



ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin



Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR. Orientados al padre de familia.

PRESENTACIÓN



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

Catálogo de Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR: <https://veronica.mx/catalogo2.pdf>

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 PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin

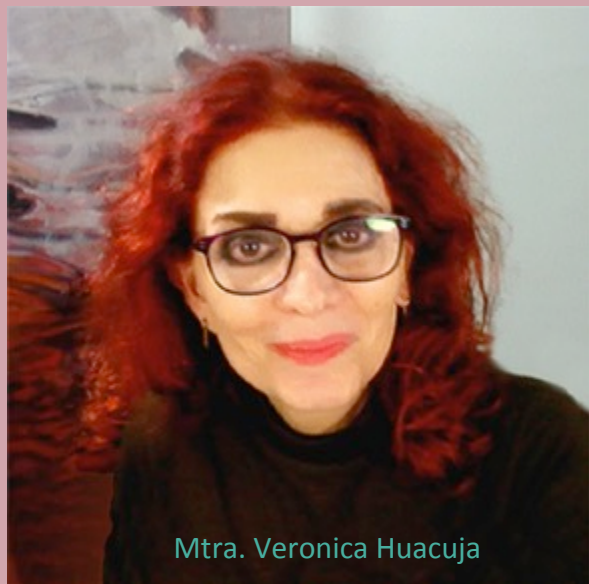


ÍNDICE

1. Presentación de la Mtra. Veronica Huacuja	3
2. Descripción de los Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR	4
3. Objetivos de los Artículos	8
3.1. Objetivos para la Escuela	8
3.2. Objetivos para los Padres de familia	9
4. Los Artículos	10
6. Costos, método de pago, facturación	12
7. Contacto	13

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 artista plástica —pintora, escultora— y educadora de arte (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 ESCOLAR (físico y/o digital), que a continuación te presento. (3)**

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

<https://multimediosintegrales.com>

<https://veronica.mx/resume-ESP2.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 de la meditación Mindfulness se realiza en un contexto laico, sin conexión a ninguna religión.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN ESCOLAR

Los 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 a adquirir 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.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN ESCOLAR



Los Artículos ofrecen la integración **de la práctica de la meditación Mindfulness y la creación artística —pintura, dibujo, escultura (en formato chico)—**, así como la transposición de los beneficios de estas experiencias a la vida cotidiana con el fin de mejorarla.

A detailed view of an article layout. The header features the program name 'ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS' and the website 'veronica.mx/artprogram2'. The article title is 'BOLETÍN 3' and the subtitle is 'LOGRA TU PAZ INTERIOR A TRAVÉS DEL DIBUJO Y LA MEDITACIÓN.' The article is divided into two parts: 'PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS.' and 'PARTE 2. NUESTRO EJERCICIO DE ARTE.' The exercise description is 'Dibuja el rostro y un cuerpo femenino con tinta sobre papel. Practica el gesto.' To the left of the text is a pencil drawing of a woman's head and shoulders, rendered in a sketchy, expressive style.

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

BOLETÍN ESCOLAR
veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin

BOLETÍN 3

LOGRA TU PAZ INTERIOR
A TRAVÉS DEL DIBUJO Y LA MEDITACIÓN.

PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS.
Logra tu paz interior a través de la meditación.

PARTE 2. NUESTRO EJERCICIO DE ARTE.
Dibuja el rostro y un cuerpo femenino con tinta sobre papel. Practica el gesto.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN ESCOLAR



BENEFICIOS INTRAPERSONALES de los Artículos.

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

La autoaceptación y autoestima. Las prácticas que se promueven 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 los ejercicios se aprende a manejar el estrés, la ansiedad, la preocupación al cultivar la habilidad de no comprometer nuestras emociones. De este modo, el lector/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, observación, atención, concentración, metacognición, el uso del lenguaje, la toma de decisiones equilibrada, creatividad, entre otros.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS ARTÍCULOS PARA EL BOLETÍN ESCOLAR



BENEFICIOS INTERPERSONALES de los Artículos.

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

Comunicación efectiva. Mejoran la capacidad de escuchar y responder con calma en las interacciones familiares, sociales, laborales. 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 de los Artículos.

