

## 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.



Te saludo con gusto, y te doy la más cordial bienvenida a la edición de este Artículo para tu autocuidado, publicado en el **BOLETÍN ESCOLAR**. Deseo que lo encuentres de utilidad.

Soy la Mtra. Veronica Huacuja, pintora, escultora, educadora de arte y autora (1) de este Artículo que hoy te presento.

### OBJETIVOS DEL ARTÍCULO.

A través de mi guía, emprenderás un viaje transformador que te dotará de herramientas para mejorar tu vida enriqueciendo tus experiencias intra e interpersonales a través del disfrute artístico y la meditación Mindfulness.



# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



## EL CONTENIDO DE ESTE ARTÍCULO.

De manera previa a introducirte en esta experiencia, conoce sus componentes y necesidades. Lo anterior, para que organices tu tiempo para realizar sus prácticas:

### PARTE 1. TU MEDITACIÓN MINDFULNESS.

**Logra tu paz interior a través de la meditación.**

· 5 minutos de tu tiempo.

**Material necesario:** Una habitación cómoda, silente, donde puedas sentarte o recostarte.

**PARTE 2. TU EJERCICIO ARTÍSTICO. Dibuja el rostro y un cuerpo femenino con tinta sobre papel. Practica el gesto.**

· 80 minutos de tu tiempo.

### Materiales necesarios, sus costos y ligas:

- Un bolígrafo BIC, negro, punta mediana: <https://shorturl.at/kqrE3> (\$65.00 MXN)
- Un ejercicio (una sola hoja, tamaño carta) que he creado para que lo descargues, de manera libre, e imprimas (Imagen 1 de 11: <https://veronica.mx/arte-mindfulness-curso1.jpg>).

- Una libreta de bolsillo con argollas de hojas blancas, tamaño media carta: <https://shorturl.at/gIHIN> (\$199.00 MXN).



Imagen 1 de 11. Este es el ejercicio de arte que deberás descargar de la liga mencionada.

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

**Palabras previas.** De acuerdo al Dr. Jon Kabat-Zinn (1944, E.U.A.) —creador de la “Clínica de Reducción del Estrés” (MBSR, por sus siglas en inglés) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts—, la meditación Mindfulness es la conciencia que surge al prestar atención a propósito, en el momento presente.





# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



Explicemos estos componentes:

**Conciencia.** La meditación Mindfulness implica ser consciente de lo que está ocurriendo en nuestro momento presente. Se trata de estar atentos a nuestras experiencias mientras ocurren, momento a momento.

**Prestar atención a propósito.** La meditación Mindfulness requiere de un enfoque intencional, dejando de lado las distracciones. En vez de permitir que nuestra mente divague libremente, nuestra atención la enfocamos en un aspecto específico, como es nuestra respiración o las sensaciones de nuestro cuerpo.

**En el momento presente.** La meditación Mindfulness enfatiza estar presente en el "ahora" dejando atrás los arrepentimientos del pasado y las preocupaciones del futuro y, en su lugar, anclar nuestra atención en lo que está sucediendo en el "aquí y ahora", sin emitir juicios.

Cuando se dice que nuestra atención no formule juicios, se refiere a no clasificar nuestras experiencias como correctas o incorrectas, malas o buenas, si no reconocerlas, como son, sin comprometer nuestras emociones en ellas.





# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



Todos estos componentes a menudo ocurren simultáneamente en la meditación Mindfulness, y están interconectados.

Al practicar la meditación Mindfulness percibirás sus beneficios desde el primer día, los cuales aumentarán en las semanas siguientes. Entre ellos, notarás haber adquirido una paz interior, una sensación de armonía y serenidad.

También experimentarás un equilibrio interno, relacionado con tu estabilidad emocional, mental y física. En este estado, podrás manejar situaciones desafiantes sin sentirte abrumado, debido a que tu equilibrio interno te permitirá tener una perspectiva saludable para formular



juicios, estrategias, soluciones con calma y claridad.

De esta manera, obtendrás una perspectiva más amplia y equilibrada de la vida, con nuevas interpretaciones y enfoques constructivos.

