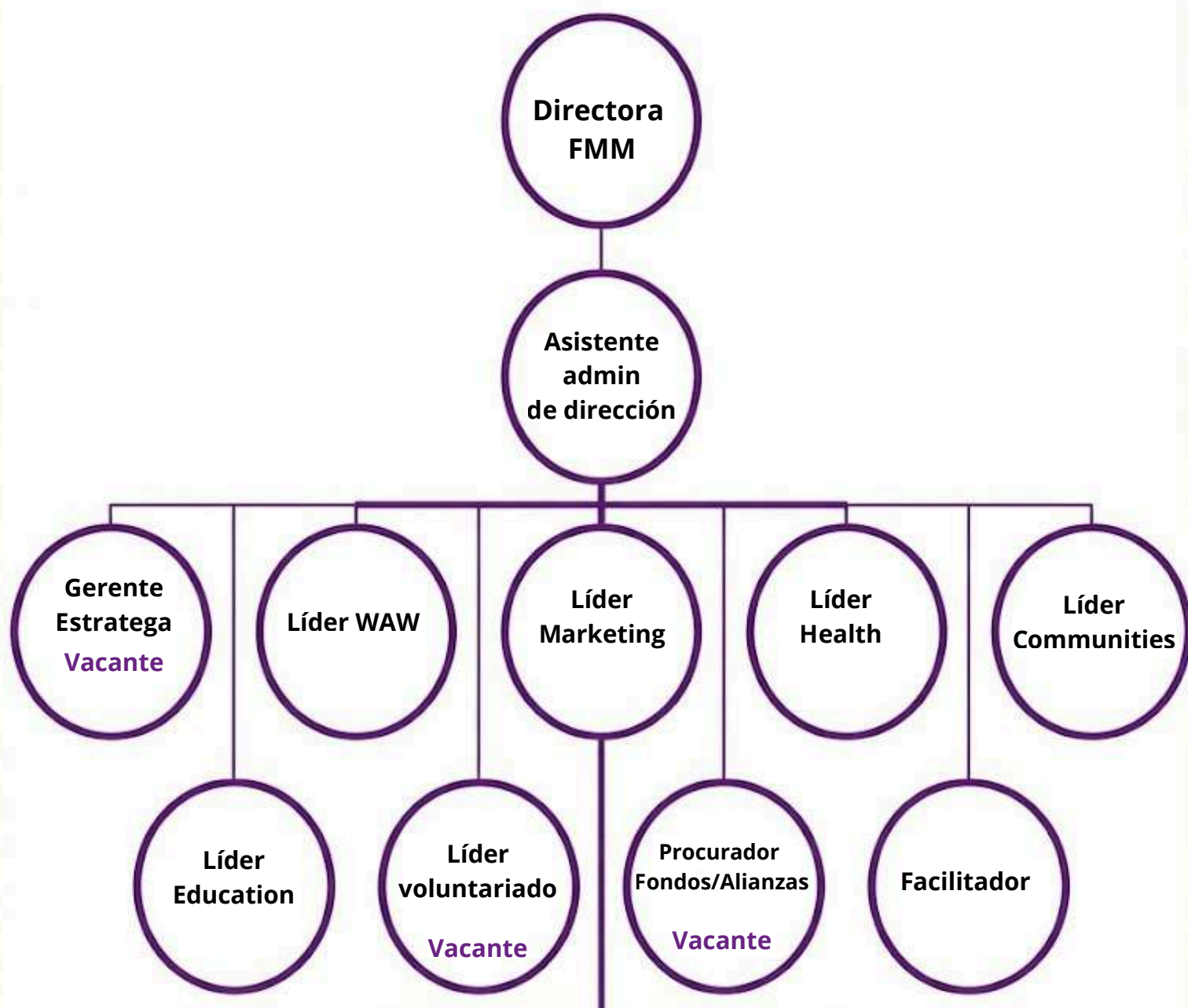
Mientras el impacto crecía hacia afuera, también miramos hacia adentro. 2025 fue un año de fortalecimiento interno: cuidamos y consolidamos nuestra estructura organizacional, nutrimos y acompañamos a nuestro voluntariado, y trabajamos con dedicación en mejorar procesos, organización y colaboración. Sabemos que solo una Fundación sólida, coherente y cuidada puede sostener un impacto genuino y duradero.

Cada sesión, cada círculo, cada silencio compartido nos recordó que la paz interior es un acto profundamente transformador. Los cambios que hemos sido testigos de ver —en miradas, palabras y formas de relacionarse— son la mayor confirmación de que este camino vale la pena. Gracias, de corazón, a nuestros voluntarios, donantes, aliados y equipo interno. Su confianza, su entrega y su amor hacen posible que esta misión siga viva. Ustedes son el alma de Fundación Medita México.

Con la mirada puesta en el 2026, avanzamos con esperanza, compromiso y propósito, deseando seguir expandiendo nuestros programas y construyendo, juntos, una sociedad más consciente, compasiva y resiliente. Con profunda gratitud y cariño,

Sophie Sosa Palazuelos
Fundación Medita México

Nuestra Estructura



NUESTROS PROGRAMAS



Hemos desarrollado diferentes programas bajo nuestra propia metodología llamada Lifefullness® a través de los cuales promovemos y fortalecemos el cambio social a través de la transformación interior. Lifefullness® es un sistema inspirado en el modelo de vida holístico, que mejora la relación entre las dimensiones: física, mental y emocional, a través de la meditación, la alimentación, el ejercicio y la calidad de sueño generando balance y una mejor calidad de vida.

Con el sistema Lifefullness® estamos presentes en escuelas, hospitales, empresas, principalmente y también contribuimos con grupos en casas hogar y en situación vulnerable.



→ Lifefullness Education

Nuestros programas cuentan con un enfoque científico, tecnológico y conductual que favorece el desarrollo de las habilidades socioemocionales en niños, adolescentes y adultos, promoviendo la autorregulación y ayudando a reducir los índices de violencia y bullying en las escuelas de nuestro país. Dentro de los beneficios que se han observado durante la implementación de los programas podemos encontrar:

- Mayor atención y concentración
- Mejora en las calificaciones
- Empatía entre los alumnos
- Disminución de agresividad y violencia



→ Lifefullness Work & Wellness

Las cifras de la cantidad de horas que trabaja un mexicano con relación a un alemán, por ejemplo, es de casi el doble. En Alemania el promedio de horas trabajadas al año por los empleados es de 1,363; en México, en promedio, cada trabajador destina 2,255 horas anuales, es la cifra más alta de las economías de la OCDE por esta razón, reducir el estrés y la ansiedad generada por estas cifras apoyando con programas de equilibrio y balance entre la vida laboral y personal es uno de los principales objetivos de Medita México.

