



PARA PERSONAS ADULTAS

El arte como aliado de tu bienestar emocional

*Guía de arteterapia y autocuidado creativo
para personas adultas*

No necesitas saber dibujar. Tampoco hace falta tener materiales caros ni mucho tiempo libre. Esta guía explica qué es la arteterapia, qué sabemos de ella gracias a la investigación y cómo usar el arte, en casa, para cuidarte.



Antes de empezar

Hay días en que lo que sentimos no cabe en palabras. Uno sabe que algo pesa, pero no termina de saber qué es. A veces basta con tomar un lápiz y dejar que la mano se mueva un rato para que ese malestar tome forma, y lo que tiene forma se puede mirar, nombrar y, con suerte, acomodar.

De eso trata, en parte, esta guía. Aquí vas a encontrar una explicación sencilla de lo que es la arteterapia, un resumen honesto de lo que dice la investigación (lo que sí está documentado y lo que todavía no) y seis ejercicios que puedes hacer por tu cuenta, con papel, colores y algo de paciencia.

Una aclaración importante

Los ejercicios de esta guía son actividades de autocuidado inspiradas en la arteterapia. **No son una terapia.** La arteterapia, propiamente dicha, la conduce una persona con formación profesional específica, dentro de una relación terapéutica. Si estás pasando por un momento muy difícil, el arte puede acompañarte, pero no reemplaza la ayuda de un especialista. Al final encontrarás señales para reconocer cuándo conviene buscarla y a dónde llamar.



¿Qué es la arteterapia?

En el mundo de habla hispana suele definirse como una profesión de ámbito asistencial que se ejerce con una metodología y un encuadre terapéutico propios. En ella, el arte es «un elemento fundamental y no secundario» y funciona como un objeto mediador para expresar lo que todavía no tiene palabras (Callejón y Granados, s. f.). Dicho de forma más llana: se trata de usar el dibujo, la pintura, el modelado, el collage u otros medios visuales como una vía para explorar lo que una persona vive por dentro, con el acompañamiento de alguien preparado para ello.

Como disciplina tomó forma a mediados del siglo XX, cuando en hospitales de Europa y Estados Unidos el arte de los pacientes dejó de mirarse como curiosidad clínica y empezó a valorarse como vía de expresión y cuidado. Eva Marxen (2011) cuenta en español ese recorrido, del llamado «arte psicótico» al desarrollo de la arteterapia actual. Una idea atraviesa toda esa historia: el proceso de crear importa más que el resultado. Trabajar con las artes ayuda a identificar, explorar e integrar las emociones (Duncan, 2007).

En México también hay experiencias documentadas. En una tesis de la UNAM, Orea Ramos (2015) describe un trabajo de arte y teatro con pacientes de la unidad de quemados del Hospital Rubén Leñero, en la Ciudad de México, y los cambios de ánimo que se observaron en ellos y en sus familias.

Lo que la arteterapia no es

- **No es una clase de arte.** No se califica la técnica ni se busca que el dibujo quede bonito.

- **No es adivinar la personalidad por un dibujo.** Un sol negro o una casa sin ventanas no significan nada por sí solos. Cualquier lectura de una obra se construye con la persona que la hizo, nunca a sus espaldas.
- **No es una manualidad cualquiera.** Se suele distinguir entre talleres de arte, mediación artística y arteterapia; lo que define a esta última es que tiene un objetivo terapéutico y un encuadre profesional (Callejón y Granados, s. f.). Pintar en casa puede hacerte mucho bien, pero no es lo mismo.



¿Qué dice la investigación?

Conviene ser claros: hay evidencia prometedora y también hay preguntas abiertas. Presentarlo de otra manera sería vender humo.

El panorama en México

La salud emocional no es un tema menor en el país. Según la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado del INEGI, en 2021 el 15.4 % de las personas adultas reportó síntomas de depresión: 19.5 % de las mujeres y 10.7 % de los hombres (INEGI, 2021). En el mundo, más de mil millones de personas viven con un trastorno de salud mental, que ya es la segunda causa de discapacidad prolongada (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025).

Lo que muestran los estudios en español

La investigación en arteterapia en nuestro idioma ha crecido, sobre todo alrededor de la revista *Arteterapia* de la Universidad Complutense de Madrid. En uno de sus estudios de caso, una paciente con una enfermedad oncohematológica participó en ocho sesiones de arteterapia y mostró menos ansiedad, menos emociones negativas y más emociones positivas al terminar (Méndez Suárez et al., 2023).