**Como con cualquier rutina, la clave es la constancia.**

## ANTES DE TU PRÁCTICA.

- Adopta una postura cómoda y enfoca tu atención en tu respiración.
- Posiciona tu cuerpo en una postura digna y confortable, ya sea sentado en una silla o recostado sobre una alfombra.
- En ambos casos, mantén la espalda recta, de manera cómoda, sin forzarla. Baja suavemente los hombros.
- Separa un poco los pies para sentir tu cuerpo equilibrado.
- Si estás sentado, mantén las plantas de los pies en el suelo y evita cualquier presión en la parte posterior de tus muslos que afecte la circulación de la sangre en ellos.





# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



## REALIZA TU PRÁCTICA.

- **Cierra tus ojos o semicírralos**, según tu preferencia.
- **Respira de manera natural**, sin forzar ni manipular tu respiración. Mientras te concentras en tu respiración, percibe cualquier tensión en tu cuerpo o mente. Con cada exhalación, libera esa tensión, permitiéndote entrar en un estado de tranquilidad “alerta”.
- Ahora, **centra tu atención en el flujo de tu respiración**, la cual entra y sale de tu cuerpo.
- **Si tu mente divaga**, como suele suceder de manera natural, recordando tareas pendientes, imágenes y otros pensamientos, haz que estos se desvanezcan al pronunciar mentalmente, de manera suave, la siguiente oración: “Mi mente debe estar libre de palabras, de imágenes. De esta forma, puedo enfocar mi atención en mi respiración.”

Justo al terminar de pronunciar mentalmente esta oración, procura que se desvanezca y concéntrate en el momento presente, en el “aquí y ahora”, en ti mismo, en tu respiración. Haz esto último, con generosidad y gentileza.

• En este estado, inhala y exhala durante los próximos 5 minutos.

• **Experimenta un sentimiento de gratitud hacia ti mismo.** Después de la meditación de 5 minutos, sin presión, coloca tu mano derecha en tu pecho y tu mano izquierda en tu abdomen superior. Agradece haberte dispensado esta experiencia de adentrarte en ti mismo, en tu vida interna, nutriéndola con amor, generosidad, ternura y comprendiendo la relevancia de residir en el momento presente.

• **Nuestra práctica de meditación ha concluido.** Abre tus ojos suavemente. Comienza moviendo los dedos de las manos y los pies, uno por uno. Mueve tus brazos y piernas con amabilidad, permitiéndoles recobrar su flexibilidad. Con cuidado, rota tu cabeza de un hombro a otro, de adelante hacia atrás, y de derecha a izquierda.

## DESPUÉS DE TU PRÁCTICA.

Una tarea importante y sus beneficios individuales.

Lleva a cabo esta práctica de manera diaria.



# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



A pesar de ser el mismo ejercicio, tus experiencias cotidianas serán nuevas.

Planifica aumentar, poco a poco, la duración de tu meditación. Por ejemplo, medita durante 5 minutos cada día en la primera semana. En la semana siguiente, podrías extenderla a 10 minutos, si así lo crees oportuno.

Como mencioné antes, **la meditación Mindfulness requiere de constancia en su práctica**. Esto es, la clave para obtener sus beneficios es tu compromiso para realizarla de manera diaria.

¡Gracias por practicar conmigo!

## PARTE 2. TU EJERCICIO ARTÍSTICO.

**Dibuja un rostro y un cuerpo femenino con tinta en papel. Practica el gesto.**

Después de lograr esta paz y equilibrio internos, estás listo para comenzar el ejercicio artístico y, después, desplegar tus actividades del resto del día con claridad y atención renovadas. En otras palabras, transfiere esta sensación de paz interior, armonía, bienestar y equilibrio que acabas de alcanzar a tu rutina diaria.

### ANTES DE TU PRÁCTICA.

Esta experiencia artística que estás a punto de iniciar te brinda un camino hacia la autoexpresión y autoexploración. La creación artística despierta una gama de emociones, y procura la contemplación. Vive plenamente esta experiencia.

