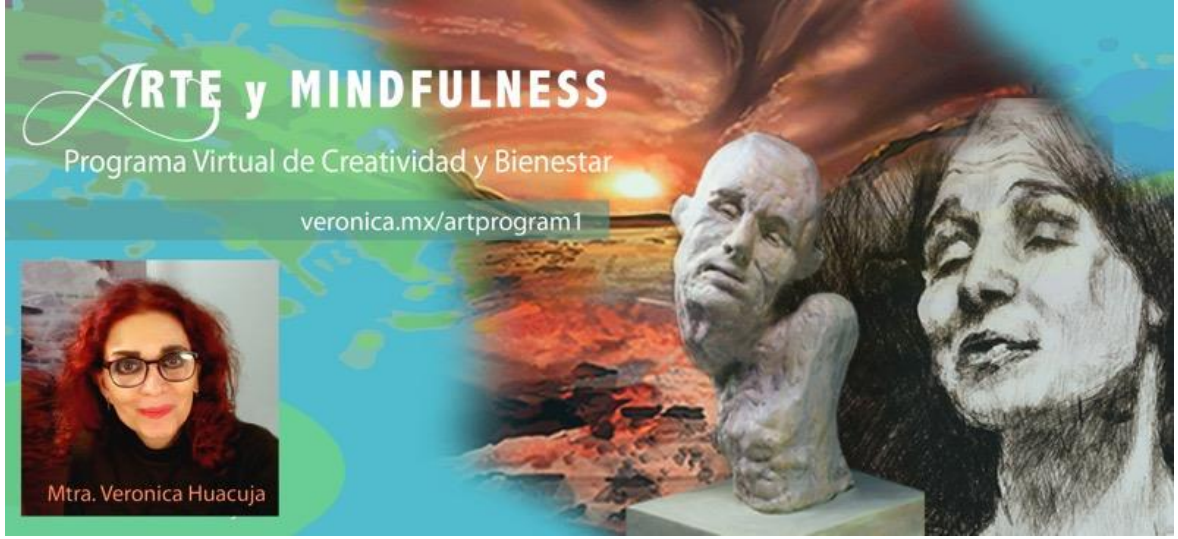


PROGRAMA EDUCATIVO DE AUTOCUIDADO
Para individuos.
Método educativo.

Arte y Mindfulness. Programa Virtual de Creatividad y Bienestar.
URL: https://veronica.mx/artprogram1
Mail: art@veronica.mx
Tuxpan 39-703 B, Col. Roma Sur, C.P. 06760, Cuauhtémoc, Ciudad de México

Todos los derechos reservados. Mtra. Verónica Huacuja. 2024.

Tel: 52 5552 500571 Ext. 801

ÍNDICE

1. Presentación de la Mtra. Veronica Huacuja 3

2. Descripción y beneficios de ARTE Y MINDFULNESS. PROGRAMA VIRTUAL DE CREATIVIDAD Y BIENESTAR 4

3. Objetivos del programa 7

4. Estructura de la oferta educativa 9

    4.1 Enseñanza de la creación artística 10

    4.2. Enseñanza de la meditación Mindfulness 13

5. El componente educativo del programa 14

6. Características técnicas 15

7. Costos, contrato, método y condiciones de pago y facturación 16

8. CONTACTO 17

Pasa tu cursor sobre los temas del índice.

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—, educadora de arte y meditación Mindfulness (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.

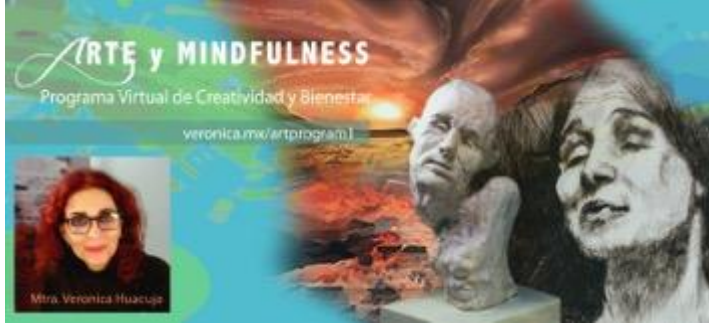
Acompáñame en este viaje hacia el autoconocimiento y la autoexpresión. (2) Descubre cómo la conexión con tu interior nutre tu creatividad y mejora tu bienestar mental, emocional y físico. (3)

1. Te invito a conocer más sobre mi formación académica y experiencia profesional en: https://veronica.mx/resume-ESP1.pdf

