

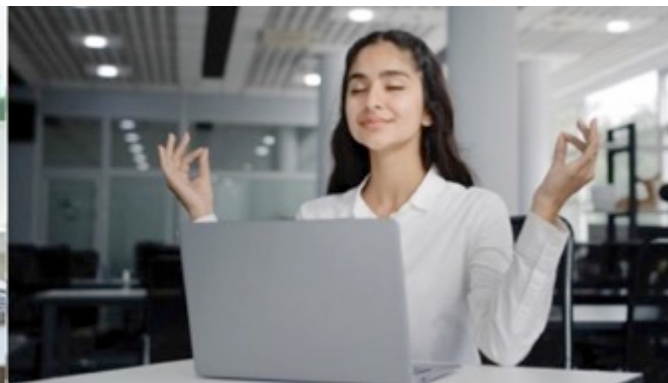
# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

[veronica.mx/artprogram2](https://veronica.mx/artprogram2)

Mtra. Veronica Huacuja

## PROGRAMA DE AUTOCUIDADO PARA LOS PADRES DE FAMILIA



Arte y Mindfulness para Escuelas. Programa Virtual de Creatividad y Bienestar.

URL: <https://veronica.mx/artprogram2>

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

# ÍNDICE



1. Presentación de la Mtra. Veronica Huacuja	3
2. Descripción de ARTE Y MINDFULNESS PARA ESCUELAS. PROGRAMA VIRTUAL DE CREATIVIDAD Y BIENESTAR	4
3. Objetivos del Programa	7
3.1. Objetivos para la escuela	7
3.2. Objetivos para el padre de familia	8
4. Los Cursos del Programa y sus características	10
5. Los componentes educativos del Programa	14
6. Implantación y costos	16
7. Contrato, método y condiciones de pago, facturación	17
8. CONTACTO	18
9. Bibliografía	19

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



¡Bienvenidos! Soy la Mtra. Veronica Huacuja, una artista plástica —pintora, escultora— y educadora de arte (1). Asimismo, me desempeño como fundadora y CEO de [Multimedios Integrales](#), una firma de consultoría educativa y de la Responsabilidad Social, donde he desarrollado este **programa educativo de autocuidado**.

Por conocer a profundidad las necesidades educativas de los padres de familia de los centros escolares, he diseñado (2)

[ARTE Y MINDFULNESS PARA ESCUELAS. PROGRAMA VIRTUAL PARA LA CREATIVIDAD Y EL BIENESTAR, orientado al padre de familia](#) (3).

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

<https://veronica.mx/resume-ESP2.pdf>

<https://multimediosintegrales.com>

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 PARA ESCUELAS. PROGRAMA VIRTUAL DE CREATIVIDAD Y BIENESTAR

El Programa (1) tiene una orientación terapéutica (2) y, posterior a su implantación, es autoterapéutica, debido a les brindo 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 para el padre de familia.

**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 para el padre de familia.

**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



#### 3.1. PARA LA ESCUELA. Responsabilidad Social Escolar.

- El objetivo principal de esta intervención es mejorar la calidad de vida de los padres de familia de la institución educativa. Lo anterior es así, pues de ellos depende el bienestar de los niños, los alumnos.
- Esta intervención se alinea al Programa de Responsabilidad Social interno de la Escuela, debido a que aborda un aspecto humano de su gestión (objetivo social). Esto repercute en un mejor desempeño y en los resultados generales de la escuela, incrementando su reputación social pública en su propia comunidad (grupos de interés de relevancia, como son las familias, los docentes, inversores, el patronato o la junta directiva, etc.), entre otros.



- Los administradores escolares pueden coincidir en incluir esta experiencia educativa, y los resultados en su comunidad escolar, en el Informe Anual de Responsabilidad Social de la Escuela.



### 3.2. PARA EL PADRE DE FAMILIA.

OBJETIVO 1. Estímulo para la adopción de un *hobby* artístico en las vidas del padre de familia, como es dibujar, pintar o modelar en plastilina. 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. Incentivación a 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 del padre de familia en su ámbito personal, familiar, laboral, social.

## 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, el Líder Escolar y/o el grupo deberán elegir un Curso de su interés, así como su Actividad y Técnica.



