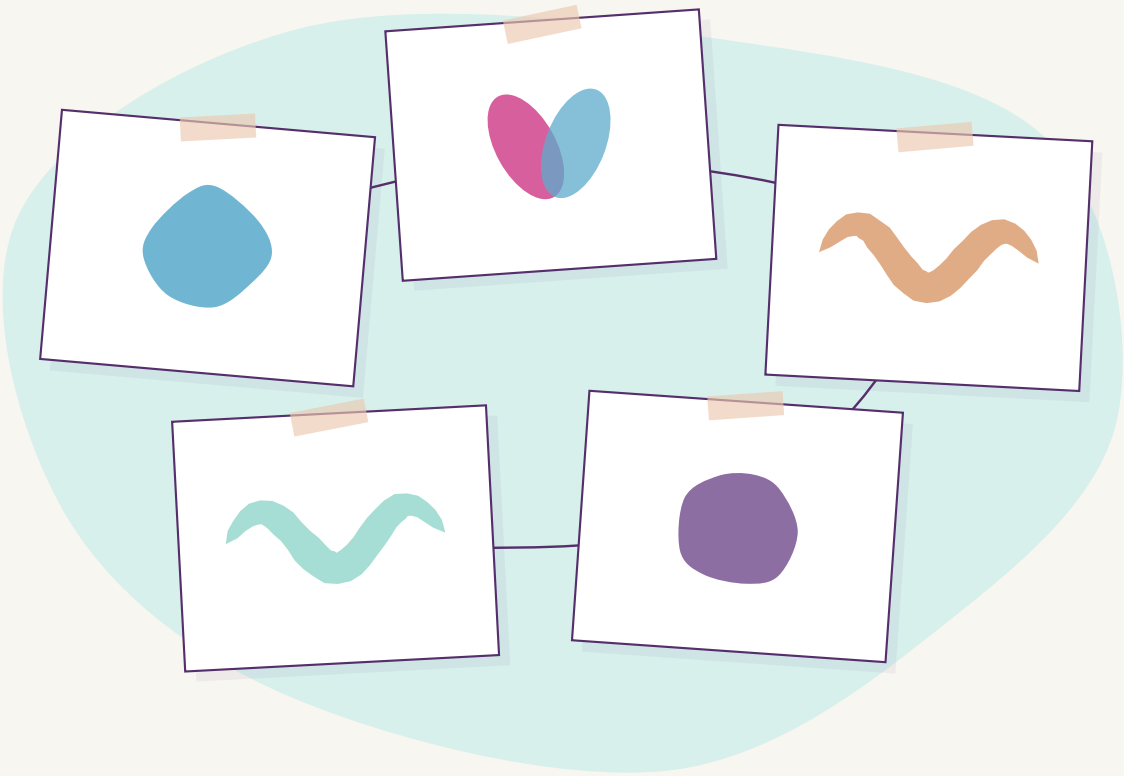

PARA DOCENTES

Arte en el aula para el bienestar emocional

Guía para docentes de educación básica y media superior

Ideas, límites y actividades para usar el dibujo, el color y el collage como espacios de expresión con tu grupo, sin convertir la clase en terapia y sin dejar sola a ninguna alumna o alumno que necesite algo más.

Octubre de 2026

Por qué esta guía

Quien da clases lo sabe de sobra: hay días en que el grupo no está para fracciones ni para la Revolución Mexicana. Llegan cansados, inquietos, tristes o enojados, y muchas veces no tienen palabras para decir qué les pasa. El arte puede abrir una puerta en esos momentos.

El tema no es menor. En un estudio con adolescentes de 12 a 17 años de la Ciudad de México, el 43.2 % de las mujeres y el 35.7 % de los hombres había tenido al menos un trastorno psiquiátrico en el último año, aunque no todos graves (Benjet et al., 2009). A nivel mundial, UNICEF estima que 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años ha sido diagnosticado con un trastorno mental (UNICEF, 2021). En casi cualquier salón hay alguien que está pasando por algo.

