



## **FRAGMENTO**

### **GUÍA DEL LÍDER ESCOLAR.**

**Arte y Mindfulness para Escuelas.**  
**Programa Virtual de Creatividad y Bienestar.**  
**Intervención orientada a las madres de familia**  
**de la comunidad escolar.**



## Índice

1. Introducción	3
2. Antecedentes	3
3. Estructura del programa	4
4. Objetivos generales y específicos del programa	6
5. Perfil de ingreso de las participantes	11
6. Estructura del programa	12
7. Otros elementos de las sesiones	13
8. Planes de Sesión	14
9. Necesidades para la impartición del curso	15
10. Monitoreo e informes generales al LÍDER ESCOLAR	16
11. Conclusiones y agradecimiento	18
12. Bibliografía	18

### 1. Introducción

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

Programa diseñado e implantado por la Mtra. Veronica Huacuja

URL: [veronica.mx/artprogram1](http://veronica.mx/artprogram1)

Mail: [art@veronica.mx](mailto:art@veronica.mx)

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

Tel: 52 5552 500571 Ext. 801



Estimado(a) LÍDER ESCOLAR:

Una servidora es la Mtra. Verónica Huacuja, [artista plástica profesional](#) y experimentada [maestra de arte en línea](#). Asimismo, desde 2009, soy fundadora y directora general de un despacho consultor educativo y de la Responsabilidad Social (RS), [multimediosintegrales.com](#), en donde he desarrollado **Arte y Mindfulness para Empresas. Programa Virtual de Creatividad y Bienestar**. Asimismo, soy la facilitadora que implanta el programa.

¡Bienvenido(a)!

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

Te sugiero, además de la lectura de esta **GUÍA DEL LÍDER ESCOLAR**, hacer las lecturas de los **PLANES DE SESIÓN** (orientados a las madres de familia) que lo acompañan con el fin de que conozcas a profundidad el programa, su metodología educativa, objetivos y beneficios.

## 2. Antecedentes

Como sabemos, en la actualidad, las autoridades escolares reconocen que los padres que cultivan un estilo de vida libre de estrés se convierten en guías invaluable para el bienestar emocional de sus hijos. A través del ejemplo, fomentando una comunicación abierta y enseñando la regulación emocional, estos padres empoderan a sus hijos con las habilidades necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y serenidad.



ARTE Y MINDFULNESS PARA ESCUELAS promueve estos objetivos para las madres de familia en el entorno escolar a través de un viaje artístico que les brinda herramientas para enriquecer su vida personal y familiar.

El objetivo principal del programa es alinearse a este objetivo para **mejorar la calidad de vida de las madres de familia de tu centro educativo**. Esto es, el programa aborda un aspecto humano de tu organización y se alinea a él en este importante tema.

### 3. Estructura del programa

El programa incorpora dos elementos claves:

- **Fomenta en las participantes la inclusión de un hobby artístico en sus vidas, como es dibujar, pintar o modelar arcilla.** A nivel intrapersonal, el arte evoca emociones, provoca la introspección y estimula la contemplación. En cuanto a la dinámica grupal, el arte fortalece las relaciones y crea un sentido de pertenencia.
- **Incentiva la adopción diaria de la práctica del Mindfulness utilizando la acupresión como técnica.** Este ejercicio mejora el bienestar físico, emocional e intelectual de las participantes. Entre sus muchos beneficios, estimula una perspectiva más amplia y equilibrada de sus vidas, libre de estrés, rumiaciones, ansiedad, síntomas de depresión y otras emociones negativas. Les ayuda a generar nuevas interpretaciones de la vida con enfoques constructivos.

De este modo, este punto complementa al primero, debido a que la práctica del Mindfulness propicia el logro de un estado calmo y sereno de la madre de familia para interactuar asertivamente en un plano personal, familiar, social, y, si es el caso, profesional.