NUESTROS PROGRAMAS



→ Lifefullness Health



El objetivo de este programa es acompañar al paciente, sus familiares y personal de salud, a través de la meditación moderna con alta tecnología y diferentes técnicas de balance, que les faciliten el entendimiento, resiliencia y compasión en el proceso clínico. De esta manera se ayuda a:

a) Crear una mejor respuesta emocional del paciente, ayudándolo a enfrentar de manera más asertiva su relación con el dolor, miedo, enojo, incertidumbre y fortalecer su autoestima.

b) Aumentar la resiliencia

c) Mejorar el manejo de los síntomas emocionales, psicológicos y físicos de los padecimientos.

d) Favorecer la calidez del equipo médico, de enfermería y trabajo social, ayudándolos a reducir sus niveles de estrés.

→ Lifefullness Communities



Este programa tiene como misión, crear un cambio consciente, a través de la formación de hábitos que promuevan el bienestar emocional, la resiliencia y la conexión social en distintos sectores y entre las comunidades más vulnerables, a través de distintos proyectos como Aulas de Paz en Casas Hogar, Meditaciones, Eventos de Mujeres al Campo y Cursos de Meditación.

Creemos que cada comunidad y cada individuo, merece tener acceso a recursos que fomenten su paz interior, su empoderamiento personal y su calidad de vida.



Voluntariado Medita México

En Fundación Medita México, creemos en el poder de la conexión y la presencia.

A través de nuestro programa de voluntariado, personas comprometidas se unen para llevar bienestar, calma y conciencia a hospitales, escuelas, empresas y comunidades. Con amor, pasión y entrega, multiplicamos esfuerzos diariamente por un México más consciente y en paz.

Juntos transformamos vidas.

Cada voluntario es una semilla de cambio que inspira, guía y comparte herramientas de meditación que promueven salud emocional, empatía y equilibrio interior.

Con programas de capacitación constante, acompañamos su desarrollo personal y espiritual para que sigan expandiendo luz, paz y compasión en cada rincón donde Medita México tiene presencia.



El impacto que generamos

Lifefulness® Educación, 2025



Cerramos el 2025 con la cobertura de nuestros programas en cuatro estados de la República: CDMX, Edo. de México, Puebla y Guerrero, alcanzando 40 mil meditaciones y beneficiando a 15 mil niñas y niños.

Aulas de Paz



Inauguración del Aula de Paz | Queen Mary

En 2025, el Queen Mary School dio un paso significativo en su compromiso con el bienestar integral de su comunidad educativa al inaugurar, en colaboración con Medita México, el Aula de Paz, convirtiéndose en el primer colegio en contar con un espacio de este tipo.

El Aula de Paz es un entorno especialmente diseñado para fomentar la salud mental y emocional de los alumnos, así como de docentes y personal administrativo, a través de prácticas de atención plena, meditación y herramientas de autocuidado. Este espacio representa una apuesta innovadora por la formación integral, promoviendo la conciencia, la autorregulación emocional y la construcción de una comunidad escolar más empática y resiliente.

Con esta iniciativa, el Queen Mary School reafirma su liderazgo educativo y su visión de formar personas íntegras, capaces de desarrollarse plenamente en un entorno de bienestar y paz.



Inauguración del Aula de Paz | EPS 2

En 2025 se inauguró el Aula de Paz en la Escuela Participación Social 2, con el corte de listón encabezado por el director Marco Antonio Silva y Sophie Sosa. Este espacio nace como un entorno permanente para promover el bienestar, la atención plena y la conciencia en la comunidad escolar.

Durante el evento, los invitados especiales participaron en una meditación guiada por Mario García, marcando el inicio de un lugar dedicado al cuidado emocional y la convivencia. Más de 200 alumnos presenciaron este momento significativo, que representa un paso firme hacia la construcción de escuelas más conscientes y pacíficas.



Escuelas Privadas con Donativo e Impactos

CDMX

Colegio Queen Mary School

Antigüedad: 5 to. año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 586
Total de meditaciones: 2,870
Donativo: \$117,219

Colegio Kokun

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 61
Total de meditaciones: 426

Instituto Francisco Possenti

Antigüedad: 3er año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 615
Total de meditaciones: 3,032
Donativo: \$79,616

Colegio Keppler

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 77
Total de meditaciones: 690

Unión Montessori

Antigüedad: 2do año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 18
Total de meditaciones: 36

Instituto Alexander Bain

Antigüedad: 6 meses
Programas: Kids
Número de Beneficiados: 172
Total de meditaciones: 250
Donativo: \$94,600

Comunidad Educativa CIPRES Centro de Investigación Educativa CIPRES Espacio Cultural y Educativo CIPRES

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 366
Total de meditaciones: 1,080

Proeducación IAP

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids
Número de Beneficiados: 324
Escuelas beneficiadas: 2
Total de meditaciones: 644
Donativo: \$52,800

Escuelas Privadas con Donativo e Impactos

Colegio Francés Hidalgo

Antigüedad: 0 años

Programas: Kids & Teens

Número de Beneficiados: 780

Total de meditaciones: 1150

Donativo: \$120,001

Shanti Mandir

Donativo de particular

Beneficiado: EPS2

Programas: Aulas de Paz

Total de meditaciones: 960

Donativo: \$28,507

Donativo Particular

Beneficiado: Secundaria Ema Goldman

Programas: Teens

Donativo: \$33,000

THE CHURCHILL SCHOOL

Beneficiado: Primaria José Mariano Pontón

Programas: Kids

Donativo: \$83,520

EDOMEX

Colegio Leon Felipe

Antigüedad: 1 año

Programas: Kids & Teens

Número de Beneficiados: 305

Total de meditaciones: 493

Donativo: \$81,000

Sol Montessori

Antigüedad: 2 años

Programas: Kids

Número de Beneficiados: 60

Total de meditaciones: 162

Donativo: 7,000

La Granjita

Antigüedad: 0 año

Programas: Kids

Número de Beneficiados: 44

Total de meditaciones:

Donativo: \$22,000

A continuación se muestra el listado de **nuestras escuelas públicas beneficiadas** por Medita México con nuestro Programa de escuelas hermanas.