**Algunos conceptos artísticos antes de nuestra práctica.**

En las artes visuales, el gesto se refiere a los movimientos dinámicos y expresivos realizados por un artista o practicante de la pintura con el uso de un pincel sobre un lienzo o papel.





# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



El gesto engloba los trazos amplios, fluidos, goteantes y deliberados que comunican emociones, energía e intención.

## Conoce las obras de pintores con gran expresión gestual.

Las siguientes imágenes son obras de distintos pintores. En ellas el gesto se manifiesta con gran o sutil fuerza. Permite que tu mirada recorra cada pintura de manera “abierta”, a la manera como has realizado tu meditación. Siente las líneas, los espacios, colores. Imagina, reflexiona, establece conexiones entre la obra y tus experiencias personales, entre otras actividades internas.



Imagen 2 de 11. "Mahoning" por Franz Kline.  
Percibe el gesto en esta obra abstracta.

Título: [Mahoning](#)

Artista: [Franz Kline](#) (1910-1962, E.U.A.)

Medio: Collage, óleo sobre lienzo

Tamaño: 203.2 x 254 cm

Año: 1956

Colección: Whitney Museum of American Art,  
Nueva York, NY, E.U.A.



Imagen 3 de 11. "Montañas y Mar" de Helen Frankenthaler.  
Advierte el gesto en esta obra semiabstracta.

Título: [Montañas y Mar](#)

Artista: [Helen Frankenthaler](#) (1928-2011,  
E.U.A.)

Medio: Óleo y carboncillo sobre lienzo

Tamaño: 220 cm × 297.8 cm

Año: 1952

Colección: Colección Helen Frankenthaler  
Foundation, Inc.



# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



Imagen 4 de 11. "Girasol VI" de Joan Mitchell.  
Nota el gesto en esta obra semifigurativa.

Título: Girasol VI

Artista: [Joan Mitchell](#) (1925-1992, E.U.A.)

Medio: Óleo sobre lienzo

Tamaño: 259.715 x 160.02 cm

Año: 1969

Colección: [Fundación Joan Mitchell](#)

## REALIZA TU PRÁCTICA DE ARTE.

**Dibuja un rostro y un cuerpo femenino con tinta sobre papel. Practica el gesto.**

### Preparación.

Es hora de utilizar el ejercicio del papel tamaño carta que descargaste del enlace que te proporcioné, así como el bolígrafo de tinta negra.

### Ejecución.

A continuación te presento el ejercicio ya realizado. Esto, tiene el fin de enseñarte cual es la intención del ejercicio.

Es importante tomar en cuenta que tú tienes tu propia búsqueda de expresión, por lo que los resultados serán diferentes. Esa es una de las partes interesantes de esta práctica.



Imagen 5 de 11. Ejercicio finalizado.  
Percibe el gesto en este dibujo figurativo.





Imagen 6 de 11. Inicia la primera parte de tu ejercicio: dibuja las casillas de acuerdo al porcentaje marcado en cada una.

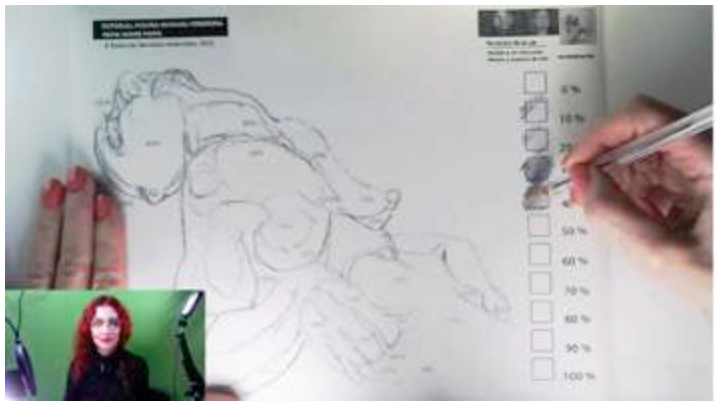


Imagen 7 de 11. Dibuja suavemente en cada casilla. Esto evita que el papel se deforme y la tinta brille.