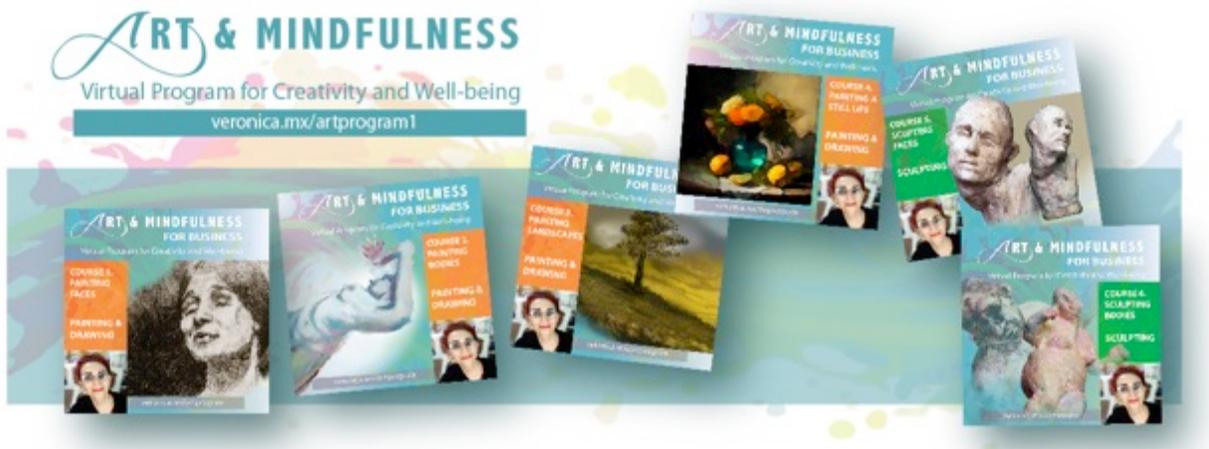


El programa capacita a las participantes para convertirse en sus propios sanadores.

Asimismo, la práctica del Mindfulness crea un excelente entorno para aprender y practicar arte en un contexto grupal.

### Componentes del programa

A reserva de describir con detalle los características del programa más adelante, se cita que este se conforma de la siguiente manera:



- La enseñanza es remota, en tiempo real.
- La enseñanza es grupal: 20 participantes máximo por grupo para conservar la enseñanza personalizada.
- La oferta educativa consiste en 6 cursos de pintura, dibujo y escultura (en plastilina), para seleccionar aquel que más se ajuste a los intereses de las participantes.
- La duración de cada curso es de 6 sesiones (de 90 minutos cada una) impartidas de manera semanal, consecutivamente.



- La GUÍA DEL LÍDER ESCOLAR. Es este mismo documento rector que ahora se despliegay que define los alcances, objetivos y dinámica del programa.
- 6 PLANES DE SESIÓN para la alumna, uno por cada sesión, el cual es un documento que describe los objetivos y actividades de cada sesión con detalle. Cada Plan de Sesión se entrega a las participantes 2 días previos a la sesión misma.

.....

## 5. Perfil de ingreso de las participantes

El programa se imparte en el idioma español o inglés.

Las participantes deben tener una educación digital adecuada para utilizar la tecnología requerida.

Es necesario que las alumnas cuenten con:

- Una computadora de escritorio o tableta digital.
- Una buena velocidad de Internet.
- Acceso a Zoom, Teams o la plataforma que defina la escuela.
- Conocimiento e interés de los objetivos del curso, su extensión, frecuencia, y duración de cada sesión.
- Se hace referencia a la importancia de la asistencia puntual a cada sesión para lograr los resultados grupales e individuales deseados.

## 6. Estructura del programa

Como se ha citado, cada curso se conforma de:

- 6 sesiones.
- La duración de cada sesión es de 90 minutos.
- La periodicidad de cada sesión es semanal (en semanas consecutivas).



- El calendario de implantación se define conforme la disposición del grupo y mi propia agenda.
- Cada sesión está contenida en un Plan de Sesión, documento que se entrega, vía correo, a las alumnas de manera previa a cada sesión (2 días antes). Este documento, como se ha referido, describe los objetivos y las actividades, pormenorizadamente. Son 6 Planes de Sesión en total por cada curso, 1 por cada sesión.
- El grupo debe seleccionar el curso, la técnica y el tema educativo de su interés. De acuerdo a lo anterior, brindo consejos y entrego a la LÍDER ESCOLAR y a las alumnas una lista con ligas sobre la adquisición del material que deben comprar. Recomiendo la compra en Amazon.com, por la seriedad de esta compañía. Por lo anterior, es necesaria la planeación adecuada previa, entre todas las partes, tomando en cuenta el tiempo para la adquisición y recepción del material creativo.

A continuación, de manera esquemática, se presenta la estructura del Programa y sus 6 cursos para su selección.



**ARTE y MINDFULNESS  
PARA ESCUELAS**  
Programa Virtual de Creatividad y Bienestar  
veronica.mx/artprogram1



**CURSOS DE ARTE**

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

URL: <https://veronica.mx/artprogram1>  
Mail: [art@veronica.mx](mailto:art@veronica.mx)