CDMX

Primaria EPS2

Antigüedad: 6 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 192
Total de meditaciones: 960

Primaria EPS7

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 249
Total de meditaciones: 844

Primaria Guadalupe Flores

Antigüedad: 4 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 348
Total de meditaciones: 960

Primaria David Vilchis

Antigüedad: 6 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 236
Total de meditaciones: 960

Primaria Chapultepec TV

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 75
Total de meditaciones: 144

Primaria José Mariano Pontón

Antigüedad: 4 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 220
Total de meditaciones: 1402

Centro de Desarrollo Comunitario / FDN AMPARO CDMX

Antigüedad: 3 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 271
Total de meditaciones: 1292

Primaria Rafael Jimenez

Antigüedad: 2 y 6 meses años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 286
Total de meditaciones: 588

Primaria Ramón Manterola

Antigüedad: 1 año y 6 meses
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 598
Total de meditaciones: 1300

CETIS 33 Azcapotzalco

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 1150
Total de meditaciones: 1560

Conalep Tlalpan 1

Antigüedad: 1 año
Programas: Teens
Número de Beneficiados: 1,500
Total de meditaciones: 10 sesiones masivas

A continuación se muestra el listado de **nuestras escuelas públicas beneficiadas** por Medita México con nuestro Programa de escuelas hermanas.

EDOMEX

Rafael Ramírez

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 189
Total de meditaciones: 513

Preescolar Mestizo María Cristina Farfán

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 106
Total de meditaciones: 689

Primaria Niños Héroes de Chapultepec

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 418
Total de meditaciones: 1404

Comunidad Mesa Rica

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 57
Total de meditaciones: 635

GUERRERO

Preescolar Leonardo Da Vinci

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 65
Total de meditaciones: 28

IZUCAR DE MATAMOROS

Primaria Vicente Guerrero

Antigüedad: 6 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 167
Total de meditaciones: 606

Primaria Mariano Matamoros

Antigüedad: 3 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 180
Total de meditaciones: 408

Primaria Miguel Fuentes

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 98
Total de meditaciones: 192

Primaria Emiliano Zapata

Antigüedad: 3 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 155
Total de meditaciones: 192

Secundaria Sor Juana

Antigüedad: 5 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 299
Total de meditaciones: 1122

Primaria Celerino Cano

Antigüedad: 3 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 187
Total de meditaciones: 192

Primaria Jesus Merino

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 225
Total de meditaciones: 192

IZUCAR DE MATAMOROS

Secundaria Sanchez Taboada TM

Antigüedad: 3 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 787
Total de meditaciones: 606

Secundaria Sanchez Taboada TV

Antigüedad: 4 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 305
Total de meditaciones: 606

Secundaria Sor Juana TM

Antigüedad: 4 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 299
Total de meditaciones: 1122

TILAPA

Primaria Benito Juárez

Antigüedad: 4 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 332
Total de meditaciones: 884

Primaria Motolína

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 108
Total de meditaciones: 408

EPATLAN

Bachillerato Cesar Reyes

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 92
Total de meditaciones: 204

ZACATLAN Y CUACUILA

Centro de Desarrollo Comunitario / FDN AMPARO Zacatlán y CDC CuacUILa

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 495
Total de meditaciones: 1,300

MIHUACAN

Telesecundaria Niños Héroes

Antigüedad: 3 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 190
Total de meditaciones: 408

XOCHILTEPEC

Telesecundaria Igancio Manuel Altamirano

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 80
Total de meditaciones: 325

SAN LUCAS COLUCAN

Bachillerato Benemerito de las Américas

Antigüedad: 2 años
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 70
Total de meditaciones: 204

METEPEC-SOLENIS

Primaria Gustavo Baz

Antigüedad: 1 año
Programas: Kids & Teens
Número de Beneficiados: 418
Total de meditaciones: 1,096

CICLO 2024-2025

+ 29,566

MEDITACIONES
REALIZADAS

+ 15,380

NIÑOS
BENEFICIADOS



ACTUALMENTE TENEMOS **57 ESCUELAS**



Escuelas Privadas Puebla 1, Edo Mex 3 y
CDMX 14 = 18

- ✦ Escuelas Públicas en CDMX 13
- ✦ Escuelas Públicas en Guerrero 1
- ✦ Escuelas Públicas en Edo Mex 6
- ✦ Escuelas Públicas en Puebla 19



✦ **Colaboración especial con DCI**
+ 1,800 jóvenes beneficiados del Conalep



EL IMPACTO QUE GENERAMOS



Lifefullness® Work & Wellness

En Medita México, el compromiso con el bienestar integral y el desarrollo profesional de los colaboradores ha sido el eje central del Programa Work and Wellness 2025.

WaW es un Programa cuyo objetivo es ofrecer herramientas prácticas, espacios de reflexión y estrategias personalizadas que promuevan el equilibrio entre la vida personal y profesional de los colaboradores de cada Empresa. A través de sesiones mensuales y actividades grupales, buscamos potenciar su sentido de propósito, fortalecer habilidades/competencias clave y fomentar un ambiente de colaboración y bienestar.

Resultados 2025 Empresas Activas

Cliente: AIG

Programa Bienestar Físico 2024-2025 (Enero-Agosto)

Total de sesiones

- 67 Pausas activas presenciales
- 27 Pausas activas online.
- 4 Conferencias especializadas.

Suma participantes: 2079

Horas voluntario: 24.5

Cliente: Jose Cuervo

Colaboración: Conferencia

Suma participantes: 300

Donativo: en especie.

Horas voluntario: N/A

Cliente: Empresas Dragón

Programa StarBien

Total de sesiones

- 3 Meditaciones Presenciales planta Cuautla
- 3 Meditaciones Presenciales planta Izucar
- 15 Meditaciones Presenciales planta Lerma
- 37 Meditaciones On line
- 29 Sesiones TIPS DE BIENESTAR
- Consultoria especializada en NOM#035
- 8 Sesiones de yoga Dragón San Jerónimo

Suma participantes: 1096

Donativo: \$5,270,000

Horas voluntario: 24

Cliente: Publimetro

Programa Change Managment

Total de sesiones

- 1 Conferencia
- 3 Talleres especializados
- 10 Meditaciones on line
- 4 Pausas activas

Suma participantes: 90

Colaboración: \$280,000

Horas voluntario: 7.5

Cliente: SKYNET

Total de sesiones

- 7 Meditaciones presenciales en Bodegas
- 5 Meditaciones presenciales en Corporativo

Suma participantes: 241

Donativo: \$46,000

Horas voluntario: .5

EL IMPACTO QUE GENERAMOS



Lifefullness® Work & Wellness

Resultados 2025 Empresas Activas

Cliente: Sí Vale

Programa Meditación Semestral

Total sesiones 8/12
Suma participantes: 402
Donativo: \$83,000
Horas voluntario: 2

Cliente: COSTCO

Programa Intercambio de servicios

- 3 Meditaciones presenciales
- 2 Meditaciones on line

Suma participantes: 77
Donativo: \$27,119 en especie
Horas voluntario: 1

Cliente: Toyota

Programa Un respiro para el Estrés 2024-2025

Ene-Marzo
4 Meditaciones
Participantes: 35
Mayo-Diciembre
Total sesiones

- 2 Meditaciones presenciales
- 20 Meditaciones modalidad híbrida

Suma participantes: 271
Donativo: \$154,200
Horas voluntario: 4

Cliente: LINDE

Programa

- 2 Clases Entrenamiento Funcional
- 2 Clases Zumba
- especializadas.

