ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Expresión Artística y Bienestar Personal: Dibujo, Color y Creatividad

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con este programa que conecta el poder transformador del arte con el desarrollo personal y emocional. En ICUFOR entendemos que la expresión artística constituye una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida, gestionar las emociones y potenciar el autoconocimiento. Este curso te permitirá descubrir cómo el dibujo, el color y la creatividad pueden convertirse en aliados esenciales para fomentar el bienestar integral en ti mismo y en las personas a quienes acompañes profesionalmente.

A lo largo del temario explorarás los fundamentos teóricos que vinculan la creación artística con la salud emocional, incluyendo bases neurocientíficas y modelos psicológicos de la creatividad. Profundizarás en el dibujo como lenguaje expresivo, la teoría del color desde su dimensión emocional y las diversas técnicas artísticas orientadas al bienestar.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la vinculación entre expresión artística y bienestar personal, analizando las bases neurocientíficas, los modelos psicológicos y los paradigmas contemporáneos que la sustentan.

Dominar el dibujo como lenguaje expresivo y el color como vehículo emocional, aplicando sus elementos fundamentales al autoconocimiento y la comunicación personal.

Analizar las fases del proceso creativo y los tipos de bloqueo, implementando estrategias de facilitación para la estimulación y recuperación de la fluidez expresiva.

Aplicar propuestas de expresión artística orientadas al desarrollo personal y la gestión emocional en contextos educativos, sociales, comunitarios y sociosanitarios, adaptando la metodología a la diversidad de los participantes.

Comprender los procesos cognitivos, emocionales y motivacionales implicados en la creatividad, identificando los factores que la impulsan o inhiben a lo largo del ciclo vital.

Conocer las técnicas y materiales artísticos para la expresión plástica, seleccionándolos en función de los objetivos expresivos y las necesidades de los participantes.

Diferenciar la arteterapia profesional de la expresión artística para el bienestar, reconociendo sus marcos teóricos, sus mecanismos de cambio y sus límites competenciales.

Diseñar, implementar y evaluar programas de expresión artística para el bienestar, desarrollando las competencias profesionales, éticas y de autocuidado propias del facilitador.

Temario

01 Fundamentos teóricos de la expresión artística y su vinculación con el bienestar personal

1.1. Aproximación conceptual a la expresión artística como dimensión esencial del ser humano
1.2. El concepto de bienestar personal desde una perspectiva multidimensional
1.3. Bases neurocientíficas de la relación entre creación artística y salud emocional
1.4. Paradigmas contemporáneos que fundamentan el uso del arte como recurso para el desarrollo personal
1.5. Marco ético y principios orientadores de la práctica artística con fines de bienestar

Temario

02 Psicología de la creatividad: procesos cognitivos, emocionales y motivacionales

2.1. Definición y conceptualización de la creatividad desde las principales corrientes psicológicas
2.2. Modelos teóricos del proceso creativo y su estructura interna
2.3. Dimensiones cognitivas implicadas en la actividad creativa
2.4. Dimensión emocional de la creatividad y su impacto en el bienestar subjetivo
2.5. Factores motivacionales que impulsan o inhiben la conducta creativa
2.6. Creatividad a lo largo del ciclo vital: diferencias evolutivas y potencialidades en cada etapa
2.7. Mitos, creencias limitantes y barreras psicológicas en torno a la capacidad creativa

Temario

03 El dibujo como lenguaje expresivo y herramienta de autoconocimiento

3.1. El dibujo más allá de la representación: funciones expresivas, simbólicas y comunicativas
3.2. Elementos fundamentales del lenguaje gráfico aplicados a la expresión personal
3.3. El dibujo espontáneo y su valor como reflejo del mundo interno
3.4. Técnicas de dibujo orientadas al desarrollo de la atención plena y la presencia
3.5. El dibujo como herramienta de exploración autobiográfica y narrativa personal
3.6. El dibujo de observación como práctica de conexión perceptiva con el entorno
3.7. Progresión didáctica para la desinhibición gráfica y la recuperación de la confianza expresiva
3.8. Cuaderno visual personal: creación y uso como recurso de autoconocimiento continuado

