

## PROGRAMA EDUCATIVO DE AUTOCUIDADO



Arte y Mindfulness. Programa Virtual de Creatividad y Bienestar.

URL: <https://veronica.mx/artprogram1>

Mail: [art@veronica.mx](mailto:art@veronica.mx)

Tuxpan 39-703 B, Col. Roma Sur, C.P. 06760, Cuauhtémoc, Ciudad de México

Todos los derechos reservados. Verónica Huacuja. 2024.

Tel: 52 5552 500571 Ext. 801

# ARTE y MINDFULNESS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

[veronica.mx/artprogram1](http://veronica.mx/artprogram1)

## ÍNDICE



1. Presentación de la Mtra. Veronica Huacuja	3
2. Descripción de ARTE Y MINDFULNESS. PROGRAMA VIRTUAL DE CREATIVIDAD Y BIENESTAR	4
3. Objetivos del Programa	7
4. Los Cursos del Programa y sus características	9
5. El componente educativo del Programa	13
6. Costos, método de pago y facturación	14
8. CONTACTO	15
9. Bibliografía	16

## 1. PRESENTACIÓN DE LA MTRA. VERÓNICA HUACUJA, diseñadora e implementadora de ARTE Y MINDFULNESS.



Mtra. Veronica Huacuja

¡Bienvenidos! Soy la Mtra. Veronica Huacuja, una artista plástica —pintora, escultora— y educadora de arte (1).

Este programa, que he diseñado y facilito, ofrece una experiencia única que combina la meditación Mindfulness (Atención Plena) con la práctica creativa del arte. Su objetivo es ayudarte a encontrar la paz interior y liberar tu creatividad a través de técnicas simples y accesibles.

Acompáñame en este viaje hacia el autoconocimiento y la expresión. (2) Descubre cómo la conexión con tu interior puede nutrir tu creatividad y mejorar tu bienestar mental, emocional y físico. (3)

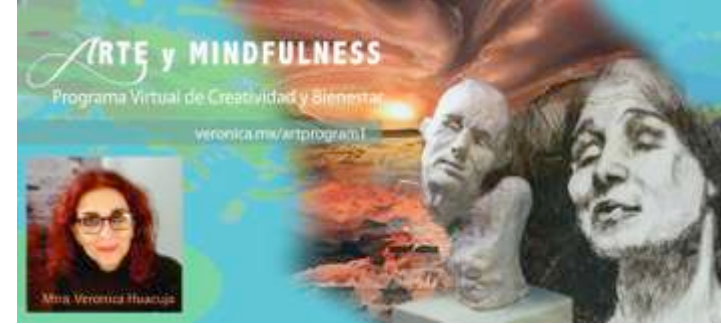
1. Te invito a conocer más sobre mi formación académica y experiencia profesional en:

<https://veronica.mx/resume-ESP.pdf>

2. Con respecto a la práctica de la meditación Mindfulness, fundé este programa con base en la metodología diseñada por Jon Kabat-Zinn, Ph.D., profesor de medicina estadounidense y creador de la “Clínica de Reducción del Estrés” y del “Centro de Mindfulness, Cuidado de la Salud y Sociedad” en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

3. La práctica del programa la realizo en un contexto laico, sin conexión a ninguna religión.

## 2. DESCRIPCIÓN. ARTE Y MINDFULNESS. PROGRAMA VIRTUAL DE CREATIVIDAD Y BIENESTAR.



El Programa (1) tiene una orientación terapéutica (2) y, posterior a su implantación, es autoterapéutica, debido a que se les brindan a los participantes las herramientas, la orientación y los ejercicios para regular y mejorar su estado mental, emocional y físico por sí mismas, lo que conlleva a adquirir un aprendizaje para la vida.



1. El Programa se orienta a personas neurotípicas, y que no se encuentran en una situación de dolor. Tiene, asimismo, un carácter inclusivo, el cual se comprende como abierto a la diversidad de personas sin importar género, edad, orientación sexual, religión, color de piel, formación académica y nivel socioeconómico.
2. Terapéutico, en este contexto, se refiere a las actividades o procesos que promueven el bienestar físico, mental, emocional de las personas.



## Beneficios intrapersonales.

**El autodescubrimiento.** Brindan las posibilidades para profundizar en la comprensión de uno mismo, de los propios pensamientos y emociones.

**La autoaceptación y autoestima.** Estas prácticas permiten reconocer el valor inherente de uno como persona y cultivar una mayor valoración y confianza en uno mismo.

**Autoconciencia y regulación emocional.** Su práctica permite reconocer nuestras propias emociones, sin juicio, y regula y balancea nuestras reacciones emocionales.