Suma participantes: 422
Donativo: \$8,800
Horas voluntario: N/A

Cliente: CBC

Programa Mujeres de cambio

- 23 sesiones de capacitación especializada
- 23 sesiones de meditación temática

Suma participantes: 21
Donativo: \$63,000
Horas voluntario: 4 horas

Cliente: SURA

Total de sesiones: 1 Conferencia
Suma participantes: 300
Donativo: \$8,000
Horas voluntario: N/A

Cliente: SERFIMEX

Total de sesiones: 2 Meditaciones presenciales
Suma participantes: 29
Donativo: \$4,000
Horas voluntario: N/A



+ 118 Meditaciones
+ 34 Talleres
+ 72 Pausas activas
+ 5 Conferencias
12 Actividades físicas
+ 4,747 Beneficiados

+1302 Mujeres
+826 Hombres



Colaboración con JoseCuervo

Radiografía del Estrés:
Lo Que Tu Cuerpo Está
Gritando

+340
colaboradores beneficiados



**ACTUALMENTE TENEMOS
12 EMPRESAS**



EL IMPACTO QUE GENERAMOS



En 2025, gracias al valioso donativo de Empresas Dragón y al generoso apoyo de FUCAM con una aportación de \$40,000 pesos, continuamos impartiendo el programa Lifefulness Health en 5 hospitales, expandiendo la atención a nuevas áreas y poblaciones, acompañando a pacientes, familiares y equipo de salud en la gestión emocional, para vivir el proceso clínico con una actitud más positiva, alentando la empatía, la aceptación y la resiliencia..

FUNDACION CANCER DE MAMA A. C. (FUCAM)

Total de meditaciones: 979

Número de Personas Beneficiadas: 7,419

Horas Voluntarios: 142

CLINICA # 4 IMSS

Total de meditaciones: 186

Número de Personas Beneficiadas: 1,908

Horas Voluntarios: 10

HOSPITAL DE ESPECIALIDADES DE PEMEX SUR

Total de meditaciones: 164

Número de Personas Beneficiadas: 1,954

Horas Voluntarios: 16

INSTITUTO NACIONAL DE PEDIATRIA

Total de meditaciones: 129

Número de Personas Beneficiadas: 1,600

Horas Voluntarios: 26

HOSPITAL DE ESPECIALIDADES DE PEMEX AZCAPOTZALCO

Total de meditaciones: 347

Número de Personas Beneficiadas: 6,432

Horas Voluntarios: 75

EL IMPACTO QUE GENERAMOS



Se llevaron a cabo sesiones y actividades especialmente diseñadas para:

Hospital Pemex Sur :

- El equipo de enfermería y
- El área de trabajo social
- Sesiones quincenales en el Centro de Desarrollo Infantil (CENDI)

Clínica 4 del IMSS,

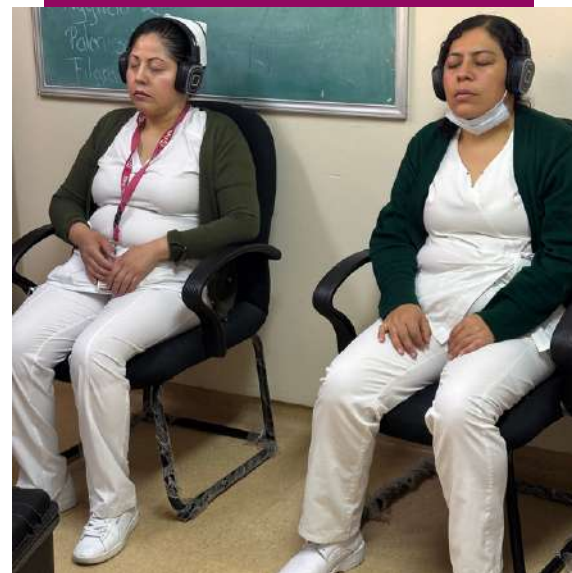
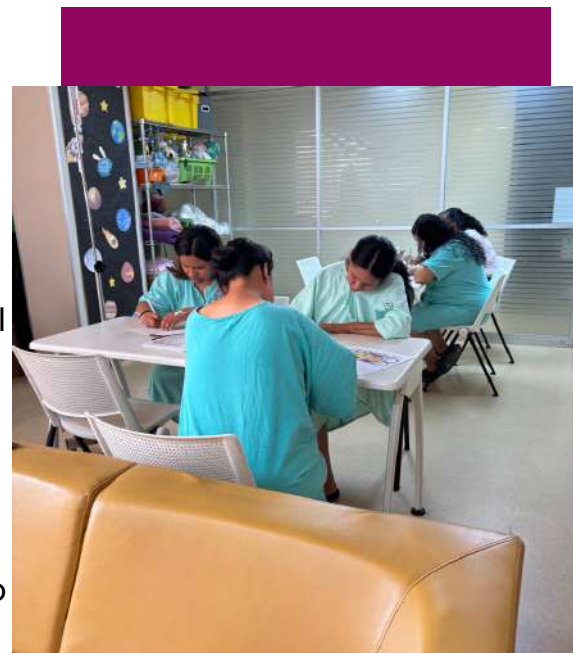
- Meditaciones con audífonos con equipo de enfermería
- Con médicos del área de quimioterapias
- Círculo de palabras con mujeres con embarazo de alto riesgo

FUCAM

- Se realizó un Protocolo de Investigación de los efectos de la Meditación con alta tecnología, con personal médico, administrativo y de cuidados paliativos, enfocado al afrontamiento de la muerte.
- Se concluyó el proyecto de videos de Meditaciones con diferentes objetivos, que ya se están proyectando en diferentes espacio, como salas de espera y quimioterapia.