## 4. LOS CURSOS DEL PROGRAMA Y SUS CARACTERÍSTICAS



OFERTA EDUCATIVA

ACTIVIDADES (A elegir)	TÉCNICA y materiales (A elegir)	CURSOS (A elegir)	DESCRIPCIÓN del Curso	DURACIÓN DEL CURSO 6 semanas consecutivas: 1 sesión semanal de 1.5 hr. c/u
PINTURA Y DIBUJO	Técnicas tradicionales: 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
ESCULTURA	Técnicas tradicionales. 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
<b>TIPO DE IMPLANTACIÓN: Virtual</b>			<b>TOTAL DE HRS. POR CURSO:</b>	<b>9</b>

La duración de cada Curso:  
6 semanas consecutivas.

La periodicidad de cada Curso:  
Una vez por semana. 6 sesiones.

Duración de cada sesión: 1:5 hrs. (90 min).

Número total de horas de cada Curso: 9 hrs.

Tipo de Implantación: Virtual.

Definición de horarios para la implantación  
del Curso: De acuerdo a la disponibilidad de  
los alumnos y mi agenda.

## 4. LOS CURSOS DEL PROGRAMA Y SUS CARACTERÍSTICAS

### Materiales.

Con mi guía, el Líder Escolar y/o los estudiantes deben comprar los materiales que se necesitan en el Curso elegido. Les proporciono la lista de materiales con sus enlaces y costos. El proveedor confiable que recomiendo usar es [amazon.com.mx](https://amazon.com.mx), el cual ofrece precios razonables y sus entregas son puntuales.

### Organización del grupo.

Cada grupo tiene un límite máximo de 20 personas. Se trata de mantener la personalización de la enseñanza. Si el número de participantes es superior a 20 participantes, recomiendo generar un segundo grupo.

### Idiomas en los que imparto el Programa.

Español o inglés.



## 4. LOS CURSOS DEL PROGRAMA Y SUS CARACTERÍSTICAS



### Características técnicas.

- Utilizo las plataformas: Zoom, Teams o la plataforma en la que trabaja la escuela, si es el caso.
- 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 y PC.
- Uso un equipo No-Break para evitar cualquier interrupción eléctrica, en caso de que se produzca.

## 6. LOS COMPONENTES EDUCATIVOS DEL PROGRAMA



Proporciono los siguientes componentes educativos al Líder Escolar y a los alumnos.



**A. Guía del Líder Escolar.** Este documento explicita el método educativo, las teorías educativas empleadas, la descripción de los objetivos, y las competencias que se buscan desarrollar en el padre de familia, es decir, los resultados esperados.

**B. Un reporte periódico (6 reportes en total).** Después de cada sesión, **envío por correo al Líder Escolar** un reporte breve que incluye comentarios, observaciones sobre la asistencia, participación y el trabajo de equipo, sugerencias de los estudiantes, su progreso, sus inquietudes, entre otros aspectos.

## 6. LOS COMPONENTES EDUCATIVOS DEL PROGRAMA



**C. Un Informe Final.** Siete días después del término del Curso, envíe al Líder Escolar este documento que proporciona los resultados generales obtenidos en el Curso.

Este breve documento incluye las experiencias de los estudiantes (no personalizadas, generales), y los resultados de sus trabajos artísticos. Esto último, en caso de que la escuela y los alumnos lo autoricen por escrito.

**D. Plan de Sesión.** De manera previa a cada sesión semanal, envíe estos documentos (6, en total) a los alumnos que detallan la implementación de cada sesión (objetivos, dinámica, tiempos de implantación, conclusiones, tareas). Su intención es prepararlos al contenido de la sesión venidera, y abrir un canal de comunicación entre ellos y yo, como la facilitadora, para exponer sus preguntas, opiniones, intereses, entre otros.

## 6. IMPLANTACIÓN Y COSTOS



### IMPLANTACIÓN VIRTUAL:

El costo por Curso es de \$12,000.00 MXN, más IVA. Este es el costo del Curso completo de 9 horas, por cada grupo (20 participantes máximo por grupo).





## 8. CONTRATO, MÉTODO Y CONDICIONES DE PAGO, FACTURACIÓN



**Contrato.** Proporciono un contrato a la escuela o al grupo de alumnos para asegurar el cumplimiento de lo que implica el Programa.

**Método y condiciones de pago.** Transferencia bancaria. La escuela o alumnos deben pagar el Curso por completo y por adelantado 2 semanas antes de la fecha de su inicio.

**Facturación.** Entrego una factura electrónica por tu pago.

## 9. CONTACTO



**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](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.