Esta guía no pretende que te conviertas en terapeuta. Te ofrece un marco claro para usar actividades artísticas que favorecen la expresión y la convivencia, te ayuda a distinguir hasta dónde llega tu papel y te da pistas para actuar cuando un trabajo o una conversación te preocupa.

Lo que dice la investigación

En México, el Plan de Estudio 2022 de la SEP incluye «Artes y experiencias estéticas» como uno de sus ejes articuladores. Lo plantea como una forma de crear «relaciones con el mundo a partir de la reflexión y los afectos» que «posibilita el conocimiento profundo de sí mismo» (Secretaría de Educación Pública [SEP], s. f.). Las actividades de esta guía caben de lleno en ese eje.

También hay experiencias escolares documentadas en español. En una escuela pública de Madrid con alumnado mayoritariamente migrante, la arteterapia se incorporó durante tres ciclos escolares como parte de un programa para prevenir la violencia, con el objetivo de fortalecer la autoestima y las relaciones entre compañeros (Rodríguez Fernández, 2007). Y una revisión sobre adolescentes en riesgo la asocia con más autoestima y menos desesperanza y ansiedad, aunque con estudios todavía escasos (Ransanz, 2022).

> **Un matiz que importa**
>
> Lo que proponemos aquí no es arteterapia, sino mediación artística: actividades de expresión guiadas por docentes, con un enfoque de bienestar y convivencia. La diferencia está en el objetivo: la arteterapia persigue un fin terapéutico y la conduce un profesional formado para ello (Callejón y Granados, s. f.).

Tu papel y sus límites

Tener claro qué te toca y qué no protege a tus alumnas y alumnos, y también te protege a ti.

Lo que sí puedes hacer	Lo que corresponde a especialistas
Ofrecer espacios de expresión libre, sin calificación.	Interpretar dibujos para sacar conclusiones sobre la vida o la mente de alguien.
Observar cambios de ánimo o de conducta y registrarlos con hechos concretos.	Diagnosticar ansiedad, depresión, trauma u otra condición.
Escuchar con respeto cuando alguien quiere contar algo.	Indagar a fondo en experiencias dolorosas o pedir detalles.
Canalizar a orientación, dirección o servicios de salud siguiendo el protocolo de tu escuela.	Dar seguimiento terapéutico individual.

Una advertencia importante: los dibujos no se leen como un código. Un niño que usa mucho negro puede estar triste, o puede ser que el negro era el único crayón con punta. Cualquier significado se construye junto con quien hizo la obra, y aun así con cautela.

Seis principios para el aula

Principio	En la práctica
Invitar, no obligar	Siempre debe haber una opción para quien no quiere participar: observar, hacer algo más neutro o simplemente estar.
El proceso pesa más que el resultado	Nada de «qué bonito» o «eso no se parece». Mejor: «cuéntame de lo que hiciste» o «veo que usaste mucho azul».
Sin calificación	Estas actividades no llevan nota ni se exhiben sin permiso de su autor o autora.
Privacidad	Cada quien decide si comparte su trabajo con el grupo, solo contigo o con nadie.
Consignas abiertas pero seguras	Evita pedir que dibujen «lo peor que les ha pasado». Prefiere temas como lugares seguros, recursos o emociones del día.
Cierre siempre	Deja cinco minutos para guardar, respirar y volver a la rutina. Nadie debería salir del salón con algo abierto.

Actividades sugeridas por nivel

Están pensadas para hacerse en una sesión normal de clase y con materiales que suele haber en cualquier escuela. Adáptalas sin miedo a la edad y a lo que conoces de tu grupo.

01 El clima de hoy

Preescolar y primeros grados · 10 a 15 minutos · Hojas y crayones

Cómo hacerlo

1. Pregunta al grupo: «si lo que sientes hoy fuera un clima, ¿cómo sería? ¿Sol, nubes, lluvia, viento, arcoíris?».
2. Cada quien dibuja su clima en una media hoja.
3. Quien quiera, lo muestra y dice una palabra sobre él. Nadie está obligado.
4. Cierra con una frase como: «todos los climas pasan, y en este salón nos acompañamos con cualquier clima».