2. Con respecto a la enseñanza de la meditación Mindfulness, fundé este programa con elementos de la metodología diseñada por el Dr. Jon Kabat-Zinn (1944, EUA), “Clínica de Reducción del Estrés”, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

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

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



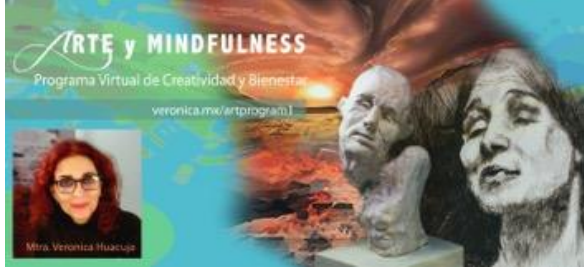
El programa es introductorio a la práctica de ambos temas educativos: creación de arte y meditación Mindfulness.

Por el lado de la enseñanza artística el programa se orienta a cualquier persona relacionada o no con la creación de arte.

Por el lado de la meditación Mindfulness (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 de vida para su bienestar.

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 del programa.

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

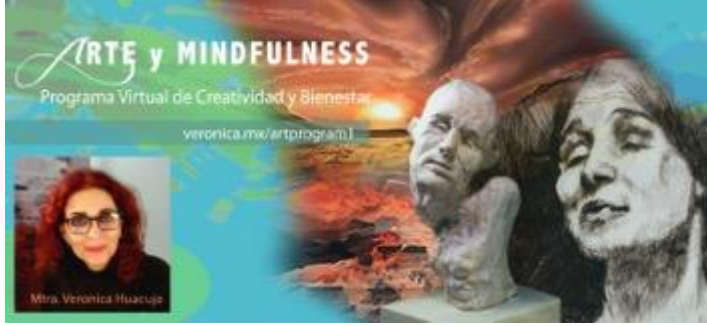
La autoconciencia y autoaceptación. Reconocer, observar y describir los pensamientos, emociones y sensaciones tal como son, sin intentar cambiarlos, juzgarlos o rechazarlos. Es una actitud de apertura y curiosidad hacia la experiencia del momento presente.

Autoestima y autocompasión. Las prácticas permiten reconocer el valor inherente de uno como persona y cultivar, con amabilidad y autocompasión, una mayor valoración y confianza en uno mismo, evitando la autocrítica destructiva.

Regulación emocional. Esta es la habilidad de mantener la calma y la claridad mental ante estímulos externos o internos, sin dejarse llevar por respuestas emocionales impulsivas. Se trata de observar y reconocer las emociones sin actuar inmediatamente bajo su influencia, permitiendo una respuesta consciente y deliberada.

Gestión del estrés. Mediante estos ejercicios se aprende a manejar el estrés, la ansiedad, la preocupación, así como a evitar la rumiación y los pensamientos negativos y catastróficos. De este modo, el practicante descubre una manera alterna para la toma de sus decisiones con un claro y constructivo enfoque.

Claridad mental e incremento de la reserva cognitiva. Despejan la mente de distracciones (la entrenan), y mejoran los procesos cognitivos, como son: la memoria, atención, concentración, el uso del lenguaje (hablado, escrito), aprendizaje, la creatividad, entre otros.



Beneficios interpersonales del programa.

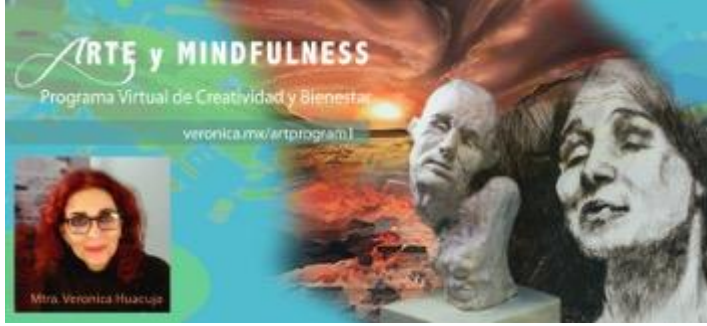
Empatía. Se desarrolla una mayor comprensión de las emociones y perspectivas de los demás, fomentando la empatía.

Comunicación efectiva. Se mejora la capacidad de escuchar y responder con ecuanimidad en las interacciones laborales, sociales, familiares. Facilitan el trabajo colaborativo. Permiten el establecimiento de conexiones más auténticas y significativas con los demás.