INP

- Con alumnos del Servicio Social del Tecnológico de Monterrey, se desarrollaron videos de meditaciones guiadas para niños, para proyectarse en las ludotecas, salas de enfermedades Lisosomales y Consulta Externa, entre otras.



+ 1805
MEDITACIONES
REALIZADAS

10,225 MUJERES
7,210 HOMBRES
1,008 NIÑAS
870 NIÑOS

+ 269 Horas VOLUNTARIOS

ACTUALMENTE TENEMOS
5 HOSPITALES PÚBLICOS



- ✦ Pemex Azcapotzalco
- ✦ Clínica 4 IMSS
- ✦ Hospital Pemex Sur
- ✦ Instituto Nacional de Pediatría
- ✦ Fundación Cáncer de mama (FUCAM)



Instituto
Nacional
de Pediatría



Fundación de
Cáncer de Mama





CASA DE LA AMISTAD

- **38** meditaciones a usuarios, con **248** participaciones, entre adultos, niños y adolescentes.
- **56** meditaciones a colaboradores con **780** participaciones y más de **40** colaboradores beneficiados.



CASA HOGAR CENTRO AMANE CER

- **71** meditaciones beneficiando a más de **18** niños varones.
- **5** meditaciones a colaboradores, beneficiando a más de **13** colaboradores.



CASA AYUDA Y SOLIDARIDAD

- **26** meditaciones, beneficiando a más de **50** niñas y más de **24** colaboradores.



CASA HOGAR NAZAREO

- **22** meditaciones, beneficiando a más de **10** colaboradores y **6** niños.



FUNDACIÓN EMMANUEL Y FORTALEZA EN GUADALAJARA

- Se beneficiaron más de **70 niñas** en estado de vulnerabilidad a través de talleres y técnicas de bienestar.





Se inauguraron 2

AULAS DE PAZ

Casa de la Amistad y Centro
Amanecer



CURSOS DE MEDITACIÓN

- Se impartió un curso virtual de meditación, con **14** participantes en total.



MEDITATONES

- Se beneficiaron más de **280** personas entre adultos, adolescentes y niños.



RETIROS

- Se realizó un retiro en Virginia, beneficiando a más de **20** personas de distintos países
- Donativo \$37,318.36**

Durante el **año 2025**, el área de Communities contó con el valioso respaldo de aliados estratégicos que hicieron posible el fortalecimiento de espacios dedicados al bienestar emocional y la construcción de paz en comunidades vulnerables.

- Se recibió **un donativo por \$268,000 MXN por parte de Fundación CreeAmosMás**, destinado a la creación de un Aula de Paz en Casa de la Amistad para Niños con Cáncer. Este apoyo permitió habilitar un espacio digno, seguro y adecuado para la práctica de la meditación y el acompañamiento emocional, beneficiando a más de 40 colaboradores y generando 248 participaciones de usuarios entre adultos, adolescentes y niñas y niños.
- Asimismo, se obtuvo un **donativo por \$20,000 MXN por parte de Karen Rumbos** para la adecuación de un Aula de Paz en la Casa Hogar Centro Amanecer, beneficiando directamente a 18 niños varones y a más de 13 colaboradores, contribuyendo al desarrollo de entornos más conscientes, empáticos y pacíficos dentro de la comunidad.
- Adicionalmente, **se contó con el apoyo de Empresas Dragón**, cuyo respaldo permitió beneficiar a más de 180 mujeres rurales a través del programa Mujeres al Campo, fortaleciendo procesos de desarrollo, bienestar, emprendimiento e igualdad.
- Estos apoyos consolidan el impacto del área y reafirman la importancia del trabajo colaborativo entre fundaciones, empresas y comunidades para la construcción de entornos más justos, conscientes y pacíficos.



EMPRESAS DRAGON®



MUJERES AL CAMPO

- El Programa Mujeres al Campo refleja la visión de Empresas Dragón de generar valor sostenible desde el territorio, colocando a las personas en el centro del desarrollo. En alianza con Fundación Medita México, esta iniciativa integra bienestar humano y responsabilidad social para fortalecer el bienestar emocional, el autocuidado y la salud mental de mujeres del campo, reconociendo su papel clave en la productividad, la cohesión comunitaria y la sostenibilidad del sector agroindustrial.
- Como brazo social de Empresas Dragón, el programa reafirma la convicción de que cuidar a quienes trabajan la tierra es una inversión estratégica para construir comunidades más resilientes y un futuro más justo, consciente y sostenible

EL IMPACTO QUE GENERAMOS



Voluntariado Medita México | 2025

El voluntariado de Medita México es el corazón que mantiene viva nuestra misión. En 2025, 21 voluntarias y voluntarios llevaron prácticas de meditación y bienestar a 16,919 personas, a través de 1,338 sesiones realizadas en escuelas, hospitales, empresas y comunidades.

Cada sesión fue un espacio de pausa, conexión y transformación. Nuestra red de voluntarios mediante 356 horas de aportación, sembraron conciencia, calma y esperanza en entornos donde más se necesita.

Este año fortalecimos el programa con la actualización del padrón, la integración de 10 nuevos voluntarios y la realización de tres capacitaciones, así como un emotivo encuentro de celebración del Día Internacional del Voluntariado que perfiló nuestras acciones hacia el 2026. Hoy, contamos con una red de voluntariado que se declara motivada, inspirada y profundamente comprometida a seguir generando un impacto positivo en nuestro país.

Más que cifras, este esfuerzo generoso representa vidas tocadas, comunidades fortalecidas y un paso firme hacia un México más consciente.



Programa Voluntarios



➤ **21 Voluntarios activos**

➤ **1334 Sesiones en las que participaron los voluntarios**

➤ **356 Horas de voluntariado**



Cuando el propósito se volvió acción: nuestros hitos 2025



Vivimos un momento muy especial el pasado 22 de febrero, durante el 1er encuentro de Voluntariado 2025 en Vainila Narvarte. Un día para conectar como familia, compartir experiencias y reconocer el impacto de nuestra comunidad de 17 voluntarios.



La Jornada de Educación menstrual y bienestar femenino. En el marco mes de la mujer tuvimos el honor de compartir una experiencia única con más de 200 alumnas de la secundaria Sor Juana Inés de la Cruz en Izúcar de Matamoros.



Este evento único nos permitió unir a miles de personas en una experiencia transformadora de meditación y conexión en el Bosque de Chapultepec.



AULAS DE PAZ

Inauguramos el Aula de EPS2, un espacio para que niños crezcan en calma mediante meditación y valores. Agradecemos a quienes lo hicieron posible. Que aquí florezcan empatía, compasión y humanidad.



