

**Diseño de experiencias de aprendizaje y bienestar a través del arte.**

Participante (tu nombre):

Tu número de teléfono celular:

Nombre del museo, galería o espacio cultural:

Dirección del museo, galería o espacio cultural:

Página Web oficial del museo, galería o espacio cultural (en caso de tenerla):

**Actividad**

Nombre de la pieza elegida:

Dama en un café frente al Moulin Rouge, París.

Nombre del artista o autor(a) de la pieza elegida:

Ignacio Zuloaga, 1890.

¿Por qué es relevante esta obra para ti?

Esta obra es relevante porque es una de las pocas piezas de Zuloaga que existen en México

Liga WeTransfer o el enlace que contenga la foto de la pieza seleccionada:

https://g.co/arts/w8jHMiKqhzs4jRQj9

Título de la actividad:

Cuido mi propio bienestar

Público al que se dirige:

Adultos

Modalidad de la actividad (puedes seleccionar ambas opciones si la actividad la diseñaste para llevarla a cabo en las dos modalidades):

Presencial

Tiempo requerido para llevar a cabo la actividad:

40 a 60 minutos

Materiales requeridos para llevarla a cabo:

Post its, plumones, imagen digital o impresa.

Objetivo de la actividad:

Reflexionar sobre la importancia del autocuidado cultivando espacios de serenidad, gratitud y esperanza.

Post its, plumones, imagen digital o impresa.

Descripción de la actividad:

Para el inicio, se realizará una actividad de relajación, posteriormente una observación guiada de la imagen, durante el desarrollo se llevará a cabo un diálogo y se culminará con una actividad de cierre alrededor de la fuente del museo.

Emociones positivas que buscas provocar en los participantes:

Serenidad y Esperanza

**Preguntas para activar el diálogo**

Preguntas para introducir al tema:

¿Qué ves aquí? o ¿Qué está pasando aquí?

Preguntas para definir y analizar conceptos:

¿Qué es la serenidad? ¿Qué es la esperanza?

Preguntas para contrastar opuestos, tomando en cuenta la emoción positiva que buscarás generar:

¿Qué es lo contrario a sentirse sereno? ¿Qué es lo contrario a sentir esperanza?

Preguntas para buscar causas y efectos de la emoción:

¿Cuáles son las causas por las cuales sentimos serenidad? ¿Cuáles son las causas por las cuales sentimos esperanza?

Preguntas para cuestionar y problematizar:

¿Realmente necesitamos la serenidad en nuestras vidas? ¿Sentir esperanza es algo positivo o negativo?

Preguntas para relacionar el tema con su propia experiencia:

¿Qué haces en tu vida para sentirte sereno? ¿Qué haces en tu vida para darte esperanza?

Preguntas para generar alternativas de acción. (ejemplo: ¿Cómo podemos generar hábitos que nos permitan activar emociones positivas en nuestras vidas?)

¿Cómo podemos adquirir hábitos que nos permitan serenar la mente? ¿Qué prácticas podemos adquirir para activar la esperanza en nuestras vidas?

**Neurociencia aplicada en el diseño de la experiencia**

Describe la acción que enriquecerá la actividad y estará vinculada directamente a la forma en la que aprende nuestro cerebro, involucrando los cincos sentidos:

Al inicio o al final de la actividad incluir la degustación de algún té aromático (lavanda, hierbabuena, manzanilla) Involucrar aromas que permitan calmar nuestra mente, realizar una caminata por el jardín del museo, facilitar que puedan experimentar el tacto a través de texturas suaves.

Estímulos auditivos que podrían ayudar potenciar la experiencia:

Música que emule el sonido de la lluvia

Movimientos corporales para dinamizar la presencia de los participantes:

Caminar en parejas, formar un semicírculo, tocar palmadas para que se muevan al ritmo de ellas. Invitar a que cambien de lugar. Realizar actividades sentados, realizar otras de pie.

Acciones o preguntas para dar sentido a la experiencia:

¿Qué aprendiste? ¿Cómo te sentiste? ¿De qué te diste cuenta?

**El juego aplicado en el diseño de la experiencia**

Describir en cinco pasos el juego o la actividad lúdica a implementar:

1. Al finalizar el diálogo, escribir mensajes esperanzadores en los post its. Deben ser 100%esperanzadores, no escatimar en la generosidad de nuestros deseos y palabras.
2. Doblar los postits o hacerlos bolitas.
3. Reunirse alrededor de la fuente y lanzarlos hacia el aire. ¡Lluvia de esperanza! tratar de atrapar un mensaje.
4. Leerlos en voz alta.
5. Solicitar a los participantes que expresen cómo se sintieron al escribir y recibir un mensaje esperanzador. Tener a la vista QR con evaluación de la experiencia, para que puedan evaluarla. Finalizar con un fuerte aplauso y agradecer su participación.

Proporciona la liga en WeTransfer que contenga: 1. Mínimo cuatro fotografías en formato JPG O PNG en alta resolución de la actividad (de 1 a 3 MB). 2.Logo del Museo o Centro Cultural, con las mismas características del punto 1. Compártenos la liga o el enlace aquí:

Copiar la liga aquí

19 de septiembre al 6 de noviembre de 2022

**Encuesta**

Vigencia de la actividad (de qué fecha a qué fecha se llevará a cabo):

La mayoría de los participantes respondió desde:

Teléfonos celulares

**Resultados**

**Autoreflexión final**