**Gestión del estrés.** Mediante estos ejercicios se aprende a manejar el estrés, la ansiedad, la preocupación al cultivar la habilidad de no comprometer nuestras emociones, como se ha citado. De este modo, el practicante descubre una manera alterna para la toma de sus decisiones con un claro y constructivo enfoque.

**Claridad mental.** Despejan la mente de distracciones (la entrenan), mejoran los procesos cognitivos, como son: la sensopercepción, memoria, atención, concentración, el uso del lenguaje, la toma de decisiones equilibrada, creatividad, entre otros.

## Beneficios interpersonales.



**Empatía.** Se desarrolla una mayor comprensión de las emociones y perspectivas de los demás, fomentando la empatía.

**Comunicación efectiva.** Se mejora la capacidad de escuchar y responder con calma en las interacciones laborales, sociales, familiares. Se construyen conexiones más auténticas y significativas con los demás.

**Reducción de conflictos.** La habilidad de no reaccionar emocionalmente disminuye los conflictos, y permite una comunicación más equilibrada.

**Generosidad y compasión.** Estas prácticas cultivan actitudes compasivas, comprensivas hacia los demás, y hacia uno mismo.

### 3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

**OBJETIVO 1.** Estímulo la adopción de un *hobby* artístico en las vidas de las personas, como es dibujar, pintar o modelar en plastilina (en formato pequeño).

Lo anterior, debido a que, a nivel intrapersonal, el arte evoca emociones, provoca la introspección y estimula la contemplación, observación, el autoconocimiento, disminuye el estrés, estimula la autoestima, entre otros.



El programa impulsa la práctica cotidiana del dibujo (5, 10 minutos diarios) para el logro de los objetivos descritos.

## OBJETIVO 2. Incentivo la adopción de la práctica de la meditación Mindfulness.

El Programa impulsa la práctica cotidiana de 5 a 10 minutos de meditación.

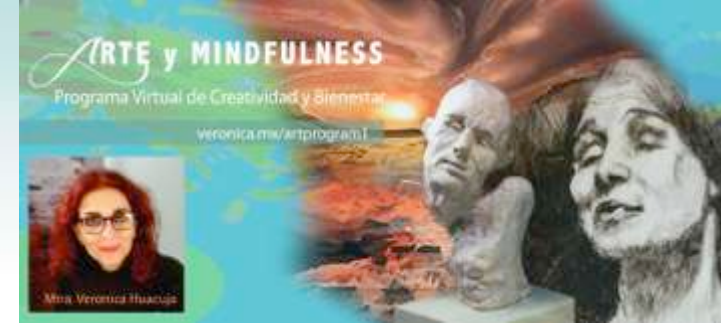
La clave, como en toda rutina, para obtener resultados es la ejercitación diaria.

Resumiendo, el Programa estimula una perspectiva más amplia y equilibrada de la vida, coadyuva a generar nuevas interpretaciones con enfoques constructivos, y con ello, mejorar la calidad de vida de las personas en su ámbito personal, laboral, social y familiar.





## 4. LOS CURSOS DEL PROGRAMA Y SUS CARACTERÍSTICAS



El Programa comprende **6 Cursos de pintura, dibujo y escultura (en formato pequeño)**, a seleccionar uno. Con mi guía y asesoramiento, deberás elegir un Curso de tu interés, así como la Actividad y Técnica, como se explica en la siguiente lámina.





La duración del Curso:  
6 semanas consecutivas.

La periodicidad del Curso:  
Una vez por semana. 6 sesiones.

Duración de las sesiones: 1:30 hrs. (90 min)

Número total de horas del Curso: 9 hrs.

Tipo de Implantación: Virtual.

Definición de horarios:  
De acuerdo a la disponibilidad del alumno  
y mi propia agenda.

Conoce ejemplos de los trabajos artísticos desarrollados.  
En la siguiente liga encontrarás los resultados de mi  
trabajo, debido a que yo misma desarrollo con mis  
alumnos la dinámica. Esto, con el fin de enseñar el  
proceso creativo con la práctica:

<https://veronica.mx/artprogram1/#loscursosysusejercicios1>

ACTIVIDADES (A elegir)	TÉCNICA y materiales (A elegir)	CURSOS (A elegir)	DESCRIPCIÓN del Curso	DURACIÓN Sesiones de 1:30 hrs.
<b>PINTURA Y DIBUJO</b>	<b>Técnicas tradicionales:</b> Lápiz, crayones, acuarelas, carboncillo, óleo, pasteles o lápices de colores.	<b>CURSO 1.</b> Pintando el rostro	Rostro masculino y femenino. Construcción y proporción, vista frontal, perfil, tres cuartos, escorzo del rostro.	6
		<b>CURSO 2.</b> Pintando el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6
		<b>CURSO 3.</b> Pintando paisajes	Los puntos de fuga. Composición. Marinas, bosques, desiertos, montañas.	6
		<b>CURSO 4.</b> Pintando bodegones	Los puntos de fuga. Composición. Jarrón, frutas, vajilla, botellas de vidrio y ollas de cobre.	6
<b>ESCULTURA</b>	<b>Técnicas tradicionales.</b> Plastilina de escultor, plastilina epóxica porcelana fría, papel o cartón.	<b>CURSO 5.</b> Esculpiendo el rostro	Cabeza y rostros masculino y femenino. Construcción y proporción. Emociones en un rostro.	6
		<b>CURSO 6.</b> Esculpiendo el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6

**TOTAL DE HRS. POR CURSO: 9**



## Materiales.

Con mi guía, deberás de comprar los materiales que ocuparás en el Curso que elijas. Te proporciono la lista de materiales con sus enlaces y costos. El proveedor confiable que recomiendo usar es amazon.com, quien ofrece precios razonables y sus entregas son puntuales.

## Idiomas en los que imparto el Programa.

Español o inglés.



## Características técnicas.



- Utilizo la plataformas Zoom.
- Empleo 2 ó 3 webcams: una enfocada al área de trabajo, y otra en mí, como la facilitadora. En ocasiones, utilizo una tercera cámara web donde poso e ilumino diversas esculturas u objetos para enseñar la cabeza, el cuerpo humano, los bodegones.
- La velocidad de Internet con la que trabajo es de 100 MB (carga y descarga de datos verificado por [speedtest.net](https://www.speedtest.net)).
- Utilizo computadoras de escritorios iMac.
- Uso un equipo No-Break para evitar cualquier interrupción eléctrica, en caso de que se produzca.

## 6. EL COMPONENTE EDUCATIVO DEL PROGRAMA

Te proporciono el siguiente componente educativo:



**Plan de Sesión.** De manera previa, 2 días antes a cada sesión semanal, te envío estos documentos (6, en total), los cuales detallan la implementación de cada sesión, como son



los objetivos, la dinámica los tiempos de implantación, las conclusiones, tareas. Su intención es prepararte al contenido de la sesión venidera, y abrir un canal de comunicación entre tú y yo, como la facilitadora, para exponer tus preguntas, opiniones, intereses, entre otros.

## 6. COSTOS, MÉTODO DE PAGO Y FACTURACIÓN

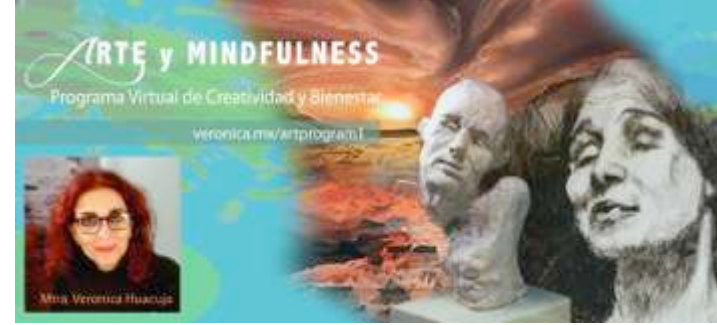


**El costo por Curso es de \$9,000.00 MXN, más IVA.** Este es el costo del curso completo de **9 horas**, el cual deberá de ser cubierto de manera completa, una semana antes del inicio del mismo.

**La forma de pago** es vía transferencia electrónica o Paypal.

**Facturación.** Te entrego una factura electrónica por tu pago.

## 9. CONTACTO



**Contacto.** Contáctame para conocer más sobre el Programa. Te enviaría una invitación vía Zoom para conversar sobre el método de aprendizaje y responder a otras preguntas que puedas tener.

Alternativamente, envíame un correo electrónico a [art@veronica.mx](mailto:art@veronica.mx) o llámame al (52) 55 52 50 05 71 Ext. 801. Ciudad de México (Hora Estándar Central, CST), en horario comercial de 9:00 am a 6:00 pm.

¡Gracias por tu interés! 💕💕

## 8. BIBLIOGRAFÍA



Asociación Americana de Psicología, APA. (s.f.). “Cuáles son los beneficios de la Atención Plena”. Recuperado el 27 de junio de 2023 de <https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>

Jon Kabat-Zinn. (2016). “Vivir con plenitud las crisis (N.E.): Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad”. Editorial Random House.

Brantley, J., Millstine, W. (2008). “Daily Meditations for Calming Your Anxious Mind”. Editorial New Harbinger Publications, Inc.