EXPO ESPIRITUALIDAD:

Del 5 al 7 de junio participamos en Expo Espiritualidad 2025, compartiendo meditaciones y charlas que impactaron a más de 400 asistentes. Sophie Sosa guió una poderosa meditación previa a la charla de Juan Jerónimo.



MUJERES AL CAMPO

Este año llevamos a cabo el evento Mujeres al Campo en Atlixco y Oaxaca, compartiendo bienestar, desarrollo personal y herramientas de emprendimiento para empoderar a mujeres rurales, promoviendo igualdad e inclusión. Asistieron más de 150 participantes en ambos eventos.



AULA DE PAZ CASA DE LA AMISTAD

El 18 de junio inauguramos un Aula de Paz en Casa de la Amistad para niñas y niños en tratamiento oncológico, un espacio para reconectar con su fuerza interior. Más de 80 personas asistieron.

SUBASTA CON CAUSA



El 23 de septiembre hicimos la subasta con causa, "El poder transformador del arte".

La finalidad de esta subasta junto con Galería Herrante y Memo Méndez fue la de recaudar fondos para llevar nuestros programas de Lifefullness Education y Health a escuelas y hospitales de escasos recursos.



FORO HABITANDO MI MENOPAUSIA

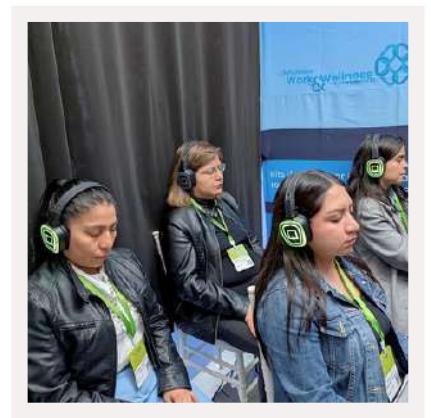
En el Foro Habitando tu Menopausia, Sophie Sosa guió una meditación con audios High-Tech donde más de 150 asistentes conectaron con su interior, se relajaron y exploraron una nueva forma de habitarse.

EVENTO WOHAW

Participamos en el Congreso WOHAW (World Happiness At Work Summit) una conferencia enfocada en el bienestar y la felicidad laboral, diseñada para transformar el mundo del trabajo.

Dos días de innovación, conexión y posicionamiento.

- Más de 20 meditaciones guiadas/ Conferencias con speakers internacionales
- Nuestra carpa: nos dimos a conocer, compartimos información de nuestro programa WAW a los asistentes.



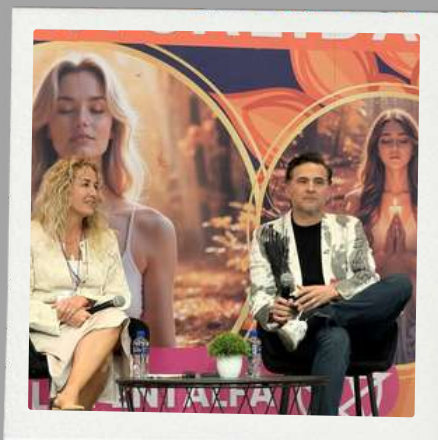
RETIRO GOLDEN LEAVES

Nuestro retiro de Medita México, en colaboración con Synchronicity Foundation en Charlottesville, Virginia, fue una experiencia transformadora: silencio, conexión y belleza entre los colores dorados del otoño, yoga y meditación.



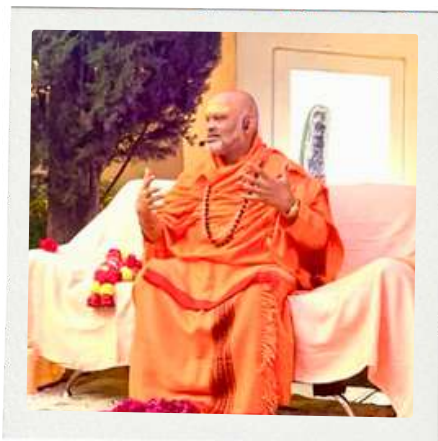
MEDITACIÓN EN JOSÉ CUERVO

En el Día Mundial de la Salud Mental, Medita México y José Cuervo Tradicional reunieron a 500 asistentes para reflexionar sobre el estrés. Sophie Sosa presentó Work & Wellness, promoviendo bienestar emocional laboral.



EXPO ESPIRITUALIDAD NOVIEMBRE

En Expo Espiritualidad (noviembre), la Dir. Sophie Sosa impartió una meditación grupal y nuestro embajador Juan Jerónimo dio la conferencia "Frecuencias de la conciencia", generando conexión y acercamiento con la comunidad.



VISITA DE GURUDEV SWAMI NITYANANDA

Vivimos una velada llena de sabiduría, paz y amor con Swami Gurudev Nityananda, compartiendo enseñanzas y meditaciones que elevan la conciencia. Con su visita, seguimos uniendo esfuerzos para construir un México más consciente y en paz.

PROYECTO DE SOCIOS FORMADORES

Participar en el Proyecto Socios Formadores junto al alumnado del Tecnológico de Monterrey fue una experiencia profundamente inspiradora.

A través de la campaña "Generadores de Paz", recibimos propuestas creativas y poderosas, con una visión auténtica de transformación social.

Cerramos este valioso encuentro con una meditación High-Tech enfocada en la creatividad, reafirmando que cuando las nuevas generaciones se conectan con el propósito, el impacto se multiplica.