Una revisión de la misma revista sobre adolescentes en riesgo encontró que la arteterapia se asocia con mayor autoestima, menos desesperanza y ansiedad, y mejor comunicación. La autora advierte, con honestidad, que los estudios son pocos y muy distintos entre sí, así que no permiten conclusiones definitivas (Ransanz, 2022).

¿Y colorear mandalas?

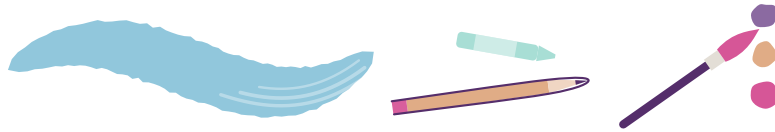
En la Universidad Autónoma de Querétaro, estudiantes de Dibujo colorearon mandalas en grupo durante el semestre y contaron que les ayudaba a sentirse más relajados frente al estrés académico (Ortiz Villanueva, 2024). Es un estudio exploratorio, basado en entrevistas y observación, pero coincide con lo que mucha gente vive: colorear un diseño ordenado calma. Eso sí, colorear no es lo mismo que hacer arteterapia.

En resumen

El arte no es una cura mágica. Lo que la evidencia sugiere es que crear con las manos puede bajar el estrés, ayudar a poner en orden lo que sentimos y, en manos de profesionales, formar parte de un tratamiento. Y algo muy práctico: para obtener beneficios no hace falta talento.



Seis ejercicios para hacer en casa



Elige uno. No hace falta seguir el orden ni hacerlos todos. Busca un momento en el que nadie te interrumpa, aunque sean quince minutos, y deja el celular en otra habitación si puedes.

Antes de cualquier ejercicio

- Ten a la mano lo básico: hojas blancas, lápiz, colores, crayones o plumones. Si tienes revistas viejas, tijeras y pegamento, mejor.
- Recuerda que nadie va a evaluar lo que hagas. Puedes romperlo, guardarlo o regalarlo.
- Si algo te remueve más de la cuenta, detente. Respira, levántate, toma agua. Puedes volver otro día, o no volver.

01 Así me siento hoy

15 a 20 minutos · Hoja y colores · Para ponerle forma a un día confuso

Cómo hacerlo

- 1 Dibuja un círculo grande en el centro de la hoja.
- 2 Sin pensarlo demasiado, llénalo con colores, líneas o manchas que se parezcan a cómo te sientes en este momento. No tiene que ser nada reconocible.
- 3 Cuando termines, aléjate un poco de la hoja y mírala con calma, como si la hubiera hecho otra persona.
- 4 Escribe debajo una sola palabra que te venga a la mente.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Qué color ocupa más espacio? ¿Te sorprende?
- Si pudieras cambiar una sola cosa del dibujo, ¿cuál sería?

02 El garabato que se transforma

10 a 15 minutos · Hoja y lápiz · Para soltar la autoexigencia

Cómo hacerlo

- 1 Cierra los ojos y haz un garabato continuo durante unos diez segundos, sin levantar el lápiz.
- 2 Abre los ojos y gira la hoja hasta que encuentres en esas líneas algo: un animal, un rostro, un paisaje.
- 3 Complétalo con color. Lo que salga está bien.
- 4 Ponle un título.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Cómo te sentiste cuando no tenías control de lo que salía?
- ¿Qué encontraste que no esperabas?

Esta técnica, conocida como «garabato», se usa en arteterapia para bajar la presión de hacerlo bien y abrir paso a la imaginación.

03 Colorear para respirar

15 a 20 minutos · Una mandala o un patrón · Para momentos de ansiedad

Cómo hacerlo

- 1 Imprime o dibuja una figura con forma circular y repetitiva. Al final de esta guía tienes una mandala lista para colorear.
- 2 Colorea de afuera hacia adentro o de adentro hacia afuera, como prefieras.
- 3 Intenta que tu respiración acompañe el trazo: inhala al empezar una sección y exhala al terminarla.
- 4 Si te distraes, no pasa nada. Vuelve al color en el que ibas.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Cómo está tu cuerpo ahora comparado con hace veinte minutos?

Inspirado en la experiencia con mandalas de la Universidad Autónoma de Querétaro (Ortiz Villanueva, 2024).