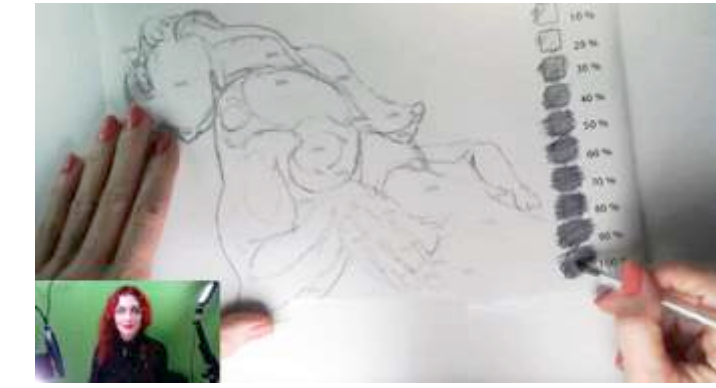


Imagen 8 de 11. Al terminar de dibujar los valores en cada casilla, aprecia la gama que has realizado.

Ahora, realiza la segunda actividad del ejercicio: relaciona el porcentaje de tinta que has dibujado en las casillas con los porcentajes marcados en la figura (posicionada en la izquierda de tu ejercicio).

Comienza dibujando el área del 100% de tinta en la figura. Es decir, inicia el dibujo del rostro, propiamente, el área de los ojos. Continúa dibujando las otras áreas haciendo esta misma relación.



Imagen 10 de 11. Al dibujar, entrelaza las líneas, crúzalas.

Olvida el dicho "dibuja sin salirte de la línea". Dibuja "fuera" de las áreas. Esto ayuda a lograr el gesto que estamos buscando en la obra. Siéntete libre de experimentar con el material con el que estás trabajando.



# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



Imagen 11 de 11. Fase final del ejercicio.

## DESPUÉS DE TU PRÁCTICA.

Reflexiona cómo la meditación Mindfulness influye tu proceso creativo. De esta manera, te invito a establecer un diálogo interno sobre cómo ambas actividades influyen en tu vida.

Algo importante, es compartir tus experiencias y trabajo creativo con tu esposa(o), hijos compañeros de trabajo, y personas cercanas.

El objetivo es mejorar tu bienestar dentro del contexto familiar, social, laboral. También, te propongo enmarcar tu trabajo y exhibirlo con orgullo en tu hogar y oficina.

Al concluir la sesión, expresa gratitud hacia ti mismo por dedicar este tiempo a tu vida interna, a tu autocuidado.





# ARTE y MINDFULNESS PARA ESCUELAS

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar

Artículos para el BOLETÍN ESCOLAR

[veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin](http://veronica.mx/artprogram2/#articulosboletin)



## Tareas significativas.

Te recomiendo usar la libreta de bolsillo para:

A. Anotar tus pensamientos y experiencias personales de tu práctica diaria de meditación Mindfulness.

B. Realizar bocetos diarios con un bolígrafo o lápiz.

Estas rutinas conllevan muchos beneficios personales que impactan tu vida, como es la autorreflexión sobre el logro de tu paz interna y equilibrio emocional, la reducción del estrés, y otras experiencias internas que experimentes al meditar, dibujar, pintar.

Por último, comparto contigo un pensamiento de José Ortega y Gasset: "El primer atributo de la vida es verse a sí misma." Las prácticas que acabas de realizar contribuyen al logro de este pensamiento.

¡Gracias por leer y practicar conmigo! ■

## Nota.

1. Te invito a conocer más sobre mi [formación académica y trayectoria profesional](#).

## Bibliografía.

Jon Kabat-Zinn. (1990). "Vivir en plena catástrofe: utilizar la sabiduría de su cuerpo y mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad". Editorial Random House.

Ortega y Gasset, J. "¿Qué es la filosofía?". Recopilado de <https://shorturl.at/pBEHX> el 22 de enero de 2024.

Todos los derechos reservados. Verónica Huacuja. 2024.