Reducción de conflictos. La habilidad de no reaccionar emocionalmente disminuye los conflictos, permite una comunicación equilibrada y la resolución colaborativa y asertiva de problemas.

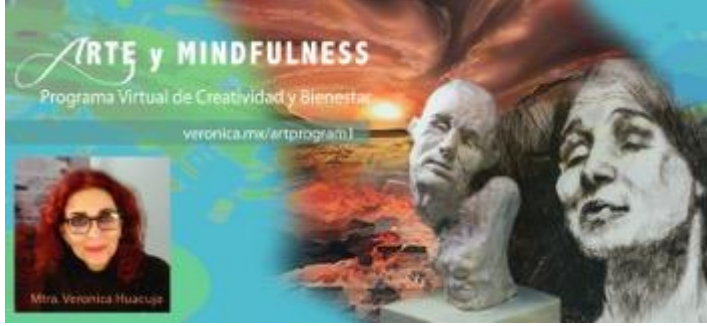
Generosidad y compasión. Estas prácticas cultivan actitudes compasivas, comprensivas hacia los demás, y hacia uno mismo.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA



OBJETIVO 1. Estímulo para la adopción de un *hobby* artístico en las vidas de los trabajadores, como es dibujar, pintar o esculpir en pequeño formato.

Lo anterior, debido a que, a nivel intrapersonal, el arte evoca emociones, provoca la introspección y estimula la contemplación, observación, entre otras actividades internas.



3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

OBJETIVO 2. Incentivación a la adopción de la práctica de la meditación Mindfulness.

Empodera a las personas para mejorar sus propias condiciones de vida (autoconocimiento, autogestión).

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, trascendiendo al laboral, social y familiar.

4. ESTRUCTURA DE LA OFERTA EDUCATIVA

4.1. ENSEÑANZA DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA

Actividad que ocupa el 70% del tiempo de cada sesión.

Ver pág. 11.

4.2. ENSEÑANZA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS

Actividad que ocupa el 30% del tiempo inicial de cada sesión.

Ver pág. 13.

ARTE y MINDFULNESS
PARA ESCUELAS
Programa Virtual de Creatividad y Bienestar
veronica.mx/artprogram2

1. ENSEÑANZA DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA

Actividad que ocupa el 70% del tiempo de las sesiones.

ACTIVIDADES (A elegir)	TÉCNICA y materiales (A elegir)	CURSOS (A elegir)	DESCRIPCIÓN del Curso	MODALIDADES de acuerdo al no. de horas. (A elegir) (1)	
				MOD.1 Sesiones de 1:30 hrs.	MOD. 2 Sesiones de 1 hr.
PINTURA Y DIBUJO	**Técnicas tradicionales:** Lápiz, crayones, acuarelas, carboncillo, óleo, acrílicos, pasteles o lápices de colores.	**CURSO 1.** Pintando el rostro	Rostro masculino y femenino. Construcción y proporción, vista frontal, perfil, tres cuartos, escorzo del rostro.	6	6
		CURSO 2. Pintando el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6	6
		CURSO 3. Pintando paisajes	Los puntos de fuga. Composición. Marinas, bosques, desiertos, montañas.	6	6
		CURSO 4. Pintando bodegones	Los puntos de fuga. Composición. Jarrón, frutas, vajilla, botellas de vidrio y otros de cotos.	6	6
ESCULTURA	Técnicas tradicionales: Plastilina de modelar, plastilina cerámica, porcelana fría, resina Dac.	CURSO 5. Esculpiendo el rostro	Cabeza y rostros masculino y femenino. Construcción y proporción. Simetrías en el rostro.	6	6
		CURSO 6. Esculpiendo el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6	6
			TOTAL HRS. POR CURSO (1)	6	6

Actividades que se vinculan bidireccionalmente.

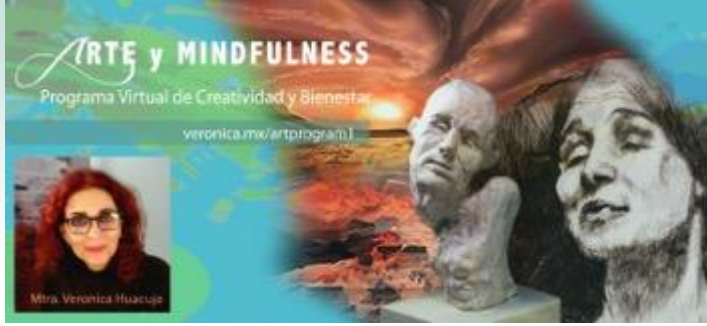
ARTE y MINDFULNESS
PARA ESCUELAS
Programa Virtual de Creatividad y Bienestar
veronica.mx/artprogram2

2. ENSEÑANZA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS.

Actividad que ocupa el 30% del tiempo inicial de cada sesión.

