



FRAGMENTO

GUÍA DEL LÍDER EMPRESARIAL.

Arte y Mindfulness para Empresas.

Programa Virtual de Creatividad y Bienestar



ÍNDICE

1. Introducción
2. Antecedentes
3. Objetivos del programa
4. Perfil de ingreso del participante
5. Estructura del programa
6. Otros elementos
7. Planes de Sesión
8. Necesidades para la impartición del curso
9. Monitoreo e informes al líder empresarial
10. Conclusiones



1. Introducción

Estimado(a) líder empresarial:

¡Bienvenido(a)! Una servidora es la Mtra. Verónica Huacuja, [artista plástica profesional](#) y maestra de arte en línea. (1)

Como facilitadora de arte, pienso que todas las personas tenemos la capacidad de crear arte y, al hacerlo, enriquecer nuestras vidas.

Le sugiero, además de la lectura de esta **Guía del Líder Empresarial (GLE)**, hacer las lecturas de los **Planes de Sesión** que lo acompañan con el fin de que conozca a profundidad el programa, su metodología educativa, objetivos y los beneficios para su empresa y alumnos.

2. Antecedentes

Por hoy, las empresas buscan propiciar un entorno organizacional favorable que mejora el estado emocional del trabajador, y potencia sus competencias intra e interpersonales (soft skills). Lo anterior, alineando sus programas de Responsabilidad Social (RS) internos a:

- La [NOM-035-STPS-2018](#)
- Asimismo, a su [Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sustentables, ODS](#).

Este programa incorpora elementos claves de las referencias citadas que enriquecen sus objetivos, como son:

- Coadyuvar a evitar el estrés laboral al acercar las artes plásticas (pintura, dibujo y escultura) y la creación artística a los trabajadores fomentando el autoconocimiento de sus capacidades creativas artísticas y desarrollándolas.



- Asimismo, la práctica del Mindfulness complementa el objetivo anterior, debido a que ésta propicia el uso de las técnicas para el logro de un estado –físico, emocional, intelectual– sereno del colaborador. Lo anterior, debido a que la práctica del Mindfulness favorece su experiencia para el logro de un aprendizaje significativo.

3. Objetivos del programa

- **Para la empresa.** El objetivo primordial de la empresa **es propiciar el enriquecimiento de las vidas de sus trabajadores.** Y en consecuencia, mejorar el rendimiento y los resultados de la propia empresa. De esta forma, la compañía incentiva la motivación laboral al generar para sus trabajadores un ambiente armónico de trabajo, ofreciéndoles un espacio para la creación artística.
- **Para el trabajador.** El objetivo integral de este programa para el trabajador **es hacer de su conocimiento la oportunidad de construir un espacio personal, propio,** una “ventana” a un mundo distinto de su realidad cotidiana que le permite la recreación y creación artística. Y de este modo, favorecer el enriquecimiento de su vida.



4. Perfil de ingreso del participante

El programa se imparte en el idioma español o inglés.

Es necesario que los alumnos cuenten con:

- El interés y comprensión de los beneficios del curso.
- El conocimiento de la duración del curso y frecuencia de cada sesión, como se define en la siguiente sección.



- Deben tener una asistencia puntual para lograr los resultados deseados tanto a nivel grupal como individual.
- Una computadora de escritorio o tableta digital.
- Una buena velocidad de Internet.
- Acceso a Zoom o a Teams.

5. Estructura del programa

Se presenta la estructura del Programa y sus 6 cursos. Con mi guía y consejo, el líder empresarial y el grupo deben seleccionar el curso, las actividades y la técnica de su interés. Una vez definido lo anterior, les doy orientación sobre el material que deben adquirir. Para ello, les otorgo una lista con ligas del material requerido. El proveedor en línea que recomiendo usar es <https://amazon.com>



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



OFERTA EDUCATIVA

ACTIVIDADES (A elegir)	TÉCNICA y materiales (A elegir)	CURSOS (A elegir)	DESCRIPCIÓN del Curso	No. de SESIONES (de 90 mins. cada una)
PINTURA Y DIBUJO	Técnicas tradicionales. Lápiz, acuarelas, óleo, pasteles o lápices de colores O bien: Técnica digital. Computadora de escritorio o tableta, Photoshop	CURSO 1. Pintando el rostro	Rostro masculino y femenino. Construcción y proporción, vista frontal, perfil, tres cuartos, escorzo del rostro.	6
		CURSO 2. Pintando el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6
		CURSO 3. Pintando paisajes	Los puntos de fuga. Composición. Marinas, bosques, desiertos, montañas.	6
		CURSO 4. Pintando bodegones	Los puntos de fuga. Composición. Jarrón, frutas, vajilla, botellas de vidrio y ollas de cobre.	6
ESCULTURA	Técnicas tradicionales. Plastilina, plastilina epóxica o porcelana fría. Base, estiques, pinzas, cable (armadura)	CURSO 5. Esculpiendo el rostro	Cabeza y rostros masculino y femenino. Construcción y proporción. Emociones en un rostro.	6
		CURSO 6. Esculpiendo el cuerpo	Cuerpo humano masculino y femenino. Construcción y proporción. En reposo y movimiento.	6

URL: <https://veronica.mx/artprogram>
Mail: art@veronica.mx

Art &
URL: veronica.mx
Mail: art@veronica.mx

Tuxpan 39-703 B, Col. Roma Sur, C.P. 06760, Cuauhtémoc, Ciudad de México

Tel: 52 5552 500571 Ext. 801



De esta forma, cada curso se conforma de:

- 1.5 meses ó 6 semanas consecutivas.
- 6 sesiones, una cada semana.
- La duración de cada sesión es de 90 minutos.
- El número total de horas de cada curso: 9 hrs.
- El calendario de implantación del curso se define conforme la disposición que defina el líder empresarial y el grupo, y mi propia agenda, como la facilitadora.
- Cada sesión está contenida en un Plan de Sesión, en el cual se describen los objetivos y la dinámica de la sesión, con detalle. Son 6 Planes de Sesión en total: 1 por cada sesión. Este componente se describe en el Punto 7.