Para cerrar, pregúntate

- ¿Hay alguien cuyo clima se repite oscuro varios días seguidos? Anótalo y observa.

02 Mural de nuestro grupo

Primaria · Una o dos sesiones · Papel kraft, pintura o crayones

Cómo hacerlo

1. Extiende un pliego grande en el piso o en la pared.
2. Pide que cada alumno o alumna dibuje, en un espacio pequeño, algo que le guste de estar en el grupo.
3. Después, por turnos, conecten los dibujos con caminos, puentes o líneas de colores.
4. Coloquen el mural en el salón y retómenlo cuando haya conflictos.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Quién quedó al margen del mural? ¿Hay alguien que no conectó con nadie?

Funciona bien al inicio del ciclo o después de un conflicto grupal.

03 Mi escudo

Primaria alta y secundaria · 30 a 40 minutos · Plantilla de escudo dividida en cuatro

Cómo hacerlo

1. Entrega una silueta de escudo dividida en cuatro partes.
2. En cada parte dibujan: algo que hacen bien, una persona que les apoya, un lugar donde se sienten a salvo y algo que les gustaría lograr.
3. Pueden escribir un lema en la parte de abajo.
4. Se lo llevan a casa o lo guardan en su carpeta, como prefieran.

Para cerrar, pregúntate

- Si alguien no encuentra a una persona que le apoye, tómalo como dato. Puede ser una señal para acercarte.

04 Collage de lo que quiero para mí

Secundaria y media superior · 40 a 50 minutos · Revistas, tijeras, pegamento

Cómo hacerlo

1. Pide que recorten imágenes y palabras relacionadas con cómo quieren sentirse y lo que les gustaría para su vida.
2. Las organizan en una hoja tamaño carta o doble carta.
3. Por parejas, si así lo eligen, comparten una sola imagen y por qué la eligieron.
4. Cierra preguntando al grupo qué pequeña acción podrían hacer esta semana para acercarse a eso.

05 Diario visual del grupo

Todos los niveles · 5 minutos, varias veces por semana · Cuaderno individual

Cómo hacerlo

1. Destina un cuaderno o unas hojas a una carpeta de cada estudiante.
2. Al inicio o al final de la jornada, dan cinco minutos para hacer una mancha, un dibujo o unas líneas sobre su día.
3. El cuaderno es privado: tú no lo revisas salvo que te lo ofrezcan.
4. Cada cierto tiempo pueden mirar sus páginas y notar qué ha cambiado.

La práctica breve y frecuente de expresión artística ayuda a identificar y ordenar emociones, un paso básico del trabajo emocional con arte (Duncan, 2007).

Si un trabajo o una conversación te preocupa

A veces una actividad sencilla saca a la luz algo serio. Un dibujo con escenas de violencia, un comentario suelto mientras recortan, una lágrima que no esperabas. Lo que hagas en ese momento importa mucho.

Qué hacer

- **Mantén la calma** y busca un momento a solas, sin exponer a la alumna o al alumno ante el grupo.
- **Pregunta de forma abierta:** «¿me quieres contar de tu dibujo?». Escucha más de lo que hablas.
- **No prometas guardar el secreto.** Explica con cariño que, si alguien está en peligro, vas a buscar ayuda de otras personas adultas.
- **No pidas detalles ni confrontes** a posibles responsables. No te corresponde investigar.
- **Registra por escrito** lo que viste y escuchaste, con las palabras exactas, sin interpretaciones.
- **Avisa el mismo día** a dirección u orientación y sigue el protocolo de tu escuela.

Cuando hay sospecha de maltrato, abuso o riesgo

Toda persona que sepa de un caso de violencia o vulneración de derechos de una niña, niño o adolescente debe informarlo de inmediato a las autoridades (Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, art. 12). En México, la vía habitual es la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes de tu entidad (a través del DIF) o directamente el **911** si hay peligro inmediato. Consulta el protocolo de actuación vigente en tu subsistema educativo.

