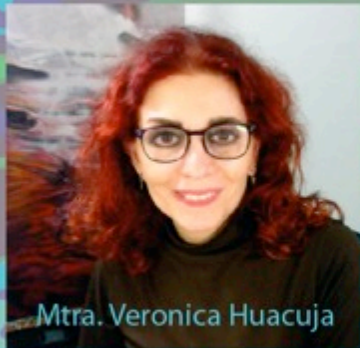


ARTE y MINDFULNESS PARA EMPRESAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN EMPRESARIAL
para el trabajador

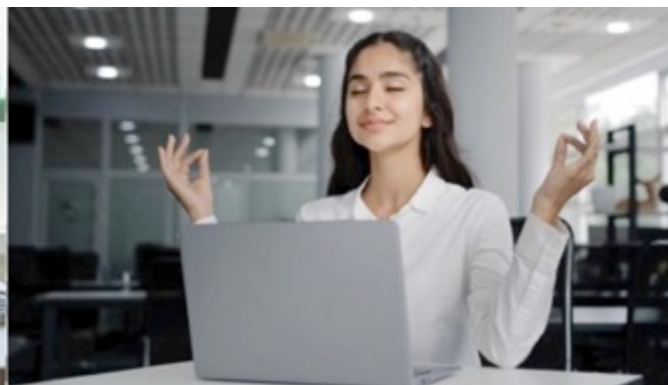
veronica.mx/artprogram/#articulosboletin



Mtra. Veronica Huacuja



Presentación del método educativo.



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

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

Artículos de Arte y Mindfulness: <https://veronica.mx/artprogram/#articulosboletin>

Mail: 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

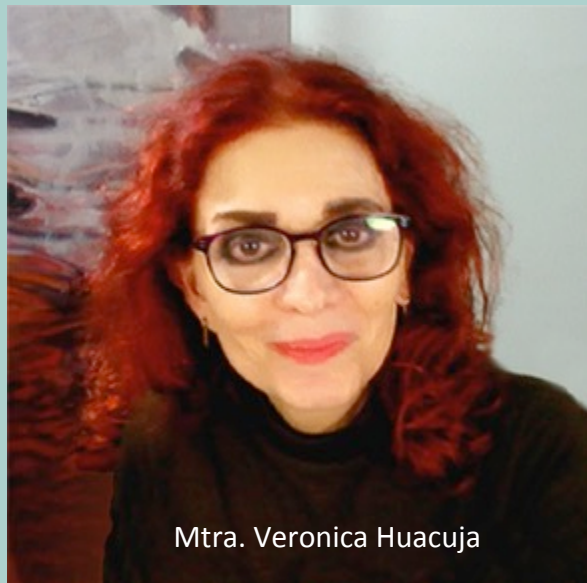
ÍNDICE



1. Presentación de la Mtra. Veronica Huacuja	3
2. Descripción de los artículos para el BOLETÍN EMPRESARIAL	4
3. Objetivos de los artículos	
3.1. Objetivos para la empresa	8
3.2. Objetivos para el trabajador	9
4. Los artículos	11
5. El catálogo de los artículos	12
6. Entregables, costos, método de pago y facturación	13
7. Bibliografía	14
8. Contacto	15

Pasa tu cursor sobre los temas del índice.

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



¡Bienvenidos! Soy la Mtra. Veronica Huacuja, una pintora, escultora, educadora de arte y de meditación Mindfulness (1). Asimismo, me desempeño como fundadora y CEO de [Multimedios Integrales](https://multimediosintegrales.com), una firma de consultoría educativa y de la Responsabilidad Social, donde he desarrollado **ARTE Y MINDFULNESS PARA EMPRESAS. PROGRAMA VIRTUAL PARA LA CREATIVIDAD Y EL BIENESTAR** (2) **y, derivado de él, elaboro artículos sobre los temas citados para el BOLETÍN EMPRESARIAL (físicos y/o digitales), que a continuación presento. (3)**

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

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

<https://multimediosintegrales.com>

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.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN EMPRESARIAL



Los artículos ofrecen la integración de la práctica de la meditación Mindfulness y la creación artística, como el dibujo, la pintura y la escultura en pequeño formato, así como la transposición de los beneficios de estas experiencias a la vida cotidiana, con el fin de mejorarla y que sus efectos se vean reflejados de manera personal y en los ámbitos laboral, social y familiar.