SEMANAS	EJERCICIOS DE MEDITACIÓN. Actividades en la sesión.	TAREA. Actividades para realizarse 6 veces a la semana.	OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA MEDITACIÓN.
SEMANA 1	- Escaneo corporal. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Escaneo corporal (10 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (5 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Desarrollo de la conciencia de las sensaciones corporales, y el aprendizaje de la relajación consciente en el momento presente y sin emisión de juicios.
SEMANA 2	- Escaneo corporal. - Sentarse con conciencia de la respiración.		
SEMANA 3	- Meditación del momento presente. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Medit. del momento presente (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Observación del flujo de los pensamientos, emociones, sin juicio, contribuye al autoconocimiento y la autorregulación, así como a lograr una mayor conciencia, aceptación y calma interna.
SEMANA 4	- Meditación con imaginería. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Medit. con imaginería (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Se facilita la conexión emocional, autorregulación y el control del estrés. Se fomenta la concentración y la resolución de problemas, promoviendo el autoconocimiento y el crecimiento personal.
SEMANA 5	- Meditación Amor Incondicional (Metta). - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Medit. Amor Incondicional (Metta) (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Se enfocará la conexión de sentimientos del amor y bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Estimulación de sentimientos y empatía sociales.
SEMANA 6	- Meditación de la conciencia del cuerpo, ejercicio físico en la rutina diaria. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Las mejores experiencias (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Desarrollo de la conciencia corporal, en aras de una mayor conciencia, aceptación y la experiencia auditiva y la escucha con el propósito.

4.1. ENSEÑANZA DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA



- Está orientada a cualquier persona relacionada o no con la creación de arte.
- Ocupa el 70% del tiempo de cada una de las sesiones que se imparten, como se ha citado.
- El programa consta de 6 Cursos de pintura y dibujo o escultura en pequeño formato, como se detalla en la siguiente lámina.
- Se impulsa la práctica cotidiana como una actividad del reforzamiento del aprendizaje que se realiza entre una y otra sesión: 10 minutos diarios de dibujo o garabateo.

4.1. ENSEÑANZA DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA

El programa consta de 6 Cursos de pintura y dibujo o escultura en pequeño formato. Con mi orientación, el alumno debe seleccionar un Curso de su interés, así como la Actividad y Técnica.

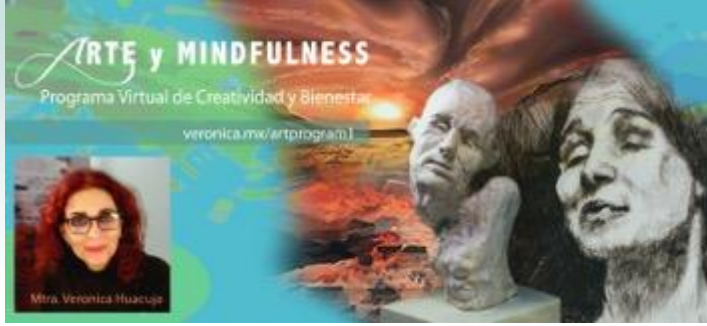
La duración de cada Curso:
6 semanas consecutivas.
La periodicidad del Curso:
Una vez por semana. 6 sesiones.
Duración de las sesiones:
1:30 hrs. (90 min)
Número total de horas del Curso:
9 hrs (1)
Definición de horarios:
De acuerdo a la disponibilidad del alumno y mi propia agenda.

1. Se suma una **sesión virtual de 90 min de orientación previa** al inicio del Curso (2 semanas antes del inicio del Curso elegido), en la que se presenta al alumno el programa: sus alcances, dinámica, roles y resultados esperados.

ARTE y MINDFULNESS
Programa Virtual de Creatividad y Bienestar
veronica.mx/artprogram1

1. ENSEÑANZA DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA
Actividad que ocupa el 70% del tiempo de las sesiones.