Si una alumna o alumno habla de quitarse la vida o hacerse daño, no la o lo dejes a solas, avisa de inmediato y comunícate con la **Línea de la Vida: 800 911 2000** (24 horas, gratuita).

Un registro sencillo de observación

Llevar notas breves ayuda a distinguir un mal día de un patrón que merece atención.

Fecha	Lo que observé (hechos)	Contexto	Acción tomada

Y tú, ¿cómo estás?

Acompañar emocionalmente a un grupo cansa. Es normal sentirse rebasado después de una semana difícil o de una conversación delicada con un estudiante. Los ejercicios de la guía para personas adultas de esta colección también son para ti. Y si notas que el cansancio no se va, buscar apoyo profesional es una forma de cuidar tu trabajo, no una señal de debilidad.

La Ley General de Salud reconoce la salud mental como un estado de bienestar físico, mental, emocional y social, vinculado al ejercicio pleno de los derechos humanos, y le da carácter prioritario dentro de las políticas de salud (Ley General de Salud, art. 72). La escuela es uno de los lugares donde ese derecho se vive, o se pierde, todos los días.

Referencias

Benjet, C., Borges, G., Medina-Mora, M. E., Méndez, E., Fleiz, C., Rojas, E., y Cruz, C. (2009). Diferencias de sexo en la prevalencia y severidad de trastornos psiquiátricos en adolescentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, *32*(2), 155–163.

Callejón Chinchilla, M. D., y Granados Conejo, I. M. (s. f.). Mediación, intervención y/o arteterapia. En *Congreso Internacional de Intervención Psicosocial, Arte Social y Arteterapia* (pp. 1–6). https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/90025/1/

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (s. f.). *Línea de la Vida*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/conasama

Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, *2*, 39–49.

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes [LGDNNA]. Artículo 12. *Diario Oficial de la Federación*, 4 de diciembre de 2014; última reforma del artículo, 15 de enero de 2026 (México).

Ley General de Salud [LGS]. Artículos 72 y 72 Bis, reformados y adicionados por el Decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones. *Diario Oficial de la Federación*, 16 de mayo de 2022 (México).

Ransanz Reyes, E. (2022). Arteterapia y prevención del suicidio. Una revisión bibliográfica sobre las principales aportaciones de la arteterapia en la prevención del suicidio en adolescentes. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, *17*, 1–11. https://doi.org/10.5209/arte.76264

Rodríguez Fernández, E. (2007). Aplicaciones del arteterapia en aula como medio de prevención para el desarrollo de la autoestima y el fomento de las relaciones sociales positivas: «Me siento vivo y convivo». *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, *2*, 275–291.

Secretaría de Educación Pública. (s. f.). *Apoyo a la apropiación del Plan y Programas de Estudio 2022: Artes*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/07/Artes_Eje-articulador.pdf

UNICEF Panamá. (11 de octubre de 2021). *Niños, niñas y adolescentes han sufrido un importante deterioro en su salud mental a raíz de la pandemia* [Comunicado de prensa]. https://www.unicef.org/panama/comunicados-prensa/

Datos de contacto verificados en octubre de 2026. Los números y horarios pueden cambiar; confirma en las páginas oficiales antes de difundir este material.

MENTES DE COLORES

Arte que acompaña

LA COLECCIÓN

01 El arte como aliado de tu bienestar emocional
Personas adultas

02 **Arte en el aula para el bienestar emocional**
Docentes

03 Mi cuaderno de colores y emociones
Niñas y niños

04 ¿Cuándo pedir ayuda profesional?
Todas las personas

Línea de la Vida 800 911 2000 · 24 horas, gratuita **Emergencias 911**

Material informativo y de autocuidado. No sustituye la valoración ni la atención de un profesional de la salud mental.
© 2026 Mentes de Colores. Octubre de 2026.