

**Paredro LEO:
lenguaje, cultura
y bienestar en las
organizaciones**

Una metodología para fortalecer el talento, la conexión humana y la salud emocional desde la palabra y el arte.

[PARE•DRO]

**CENTRO DE PROMOCIÓN DE
LECTURA, ESCRITURA Y ORALIDAD**

¿Notas en tu **organización** señales de
agotamiento, desconexión o falta de
propósito?



¿Sabías que **brain rot** —la **podredumbre mental** causada por el **exceso de contenido superficial** en redes sociales— fue la palabra del año en 2024?

No es solo una tendencia: es un **síntoma**. Afecta la dopamina, el ánimo, genera **ansiedad** y **depresión**... y está entrando sin filtro **en nuestras organizaciones**.

Cuando la **salud mental** se debilita,
también lo hace la **cultura organizacional**.
Equipos agotados no sostienen culturas
sólidas.



La **Metodología Paredro** es una solución innovadora para la **salud mental** que integra **arteterapia**, **lenguaje** y **bienestar** para fortalecer el talento humano, mejorar el **bienestar emocional** y potenciar la **cultura organizacional**.



¿Qué es la Metodología Paredro?



Se trata de una estrategia que fortalece las competencias comunicativas como lectura, escritura y oralidad desde el arteterapia y los estudios literarios para desarrollar los cuatro pilares del bienestar identificados por el neurocientífico Richard J. Davidson, fundador del Center for Healthy Minds de la Universidad de Wisconsin-Madison:

1. **Conciencia (*Awareness*):**
La habilidad de prestar atención al momento presente.
2. **Conexión (*Connection*):**
La habilidad de generar vínculos empáticos y compasivos.
3. **Percepción (*Insight*):**
La habilidad de comprender la propia mente y patrones de pensamiento.
4. **Propósito (*Purpose*):**
La habilidad de orientar la vida hacia metas significativas.

Nuestra metodología integra el arte como una herramienta poderosa para la salud mental, la expresión simbólica y el desarrollo humano en contextos laborales.

¿Qué es el arteterapia?



Según la American Art Therapy Association, el arteterapia es una profesión de salud mental que enriquece las vidas de individuos, familias y comunidades a través de la creación artística dentro de un proceso psicoterapéutico. Por esto es una vía para canalizar el estrés, fortalecer la comunicación y generar sentido compartido dentro de las organizaciones.

No se trata de hacer arte “bonito” a través de intervenciones clínicas, sino de activar un lenguaje simbólico que permita a los equipos expresarse, conectarse y construir una cultura organizacional más empática, creativa y saludable.

¿Por qué una propuesta como esta en el mundo empresarial?



- Aumento del agotamiento emocional, desconexión laboral y rotación.
- Necesidad de integrar habilidades blandas y cuidado emocional.
- Amenaza de *brain rot* por redes sociales.
- Novedad en trabajar la cultura organizacional desde el arte, la literatura y los materiales artísticos.

¿Qué logra una organización con esta propuesta?



- Ambientes más colaborativos y empáticos.
- Fortalecimiento del liderazgo colaborativo.
- Prevención del desgaste emocional.
- Cultura organizacional conectada al propósito y la palabra.
- Uso del arte como vía innovadora para el bienestar emocional.

¿Dónde impacta Paredro- Leo?



- Talento humano
- Liderazgo y bienestar
- Comunicación interna
- Cultura y propósito organizacional
- Estrategias de sostenibilidad humana
- Bienestar emocional a través del arte
- Desarrollo de hábitos de lectura

¿Cómo lo hacemos? Ejemplos de componentes



- Clubes de lectura literaria.
- Charlas y conferencias sobre autoconocimiento a través del arte.
- Programas derivados del arteterapia para el bienestar emocional y autoconocimiento.
- Cápsulas podcast con contenido cultural para la pausa y la reflexión.
- Acompañamiento en poblaciones impactadas desde responsabilidad social empresarial.

Programas personalizados, diseñados para cada organización



- Cada experiencia se adapta a las necesidades de la empresa.
- Evaluamos el clima organizacional y construimos en conjunto:
 - Programas por ciclos
 - Activaciones puntuales
 - Estrategias internas de cultura y bienestar

Paredro: una inversión en humanidad, creatividad y salud emocional



- Llevamos la palabra y el arte al centro de las organizaciones para cuidar lo que más importa: las personas.
- ¿Hablamos?