ACTIVIDADES (A elegir)	TÉCNICA y materiales (A elegir)	CURSOS (A elegir)	DESCRIPCIÓN del Curso	NÚMERO DE SESIONES	
PINTURA Y DIBUJO	**Técnicas tradicionales:** Lápiz, crayones, acuarelas, carboncillo, óleo, acrílicos, pasteles o lápices de colores.	**CURSO 1.** Pintando el rostro	Rostro masculino y femenino. Construcción y proporción, vista frontal, perfil, tres cuartos, escorzo del rostro.	6	Sesiones de 1:30 hrs
		CURSO 2. Pintando el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6	
		CURSO 3. Pintando paisajes	Los puntos de fuga. Composición. Marinas, bosques, desiertos, montañas.	6	
		CURSO 4. Pintando bodegones	Los puntos de fuga. Composición. Jarrón, frutas, vajilla, botellas de vidrio y ollas de cobre.	6	
ESCULTURA	**Técnicas tradicionales.** Plastilina de escultor, plastilina epóxica porcelana fría, masa Das.	**CURSO 5.** Esculpiendo el rostro	Cabeza y rostros masculino y femenino. Construcción y proporción. Emociones en un rostro.	6	Sesiones de 1:30 hrs
		CURSO 6. Esculpiendo el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6	
			TOTAL HRS. POR CURSO (1)	9	



Materiales de arte.

El alumno, con mi guía, debe comprar los materiales que se necesitan en **el Curso de Creación Artística** elegido. Le proporciono la lista de materiales con sus enlaces y costos.

El proveedor confiable que recomiendo usar es amazon.com (o Amazon México), quien ofrece precios razonables y sus entregas son puntuales.

4.2. ENSEÑANZA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS (1)

- Es introductoria al tema.
- Ocupa el 30% del tiempo inicial de cada una de las sesiones que se imparten.
- Se impulsa la práctica cotidiana.
- Existen actividades del reforzamiento del aprendizaje que se realizan entre una y otra sesión.

ARTE y MINDFULNESS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

veronica.mx/artprogram1

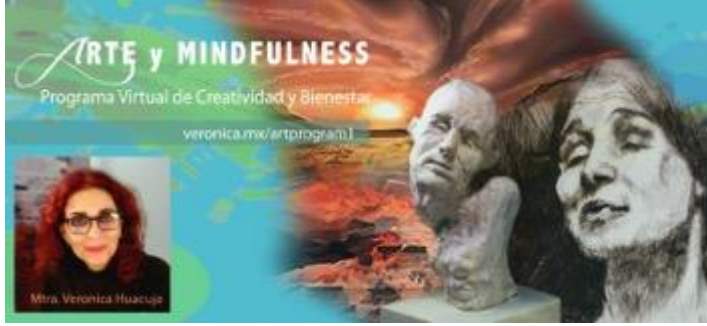
2. ENSEÑANZA DE LA MEDITACIÓN MINDFULNESS.

Actividad que ocupa el 30% del tiempo inicial de cada sesión.

SEMANAS	EJERCICIOS DE MEDITACIÓN. Actividades en la sesión.	TAREA. Actividades para realizarse 6 veces a la semana.	OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA MEDITACIÓN (1)
SEMANA 1	- Escaneo corporal. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Escaneo corporal (10 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (5 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Desarrollo de la conciencia de las sensaciones corporales, y el aprendizaje de la relajación consciente en el momento presente y sin emisión de juicios.
SEMANA 2	- Escaneo corporal. - Sentarse con conciencia de la respiración.		
SEMANA 3	- Meditación del momento presente. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Medit. del momento presente (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Observación del flujo de los pensamientos, emociones, sensaciones corporales, sin emitir juicios. Aprendizaje para el autoconocimiento y la autorregulación, así como lograr una mayor calma interna.
SEMANA 4	- Meditación con imaginería. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Medit. con imaginería (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración 10 min. - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Se facilita la conexión emocional (empatía autocompasión), autorregulación y el control del estrés (reducción de la reactividad emocional y física ante factores estresantes) y la mejora de las relaciones interpersonales y la productividad laboral.
SEMANA 5	- Meditación Amor Incondicinal (Metta). - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Medit. Amor Incondicinal (Metta) (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Se estimula la generación de sentimientos de amor y bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Es un ejercicio de autoempatía y empatía amorosa.
SEMANA 6	- Meditación de la sensopercepción: atención plena en los sentidos. - Sentarse con conciencia de la respiración.	- Las sensopercepciones (15 min). - Sentarse con conciencia de la respiración (10 min). - Ejercicio físico en la rutina diaria del alumno (20 min).	Desarrollo de la atención plena con el uso de los sentidos que enriquecen la experiencia meditativa y la conexión con el presente.