04 Collage de lo que me sostiene

30 a 40 minutos · Revistas, tijeras, pegamento · Para recordar tus recursos

Cómo hacerlo

- 1 Hojea revistas sin buscar nada en concreto. Recorta imágenes, colores o palabras que te llamen la atención.
- 2 Separa las que te hacen sentir en calma, con fuerza o acompañado.
- 3 Pégalas en una hoja como quieras. Pueden encimarse.
- 4 Colócalo en un lugar donde lo veas seguido.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Qué personas, lugares o actividades aparecen, aunque sea de forma indirecta?
- ¿Hay algo ahí que hace tiempo no te das?

05 Dos hojas: antes y después

20 a 30 minutos · Dos hojas y colores · Para preocupaciones que dan vueltas

Cómo hacerlo

- 1 En la primera hoja dibuja la preocupación como si fuera un objeto o un personaje. ¿De qué tamaño es? ¿De qué color?
- 2 En la segunda hoja, dibuja cómo se vería esa misma preocupación si fuera más pequeña, más manejable o estuviera acompañada de algo que te ayuda.
- 3 Pon las dos hojas una al lado de la otra.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Qué cambió entre la primera y la segunda?
- ¿Hay algún paso pequeño, real, que te acerque a la segunda imagen?

06 Diario visual de una semana

5 minutos al día · Una libreta · Para conocerte con el tiempo

Cómo hacerlo

- 1 Durante siete días, al final de la jornada, dedica cinco minutos a hacer una mancha, un dibujo o unas líneas en una página de la libreta.
- 2 Anota la fecha y, si quieres, una frase.
- 3 Al terminar la semana, revisa todas las páginas juntas.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Notas algún patrón en colores, formas o días?
- ¿Qué días se ven más ligeros? ¿Qué pasó en ellos?



Cuándo buscar ayuda profesional

El autocuidado creativo es útil, pero tiene límites. Vale la pena hablar con una persona profesional de la salud mental si durante dos semanas o más notas alguna de estas cosas:

- Tristeza, vacío o irritabilidad la mayor parte del día.
- Pérdida de interés en cosas que antes disfrutabas.
- Cambios fuertes en el sueño o en el apetito.
- Preocupación constante que no puedes apagar, o ataques de pánico.
- Dificultad para cumplir con tu trabajo, tus estudios o el cuidado de tu familia.
- Consumo de alcohol u otras sustancias para poder sobrellevar el día.

Si estás pensando en hacerte daño o en quitarte la vida

Busca ayuda hoy mismo. No tienes que estar seguro de que «es tan grave» para llamar.

Línea de la Vida (Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones): **800 911 2000**. Gratuita, las 24 horas, todo el año.

Emergencias: si hay un riesgo inmediato, llama al **911** o acude al servicio de urgencias más cercano.

La guía ¿Cuándo pedir ayuda? de esta misma colección incluye más opciones de atención.

