



FRAGMENTO

**GUÍA DEL USUARIO para el líder empresarial.
PROGRAMA DE PINTURA, DIBUJO y MODELADO (en plastilina)
con MINDFULNESS, para grupos empresariales
e individuos, en línea, en tiempo real.**



ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. Antecedentes**
- 3. Objetivos del programa**
- 4. Perfil de ingreso de los participantes**
- 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:

¡Le doy la bienvenida! Una servidora es la Mtra. Verónica Huacuja, [artista plástica profesional](#) y maestra de arte en línea. Además de ser artista, fundé y dirijo una consultoría educativa, multimediosintegrales.com, donde he desarrollado este **Programa de Pintura, Dibujo o Modelado con Mindfulness para Grupos Empresariales, vía online.**

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 Usuario**, 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 los 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](#).
- Al nuevo proyecto de la Norma de Seguridad y Salud del Teletrabajo, que es el [PROY-NOM-037-STPS-2022](#).
- Asimismo, a su [Agenda 2030 de los Objetivos de Desarrollo Sustentables, ODS](#).



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

- Coadyuvar a evitar el estrés laboral al acercar las Artes Plásticas 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 integral de este programa para las empresas** es la motivación laboral al coadyuvar a generar para sus trabajadores ambientes armónicos de trabajo, ofreciéndoles un espacio para la creación artística –dibujo y pintura o modelado en plastilina. De esta manera, la organización empresarial propicia el enriquecimiento de las vidas de sus colaboradores internos.
- **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 DE LOS PARTICIPANTES

El programa se imparte en el idioma español o inglés.

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

Es necesario que los alumnos cuenten con:

- Una computadora de escritorio o tableta digital.
- Una buena velocidad de Internet.
- Acceso a Zoom o a Teams.
- Conocimiento de la extensión del curso, y frecuencia y duración de cada sesión, como se define en el siguiente punto.
- Se hace referencia a la importancia de la asistencia puntual a cada sesión para lograr los resultados grupales e individuales deseados.

5. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

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 de mi propia agenda, como la facilitadora.
- Cada sesión está contenida en un Plan de Sesión, en el cual describo los objetivos, pormenorizadamente. Son 6 en total: 1 por cada sesión. Este componente se describe en el Punto 7.
- El grupo debe seleccionar el curso, la técnica y el tema educativo de su interés. De acuerdo a lo anterior, les brindo consejos sobre la adquisición del material que deben adquirir.



A continuación se presenta la estructura del Programa y sus dos cursos:

PROGRAMA DE ARTE PARA GRUPOS EMPRESARIALES E INDIVIDUOS, EN LÍNEA				
CURSOS (a seleccionar)	TÉCNICAS (a seleccionar) y materiales	TEMAS EDUCATIVOS (a seleccionar)	DESCRIPCIÓN DE LOS TEMAS EDUCATIVOS	No. de SESIONES (de 90 mins. cada una)
CURSO 1. Pintura y Dibujo	-Técnicas tradicionales: lápiz, acuarelas, óleo, pasteles, lápices de colores, etc. -O bien: Técnica digital: computadora de escritorio, Photoshop y tableta digital.	A. La cabeza y el rostro humano	Cabeza masculina y femenina: - Construcción y proporción. - Vista frontal, perfil, tres cuartos. - Escorzo del rostro.	6
		B. El cuerpo humano	Cuerpo masculino y femenino: - Construcción y proporción. - Vista frontal, perfil, tres cuartos. - Escorzo del cuerpo.	6
		C. El paisaje o la naturaleza muerta	- El paisaje. Los puntos de fuga, la línea del horizonte, los planos (en espacio abierto), la composición. O bien: - La naturaleza muerta: Los puntos de fuga en un plano: jarrones, frutas, vajillas, botellas de vidrio y ollas de cobre.	6
CURSO 2. Modelado	Plastilina, soporte para el modelado de arcilla, estiques, pinzas.	A. La cabeza y el rostro humano	Cabeza masculina y femenina: -Diseño de una armadura. -Construcción y proporción.	6
		B. El cuerpo humano	Cuerpo masculino y femenino: -Diseño de una armadura. -Construcción y proporción.	6