2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN EMPRESARIAL

Los artículos se orientan hacia el trabajador empresarial para mejorar su calidad de vida, como se ha citado.

De esta forma, dichos artículos (1) tienen una orientación **autoterapéutica** (2), debido a que brindan al practicante las herramientas para regular y mejorar su estado mental, emocional y físico por sí mismo, y de acuerdo a su propia agenda. Lo anterior, conlleva la adquisición de un **aprendizaje de vida**.



1. Los artículos se orientan a personas neurotípicas, y que no se encuentran en una situación de dolor. Tienen, 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. Autoterapéutico, en este contexto se refiere a la práctica, actividad o enfoque que promueve la salud y el bienestar del individuo a través de la autogestión y autorreflexión. Lo anterior, en un contexto laico, sin conexión a ninguna religión.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN EMPRESARIAL



Beneficios intrapersonales.

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 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 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, motivación, el uso del lenguaje (hablado, escrito), aprendizaje, creatividad, entre otros.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN EMPRESARIAL



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 y familiares. Facilitan el trabajo colaborativo (team building). 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 ecuánime, 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 DE LOS ARTÍCULOS

3.1. PARA LA EMPRESA:

Responsabilidad Social Corporativa o Empresarial



- El objetivo principal de los artículos es empoderar al trabajador para autogestionar la mejora de sus condiciones internas de vida utilizando una vía de la empresa, como es el BOLETÍN EMPRESARIAL.
- La incorporación de los artículos en el Boletín Empresarial se alinea a la gestión de ASG interna de la institución, debido a que en ellos se aborda un aspecto de materialidad social, humano.

- Los administradores empresariales pueden coincidir en incluir esta experiencia educativa, y los resultados en su comunidad empresarial, en el Informe Anual de Responsabilidad Social de la Empresa (ASG).

3. OBJETIVOS DE LOS ARTÍCULOS

3.2. PARA LOS TRABAJADORES

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 DE LOS ARTÍCULOS

3.2. PARA LOS TRABAJADORES



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

Empodera al trabajador para mejorar sus propias condiciones de vida (autoconocimiento, autogestión).

Los artículos estimulan una perspectiva más amplia y equilibrada de la vida, coadyuvan 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. LOS ARTÍCULOS

- En cada artículo se vinculan bidireccionalmente las actividades de arte y meditación Mindfulness.
- Cada artículo tiene un promedio de 8 minutos de lectura. El tiempo de su práctica es de 90 minutos: 20 minutos de meditación, 70 minutos de práctica artística. Dichas prácticas son individuales, autónomas y se desarrollan conforme la agenda del propio practicante.
- Los artículos tienen un promedio de 6 páginas de texto, en las que se intercalan 10 fotos descriptivas y, en algunos casos, videos cortos (15 ó 30 segundos), entre otros recursos.
- Los materiales de arte necesarios en los artículos deben ser adquiridos por el practicante. En cada artículo ofrezco una lista de materiales de arte, sus precios y ligas. Asimismo, recomiendo adquirir el material artístico en línea usando como proveedor a [Amazon.com](https://www.amazon.com) (o Amazon México). Lo anterior, por sus precios razonables y seriedad en sus entregas.
- Con el fin de que el practicante siga dando uso a su material de arte después de la realización del ejercicio, le proveo de recomendaciones para la continuación de su práctica de arte cotidiana.