RESUMEN IMPACTOS DE LOS PROGRAMAS 2025



+29,566

Meditaciones realizadas

+15,825

Niños beneficiados

57

**Escuelas públicas y
privadas**

10
empresas

+ 371 BENEFICIADOS

+ 154 Mujeres

+ 217 Hombres



975 MEDITACIONES

7,900 mujeres

32 horas de voluntariado

4,070 hombres

5

**hospitales
públicos**

**880 niñas
576 niños**

+ 246 MEDITACIONES

2 AULAS DE PAZ

90 colaboradores

1,028 participaciones de usuarios

33 niños

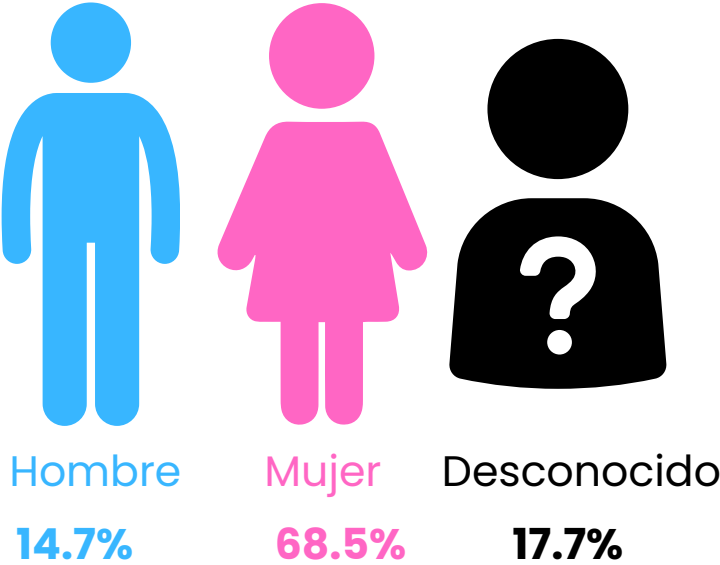
135 niñas

+ de 280 personas en MEDITATONES

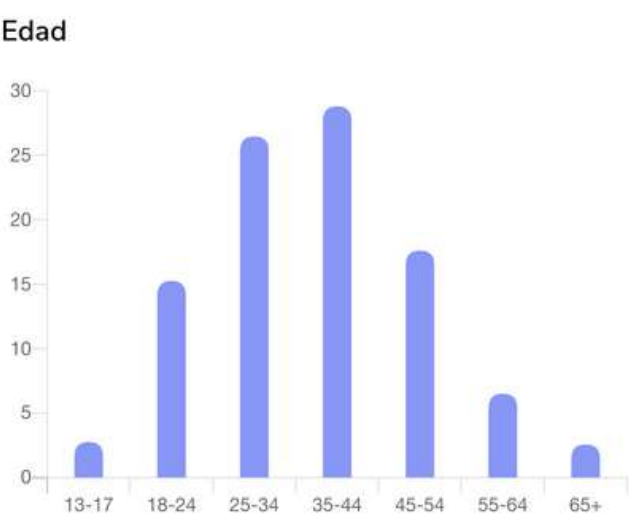
**+ de 180 mujeres del campo
se han beneficiado**



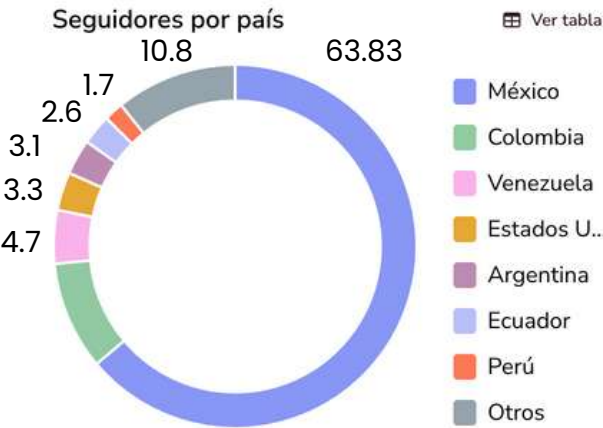
Público Actual



Edad



Seguidores por País



Seguidores por Ciudad

Grupo	Cantidad
Mexico City, Distrito Federal	26.73%
Bogotá, Distrito Especial	1.84%
Naucalpan, State of Mexico	1.14%
López Mateos, State of Mexico	1.05%
Puebla, Puebla	0.94%

Reporte Redes Sociales 2025

Durante 2025 la fundación conectó con más de **5,289,038** personas en redes sociales, logrando una comunidad vibrante y comprometida con el bienestar.

Nuestras plataformas se han convertido en un canal vital para:

- Promover la salud mental y el bienestar emocional a través de contenido valioso y accesible.
- Difundir nuestras campañas de bienestar, invitando a más personas a incorporar hábitos de paz y equilibrio en su vida diaria.
- Compartir testimonios de transformación de quienes han experimentado los beneficios de la meditación

Garantizar sostenibilidad financiera

En el 2025 se generó un total de **351 leads** calificados , LFE 178 leads, W&W 95 leads y 90 prospectos de voluntarios.

Campañas y resultados

Camapaña	Tipo de campaña	Impresiones	Alcance	Resultados
Tributo a nuestro poder creador	Tráfico/Leads	77,932	27,386	4 conversiones
Curso de Meditación para principiantes	Tráfico/Leads	54,422	28,817	31 mensajes, 15 conversiones
Work&Wellnes (Instagram,Facebook)	Leads	40,201	10,864	86 leads
LinkedIn WaW	Leads	7,563	5,573	9 leads
Lifefullness Education	Leads/WhatsApp	97,549	32,558	178 leads
Subasta	Tráfico	156,567	87550	1,090 clics
Retiro Virginia	Tráfico	308,083	132,543	2,975 clics
Generadores de Paz	Tráfico/Donaciones	127,256	82,941	11 donadores
Voluntarios	Cientes Potenciales/Mensajes	18,465	11,587	90 prospectos

La estrategia digital superó los KPIS presentados al inicio de año, rebasando la meta acumulada de 695 candidatos calificados. Destaca el rendimiento de Lifefullness Education, que generó 178 leads, cumpliendo el objetivo ideal por programa.

Sumado a los 95 prospectos B2B de Work&Wellness y el alto volumen de tráfico de diversas campañas, validamos un ecosistema robusto que consolida una base sólida de beneficiarios y voluntarios, garantizando la expansión futura de la fundación.

Crecimiento en Instagram

915 nuevos seguidores



→ Publicaciones más destacadas post / reels

- En Instagram las publicaciones más destacadas fueron las de eventos, desde subasta, taller de prevención contra el suicidio, visita Swami Gurudev, la apertura de aulas de paz y el evento de Tau, nuestro poder creador.
- Los reels más destacados fueron el taller de prevención contra el suicidio, el evento de tau, la reunión de voluntarios, entrevista de subasta en TV con Sophie y Conferencia de Expo Espiritualidad con JJ.



Crecimiento en Facebook

232 nuevos seguidores



→ Publicaciones más destacadas post / reels

- En facebook las publicaciones más destacadas fueron aulas de paz, campaña de W&W, subasta, día de la mujer y consejos para meditar.
- Los reels más destacados fueron las conferencias de JJ y Valushka, el viento de Jornada de educación menstrual, las pausas activas en José Cuervo, el encuentro de voluntarios y meditación High-Tech impartida por Sophie Sosa.



Expandir y consolidar el impacto social

A través de diferentes eventos y activaciones seguimos generando consciencia y fortaleciendo la comunidad de Medita México.

A continuación presentamos los eventos más destacados que contribuyeron para el impacto social.