1. Ejercitando la observación, la descripción con el uso del lenguaje (verbal y escrito), la actuación con consciencia (awareness), no juzgar la experiencia interna, no reaccionar a la experiencia interna ni externa.

5. El COMPONENTE EDUCATIVO DEL PROGRAMA

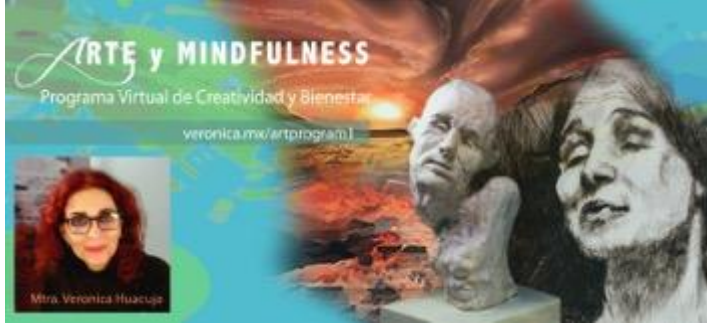


Proporciono el siguiente componente educativo al alumno.

Plan de Sesión. De manera previa a cada sesión semanal, entrego este documento al alumno (6 en total), el cual detalla, de manera breve, la implementación de cada sesión, como son los objetivos, la dinámica, los tiempos de implantación, conclusiones y tareas.

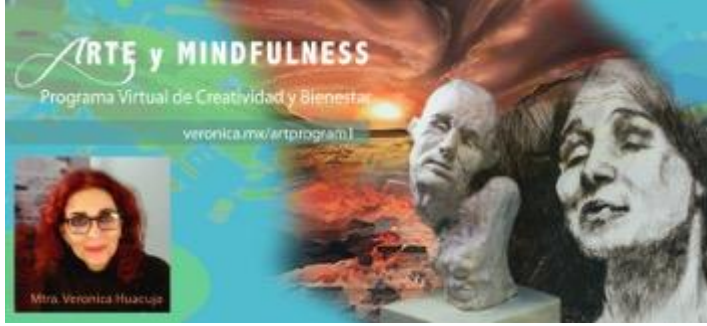
Su intención es preparar al alumno para el contenido de la próxima sesión de trabajo y abrir un canal de comunicación entre él y yo, como la facilitadora, para exponer sus preguntas, opiniones, intereses, entre otros. De este modo, hacer ajustes al plan de estudio, si es el caso.

6. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



- Una servidora es la facilitadora sincrónica (en tiempo real) del programa, como he citado.
- Utilizo la plataforma: Zoom.
- Empleo 2 webcams: una enfocada al área de trabajo, y otra en mí. 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).
- Utilizo computadoras de escritorio iMac's y PC.
- Uso un equipo No-Break para evitar cualquier interrupción eléctrica, en caso de que ésta se produzca.

7. COSTOS (actualizados al 2025), CONTRATO, MÉTODO Y CONDICIONES DE PAGO Y FACTURACIÓN



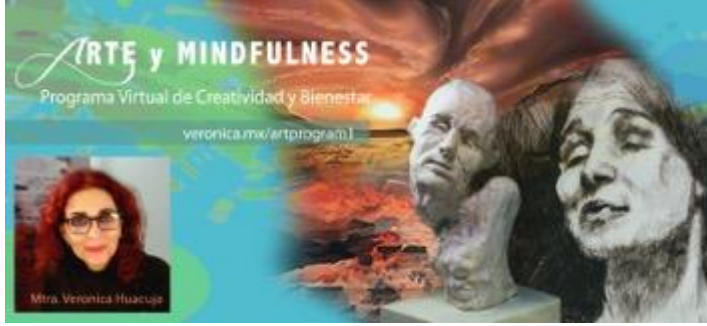
El costo por cada Curso es de $12,000.00 MXN. Este es el costo de un Curso completo de **9 horas**, más la sesión de 90 min de orientación previa (ver pág. 11).

Contrato. Entrego un contrato al alumno que garantiza el cumplimiento del Curso.

La forma de pago es vía transferencia electrónica. Se debe realizar el pago completo del Curso por adelantado 2 semanas antes de iniciarlo.

Facturación. Entrego al alumno una factura electrónica por su pago. De este modo, al costo citado se le agrega el IVA.

8. CONTACTO



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

Alternativamente, envíame un correo electrónico a 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! 💗