Si quieres acudir con un arteterapeuta

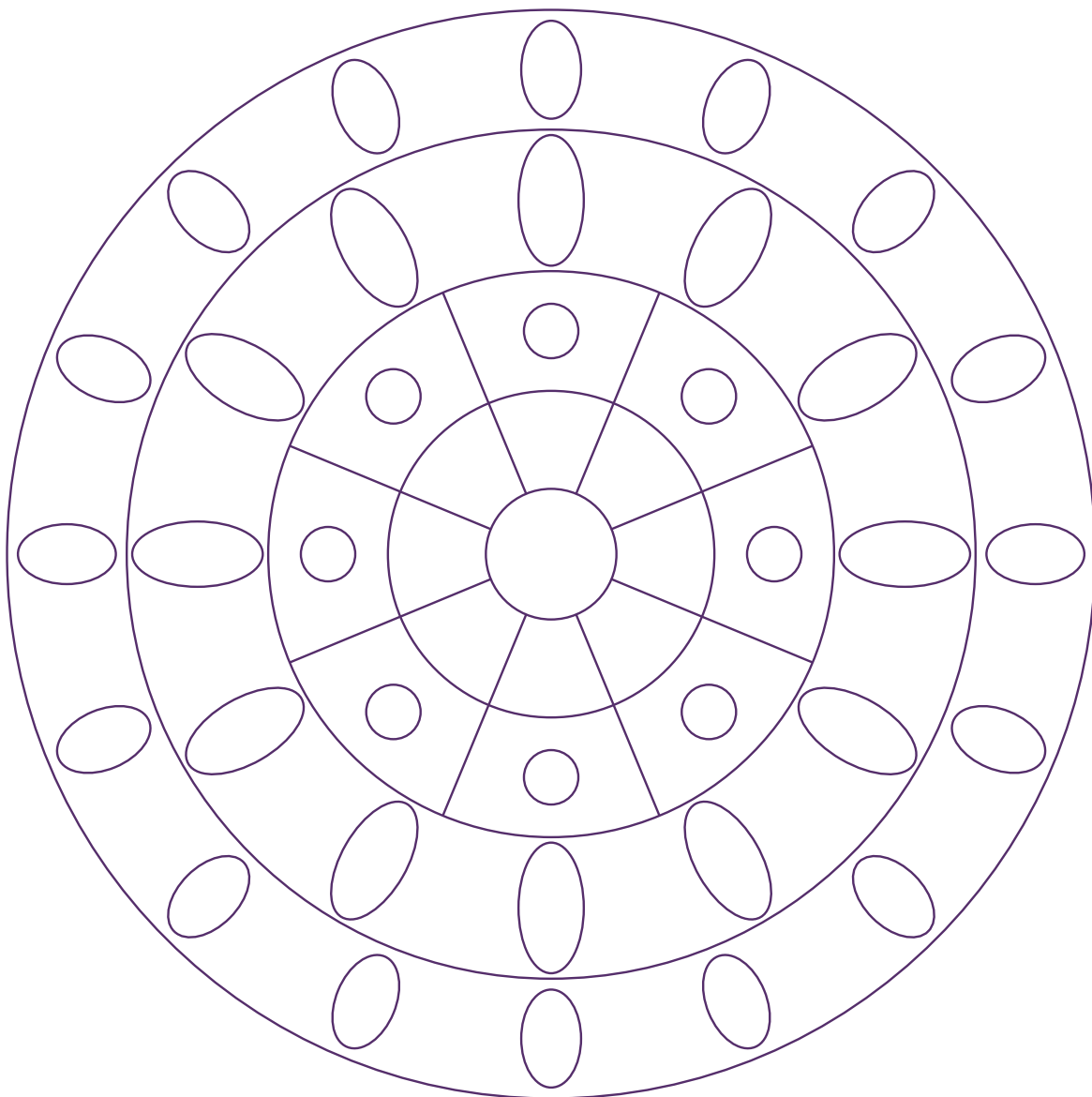
Pregunta siempre por la formación de quien la ofrece. Lo recomendable es una licenciatura en psicología u otra área de la salud y un posgrado en arteterapia, además de supervisión clínica. Cualquier cédula puede verificarse en el Registro Nacional de Profesionistas de la SEP (cedulaprofesional.sep.gob.mx). Una persona seria te explicará con claridad cómo trabaja, cuánto dura el proceso y qué hacer si en algún momento necesitas otro tipo de atención.

La Ley General de Salud establece que la atención de la salud mental debe darse con enfoque comunitario, de recuperación y con estricto respeto a los derechos humanos de quienes la reciben (Ley General de Salud, art. 72 Bis). Tienes derecho a preguntar, a entender lo que se hace contigo y a cambiar de profesional si no te sientes a gusto.



Mandala para colorear

Para el ejercicio 3. No hay colores correctos.





Referencias

- 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.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021: presentación de resultados*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>
- 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).
- Marxen, E. (2011). *Diálogos entre arte y terapia: del «arte psicótico» al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. Gedisa.
- Méndez Suárez, M., Pilar Rubio, M. J., Barrantes Fernández, T., y Villalón Rodríguez, A. (2023). Arteterapia y evolución de los aspectos emocionales y de la ansiedad en un contexto oncohematológico: un estudio de caso. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 18, e83633.
<https://doi.org/10.5209/arte.83633>
- Orea Ramos, L. F. (2015). *Estudio de casos de intervenciones escénicas de arte-terapia en el Hospital Rubén Leñero de octubre a diciembre del 2012* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la UNAM.
- Organización Panamericana de la Salud. (2 de septiembre de 2025). *Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental: urge ampliar los servicios*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-9-2025-mas-mil-millones-personas-viven-con-trastornos-salud-mental-urge-ampliar>
- Ortiz Villanueva, L. (2024). Dibujando horizontes de libertad con jóvenes universitarios. *Revista Gráfica*, 20(1), 108–126.
- 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>

Datos de contacto verificados en octubre de 2026. Los números y horarios de los servicios pueden cambiar; consulta 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.