Algunos clientes que han apostado por el bienestar con Paredro-Leo



Fundación
Santa Fe de Bogotá



Emisora



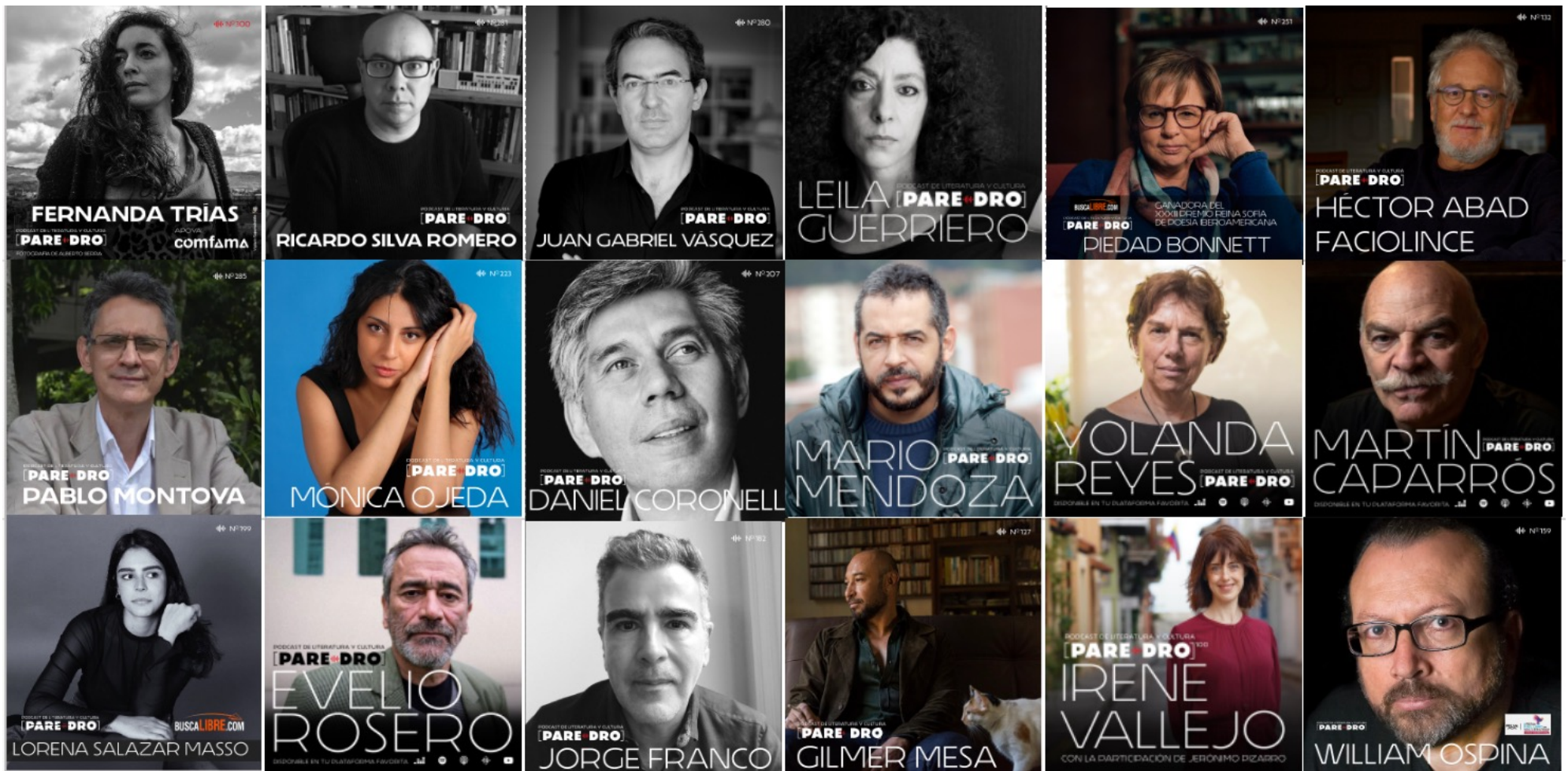
INSTITUTO
DISTRITAL DE LAS ARTES
IDARTES



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE



Paredro-Leo cuenta con Paredro Podcast, un canal de contenidos culturales con más de trescientos capítulos. Algunos de nuestros entrevistados son:



Registros de algunas de las actividades que hemos desarrollado



Quiénes somos



Juanita Montoya. Arteterapeuta por Metáfora/Universidad de Barcelona, y Restauradora de Arte por el Instituto Spinelli per l'Arte e il Restauro, Florencia, Italia. Con más de 15 años de experiencia en arteterapia, ha trabajado con familias, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores en sesiones grupales e individuales, así como con habitantes de calle y líderes sociales desde la Fundación Gratitud y de manera independiente. Cofundadora de Vueladentro Artes, colectivo que desarrolla programas artísticos y pedagógicos. Miembro del equipo de trabajo de la artista Doris Salcedo en las obras “Neither” (2004) y “Shibboleth” (2007).



Camilo Hoyos Gómez. Doctor en Humanidades por la Universitat Pompeu Fabra (Barcelona 2010, España) y Literato de la Universidad de los Andes (Bogotá, Colombia). Director y conductor de Paredro Podcast, el podcast de libros, autores, y demás actores del mundo literario, que cuenta con más de doscientos capítulos de entrevistas y más de diez mil seguidores. Ha sido profesor de la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona, Universidad de los Andes, Universidad Javeriana e Instituto Caro y Cuervo de Bogotá, entre otros. Cuenta con más de veinte años de experiencia docente, entre pedagogía en aulas académicas y espacios de talleres y programas divulgativos.

Las organizaciones que se escuchan, se cuidan. Las que se cuidan, prosperan.

El bienestar no es un lujo: es una estrategia para sostener el compromiso y la creatividad.



Contáctanos

www.paredro-leo.com

contacto@paredro-leo.com

(57) 310 212 6364

Síguenos en redes como @paredropodcast



@camilohoy
@paredropodcast



Paredro Podcast