Temario

04 Teoría del color: percepción, simbolismo y dimensión emocional

4.1. Fundamentos físicos y perceptivos del color relevantes para la práctica expresiva
4.2. Sistemas de organización cromática y su aplicación en la creación artística
4.3. Psicología del color: asociaciones emocionales y culturales de los principales grupos cromáticos
4.4. El color como vehículo de expresión emocional en la práctica artística personal
4.5. Sinestesia cromática y relaciones entre color, música, movimiento y emoción
4.6. Aplicaciones prácticas de la paleta personal como mapa emocional e identitario

Temario

05 Técnicas y materiales artísticos para la expresión plástica orientada al bienestar

5.1. Criterios de selección de materiales en función de los objetivos expresivos y las características del participante
5.2. Técnicas secas: características, posibilidades expresivas y aplicaciones prácticas
5.3. Técnicas húmedas: características, posibilidades expresivas y aplicaciones prácticas
5.4. Técnicas de collage y ensamblaje como recursos expresivos integradores
5.5. El soporte como elemento expresivo: formatos, superficies y dimensiones
5.6. Integración de técnicas mixtas y experimentación multisensorial
5.7. Consideraciones sobre accesibilidad, seguridad y adaptación de materiales para poblaciones diversas

Temario

06 El proceso creativo aplicado: fases, bloqueos y estrategias de facilitación

6.1. Estructura dinámica del proceso creativo en contextos de expresión artística personal
6.2. Bloqueos creativos: tipología, factores desencadenantes y manifestaciones habituales
6.3. Estrategias y técnicas para la estimulación y recuperación de la fluidez creativa
6.4. El rol del error, lo imperfecto y lo inesperado como oportunidades expresivas
6.5. Documentación reflexiva del propio proceso creativo como herramienta de crecimiento

07 Arteterapia y enfoques terapéuticos fundamentados en la expresión plástica

7.1. Origen, evolución y definición contemporánea de la arteterapia como disciplina
7.2. Principales marcos teóricos de referencia en arteterapia
7.3. Diferencias esenciales entre arteterapia profesional, educación artística y expresión artística para el bienestar
7.4. Elementos nucleares del encuadre arteterapéutico: espacio, tiempo, materiales y relación
7.5. El proceso de creación como agente de cambio: mecanismos terapéuticos implicados
7.6. Evidencia científica y límites profesionales de la arteterapia

Temario

08 Expresión artística aplicada al desarrollo personal y la gestión emocional

8.1. La expresión plástica como práctica de autoconciencia y regulación emocional
8.2. Propuestas artísticas para la gestión del estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional
8.3. Construcción y fortalecimiento de la identidad personal a través de la creación artística
8.4. Expresión artística y resiliencia: el arte como recurso ante situaciones de adversidad y duelo
8.5. La práctica artística como facilitadora de la atención plena y la conexión cuerpo-mente
8.6. Diseño de rituales creativos personales: incorporación de la expresión artística a la vida cotidiana

09 Aplicación de la expresión artística en contextos educativos, sociales y comunitarios

9.1. La expresión artística para el bienestar en el ámbito educativo formal y no formal
9.2. Expresión artística en contextos de intervención social y comunitaria
9.3. Aplicaciones en el ámbito de la salud y el acompañamiento sociosanitario
9.4. La expresión artística en el ámbito organizacional y la promoción del bienestar laboral
9.5. Adaptación metodológica a la diversidad funcional, cultural y generacional de los participantes
9.6. Trabajo grupal y dinámicas colectivas: la creación compartida como experiencia relacional y transformadora

Temario

10 El facilitador de expresión artística para el bienestar: competencias, acompañamiento y autocuidado

10.1. Perfil profesional del facilitador: funciones, ámbitos de actuación y posicionamiento ético
10.2. Competencias clave para el acompañamiento del proceso creativo
10.3. La práctica artística personal del facilitador como recurso formativo y de autoconocimiento
10.4. Autocuidado, supervisión y desarrollo profesional continuo

11 Diseño, implementación y evaluación de programas de expresión artística para el bienestar

11.1. Análisis de necesidades y diagnóstico inicial del grupo o individuo destinatario
11.2. Formulación de objetivos de bienestar alcanzables a través de la práctica artística
11.3. Diseño de sesiones y secuencias didácticas: estructura, ritmo y progresión
11.4. Documentación y sistematización de la práctica para la mejora continua
11.5. Estrategias de evaluación del proceso creativo y del impacto en el bienestar
11.6. Elaboración de un proyecto final integrador: diseño de un programa completo de expresión artística para el bienestar

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