3.1. PARA LA ESCUELA: Responsabilidad Social.



- El objetivo principal de los Artículos es despertar el interés del padre de familia por **mejorar sus condiciones internas de vida** utilizando una vía interna de la escuela, como es el **BOLETÍN ESCOLAR**.
- La incorporación de los Artículos en el Boletín Escolar se alinea a la gestión de **Responsabilidad Social de la Escuela**, debido a que en ellos se aborda un aspecto de relevancia (materialidad) social, humano.
- 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. OBJETIVOS de los Artículos.

3.1. PARA LOS PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO 1. Estimular la adopción de un *hobby* artístico en la vida, como es dibujar, pintar o esculpir (en formato pequeño).

OBJETIVO 2. Incentivar la adopción de la práctica de la meditación Mindfulness.

Resumiendo, 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 del padre de familia, y por ende, de la familia.



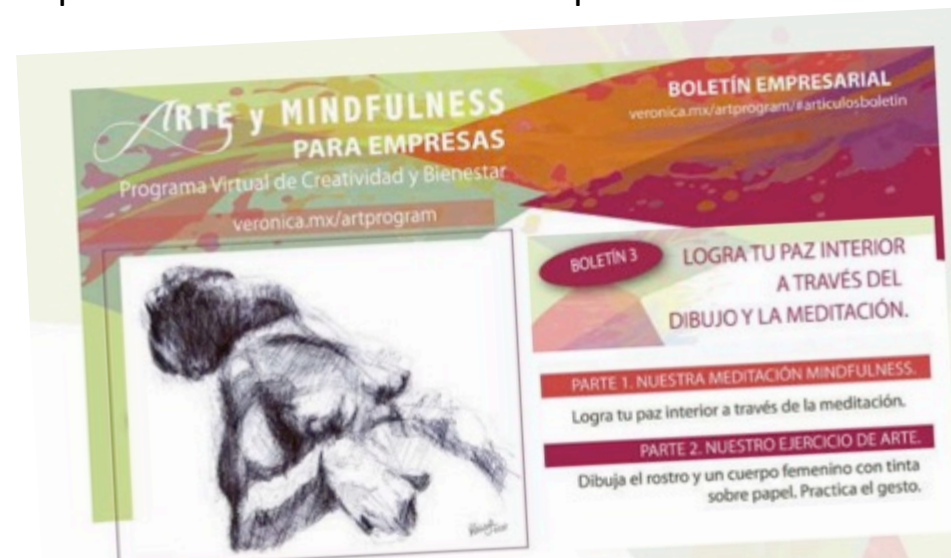
Como en todo entrenamiento, este debe ser diario. Con sólo 10 minutos de práctica diaria de meditación y 10 minutos de creación artística se logran los objetivos y beneficios descritos.

4. LOS ARTÍCULOS.

- Cada Artículo tiene un promedio de 8 minutos de lectura. El tiempo de su práctica es de 90 minutos: 15 minutos de meditación, 75 minutos de práctica artística.
- Los Artículos tienen un promedio de 6 páginas de texto, en las que intercalo 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 usuario. En cada Artículo ofrezco una lista de materiales de arte, sus precios y ligas. Asimismo, recomiendo adquirirlo en línea usando como proveedor a [amazon.com.mx](https://www.amazon.com.mx). 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/ejemplo2.pdf>



4. Los Artículos.

Te invito a conocer el Catálogo (temario) de los Artículos. En él encontrarás la descripción de sus objetivos educativos, técnicas, la lista de los materiales artísticos por Artículo y sus precios:

<https://veronica.mx/catalogo2.pdf>

ARTE y MINDFULNESS
PARA ESCUELAS
Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR
veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin

ARTE y MINDFULNESS PARA EMPRESAS
Programa Virtual de Creatividad y Bienestar
veronica.mx/artprogram

NEWSLETTER 1
LOGRA TU PAZ INTERIOR
A TRAVÉS DEL DIBUJO Y LA MEDITACIÓN
PARTE 1. NUESTRA MEDITACIÓN MINDFULNESS
Logremos la paz interior a través de la meditación.
PARTE 2. NUESTRO EJERCICIO DE ARTE
Dibujemos el rostro y un cuerpo femenino con tinta sobre papel. Practiquemos el gesto.



6. COSTOS, MÉTODO DE PAGO, FACTURACIÓN

COSTOS.

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.

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





7. CONTACTO.

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