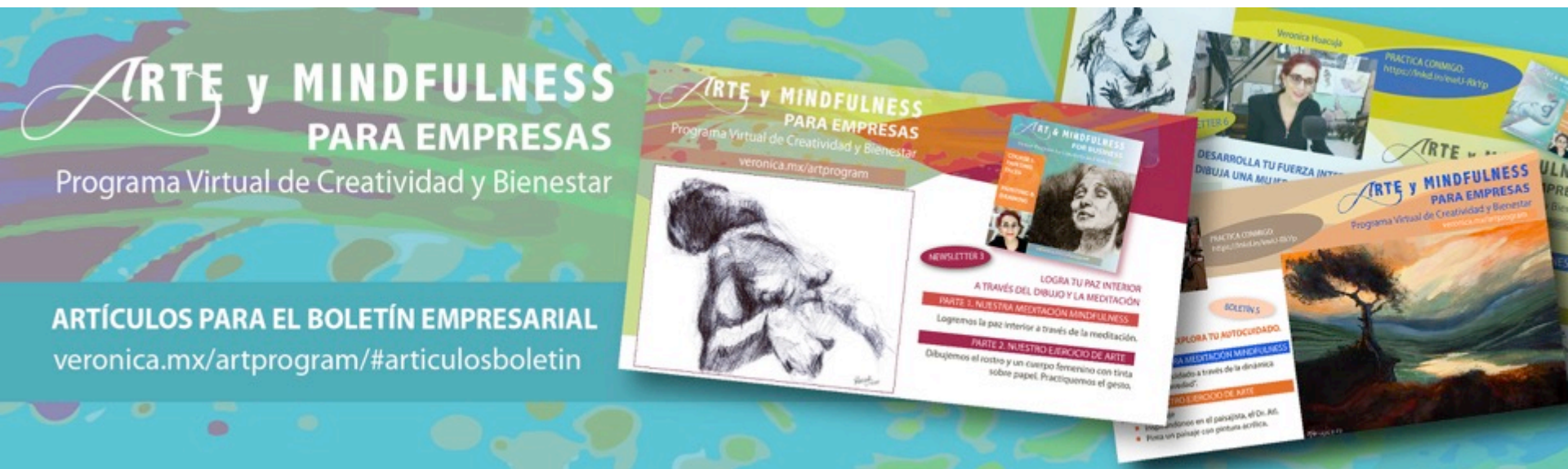
Te invito a conocer un ejemplo de un artículo:
"Logra tu paz interior a través del dibujo la meditación": <https://veronica.mx/ejemplo.pdf>



5. EL CATÁLOGO DE LOS ARTÍCULOS



De ser tu interés, te invito a contactarme para hacerte llegar el **Catálogo de los artículos**. En él encontrarás el listado de los artículos para tu elección, la descripción de sus objetivos educativos, las actividades y los resultados esperados, así como las técnicas artísticas, la lista de los materiales de arte y sus precios: art@veronica.mx



6. ENTREGABLES, COSTOS, MÉTODO DE PAGO Y FACTURACIÓN



ARTÍCULO INDIVIDUAL: \$2,500.00 MXN más IVA.

ENTREGABLE: 1 archivo pdf.

PAQUETE DE 3 ARTÍCULOS.

Ofrezco 3 artículos en un paquete, cuyo costo es **de \$6,300.00 MXN más IVA.**

ENTREGABLE: 3 archivos pdf.

MÉTODO DE PAGO. Transferencia bancaria, la cual debe ser realizada 1 semana antes del entregable.

FACTURACIÓN. Emito y entrego una factura con validez oficial por tu pago.



7. 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>

Se recomienda al practicante la lectura de este libro:

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”.

Baer A., Ruth (2010). “Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change”. Editorial New Harbinger Publications, Inc.

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



8. CONTACTO

Contáctame para conocer más sobre los **Artículos del BOLETÍN EMPRESARIAL**. 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 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! 💕💕