MEDITATÓN

Este evento único nos permitió unir a miles de personas en una experiencia transformadora de meditación y conexión en el Bosque de Chapultepec.



MUJERES AL CAMPO

Este año llevamos a cabo el evento Mujeres al Campo en Atlixco y Oaxaca, compartiendo bienestar, desarrollo personal y herramientas de emprendimiento para empoderar a mujeres rurales, promoviendo igualdad e inclusión.

Asistieron más de 150 participantes en ambos eventos.



EVENTO WOHAW

Participamos en el Congreso WOHAW (World Happiness At Work Summit) una conferencia enfocada en el bienestar y la felicidad laboral, diseñada para transformar el mundo del trabajo.



AULAS DE PAZ

Inauguramos el Aula de Paz en EPS2 un espacio para que niños crezcan en calma mediante meditación y valores. Agradecemos a quienes lo hicieron posible. Que aquí florezcan empatía, compasión y humanidad.

RESUMEN DE OPERACIONES 2025

Programas Lifefullness tenemos:
WORK AND WELLNESS-HEALTH-VOLUNTARIADO- COMMUNITIES
dentro del resumen general de impactos

RESUMEN IMPACTOS											
PROGRAMA	Impactos					Horas voluntario	# de meditaciones	# de Pausas activas	# de Conferencias	# de Talleres	# de Actividad con Meditación
	Mujer	Hombre	TOTAL	Niña	Niño						
Work And Wellness	1,302	826	5,403			31	141	72	6	58	12
Escuelas *	6,070	5,755	11,825			10	29,566	0	0	0	
Hospitales	10,225	7,210	19,313	1008	870	269	1,805	10	0	1	
Communities***	335	76	859	135	33	17	246	71	7	35	124
Voluntariado**			16,639			356	1,334	0	0	0	1,334
TOTAL IMPACTOS	17,932	13,867	54,039	1,143	903	683	33,092	153	13	94	1,470

* se incorporan niños, niñas, adolescentes y jóvenes

** en la cifra se incorporan hombres, mujeres, niños y adolescentes

*** En la cifra total se incorporan datos de niños,adolescentes y adultos de varios eventos

Desglose de coordinaciones Health

RESUMEN IMPACTOS HEALTH											
Empresa/ Hospital	Impactos					Horas voluntario	# de meditaciones	# de Pausas activas	# de Conferencias	# de Talleres	# de Actividad con Meditación
	Mujer	Hombre	TOTAL	Niña	Niño						
Clinica 4 Imss	1,476	432	1,908	0	0	10	186			1	186
PEMEX SUR	1,187	606	1,954	84	77	16	164				164
INP	583	177	1,600	397	443	26	129				129
FUCAM	3,768	3,651	7,419	0	0	142	979	10			979
Pemex Atzacapotzalco	3,211	2,344	6,432	527	350	75	347				347
TOTAL IMPACTOS	10,225	7,210	19,313	1,008	870	269	1,805				1,805

RESUMEN DE OPERACIONES 2025

Desglose de coordinaciones Work and Wellness y Communities

RESUMEN IMPACTOS WAW											
Empresa*	Impactos					Horas voluntario	# de meditaciones	# de Pausas activas	# de Conferencias	# de Talleres	#actividad física
	Mujer	Hombre	TOTAL	Niña	Niño						
AIG			2079			25	0	67	4		
COSTCO			77			1	5				
CBC			21			0	23			23	
DRAGON			1096			24	58			31	8
SI VALE			402			2	8				
SERFIMEX			29			0	2				
PUBLIMETRO			90			7	10	4	1	3	
LINDE			422			0	0				4
TOTYOTA			306			4	22				
SKYNET			241			.5	13				
JOSE CUERVO			340			0		1		1	
SURA			300			0			1		
TOTAL IMPACTOS	0	0	5.403	0	0	63	141	72	6	58	12

* Se incorporan hombres y mujeres

RESUMEN IMPACTOS COMMUNITIES											
LUGAR	Impactos					Horas voluntario	# de meditaciones	Pausas	Conferen	# de Talleres	Actividad con
	Mujer	Hombre	TOTAL	Niña	Niño						
Casa de la Amistad	82	65	147	15	9	3	94	27	0	1	55
Centro Amanecer	12	1	13	0	18	10	76	18	0	5	43
Ayuda y Solidaridad	21	3	24	50	0	0	26	5	0	0	5
Casa Hogar Nazareo	7	3	10	0	6	0	22	2	0	0	2
y Emmanuel	3	0	3	70	0	0	1	2	4	6	2
Mujeres al Campo	180	0	180	0	0	0	4	4	2	8	4
Meditaton			280			4	1	1	0	3	1
Retiros	16	4	20	0	0	0	12	6	1	6	6
Curso de Meditación	14	0	14	0	0	0	10	6	0	6	6
TOTAL IMPACTOS	335	76	691	135	33	17	246	71	7	35	124



Estado de Situación Financiera

al 31 de Diciembre 2025

Miles de Pesos

ACTIVO

Activo a corto plazo:

Efectivo	\$36
Otras cuentas por cobrar	\$7
Total de Activo a corto plazo	\$43

Activo a largo plazo:

Inmuebles, maquinaria y equipo-neto	\$293
Gastos por amortizar	\$45
Total de Activo a largo plazo	\$338

Total de Activo	\$382
------------------------	--------------

Pasivo y Patrimonio

Pasivo

Impuestos y gastos acumulados	\$680
Total Pasivo	\$680

Patrimonio

Patrimonio acumulado	-\$298
Total Patrimonio	-\$298
Total Pasivo y Patrimonio	\$382



Estado de Situación Financiera

al 31 de Diciembre 2025

Miles de Pesos

Ingresos:

Ingresos por donativos	\$7,594
Otros Ingresos	\$69
<i>Total ingresos</i>	<i>\$7,663</i>

Gastos

Gastos de operación	\$9,683
<i>Total Gastos</i>	<i>\$9,683</i>

Patrimonio del Ejercicio	- \$2,020
---------------------------------	------------------

- Saldo en bancos al 31 de diciembre 2024: \$2,354,268.81.
- Donativo SOLENIS TECHNOLOGIES MEXICO 23 diciembre 2024 \$2,535,361.48.



MEDITA MÉXICO A.C.



Medita México A.C.

RFC: FMM120801PW9

REGISTRO CLUNI: FMM120801090IS de fecha 03/04/2013



www.meditamexico.org



contacto@meditamexio.org



55 6677 5100

Por un México más Consciente y en paz



@medita_mexico



Medita México A.C.



Medita México A.C.