



PARA JUVENTUDES

Tu arte, tu voz

*Guía de expresión creativa y bienestar emocional
para juventudes de 12 a 25 años*

Rayar, pintar, grabar tu voz, hacer un zine o diseñar tu firma. Aquí no se califica nada: lo que importa es sacar lo que traes dentro. Con datos de México y Latinoamérica y ejercicios para hacer solo o en colectivo.



Antes de empezar

Entre los 12 y los 25 años pasan muchas cosas al mismo tiempo: cambia el cuerpo, cambian las amistades, llegan la escuela, el trabajo, las decisiones sobre quién quieres ser. Es normal que haya días en que todo se sienta demasiado y no encuentres cómo decirlo.

Esta guía es para esos días. No necesitas saber dibujar ni tener materiales caros. Vas a encontrar datos reales de cómo están las juventudes en México y Latinoamérica, lo que dice la investigación sobre el arte como forma de expresión y seis ejercicios para hacer en tu cuarto, en la escuela o con tu crew.

Una aclaración importante

Los ejercicios de esta guía son de autocuidado creativo. **No son una terapia** ni sustituyen la ayuda de un especialista. Si estás pasando por algo muy pesado, el arte puede acompañarte, pero no tienes que cargarlo solo. Al final encontrarás a dónde llamar.

Si tienes menos de 18 años, busca también a una persona adulta de confianza: alguien de tu familia, una maestra, un orientador o un entrenador.



No eres la excepción

Si a veces te sientes mal, no estás roto ni eres raro. Los datos lo muestran:

Dato	Fuente
En México, 1 de cada 10 adolescentes de 12 a 17 años tuvo malestar psicológico en el último año. En las mujeres fue 13.2 % y en los hombres, 6.9 %.	UNICEF México, con datos de la ENCODAT 2025
En América Latina y el Caribe, entre el 14 % y el 16 % de las y los adolescentes vive con un trastorno mental. Casi la mitad de esos casos son depresión o ansiedad.	Organización Panamericana de la Salud, 2022
En la Ciudad de México, cerca de 4 de cada 10 adolescentes había tenido algún trastorno psiquiátrico en el último año, la mayoría de intensidad leve o moderada.	Benjet et al., 2009

La buena noticia es que pedir ayuda funciona, y que hay herramientas a tu alcance para empezar a sentirte mejor. Expresarte es una de ellas.



¿Arteterapia o expresión creativa?

La arteterapia es una profesión: la ejerce alguien con formación especializada, con un objetivo terapéutico y un encuadre propio. En ella, el arte es «un elemento fundamental y no secundario» y funciona como un puente para expresar lo que todavía no tiene palabras (Callejón y Granados, s. f.). Lo que propone esta guía es algo más cotidiano: usar el arte por tu cuenta para desahogarte, conocerte y conectar con otras personas.

Desde la arteterapia se plantea que trabajar con las artes ayuda a reconocer una emoción, explorarla, practicar nuevas formas de vivirla e integrarla (Duncan, 2007). No es magia: es darle forma a lo que sientes para poder mirarlo desde fuera.



Lo que dice la investigación

Con adolescentes

Una revisión publicada en la revista *Arteterapia* encontró que, en adolescentes en riesgo, la arteterapia se asocia con mayor autoestima, menos desesperanza y ansiedad, y mejor comunicación con las personas adultas. La autora advierte que los estudios todavía son pocos y muy distintos entre sí (Ransanz, 2022).

Con jóvenes universitarios en México

En la Universidad Autónoma de Querétaro, estudiantes de Dibujo colorearon mandalas en grupo durante el semestre y contaron que les ayudaba a relajarse frente al estrés académico (Ortiz Villanueva, 2024). Es un trabajo exploratorio, pero muestra algo que mucha gente vive: crear en grupo baja la tensión.

En la calle

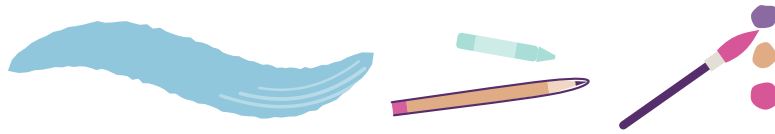
La expresión urbana también es una forma de decir quién eres. Un estudio pionero en Guadalajara describió el grafiti como un lenguaje con el que jóvenes excluidos expresan su identidad y se apropian simbólicamente de la ciudad, y planteó que la sociedad debería leerlo como una señal de lo que les pasa, no solo castigarlo (Marcial, 1999). En Ciudad Juárez, colectivos de mujeres grafiteras usan el muro para reafirmarse y empoderarse en un entorno marcado por la violencia y el machismo (Escalona y Barraza, 2019).

En resumen

Crear no te va a resolver la vida, pero sí puede ayudarte a ordenar lo que sientes, bajar la tensión y encontrar a otras personas que te entiendan. Y no necesitas talento para que funcione.



Seis ejercicios para soltarlo



Elige el que vaya con tu día. Ponte audífonos, busca un rincón donde nadie te interrumpa y, si puedes, deja el celular en modo avión (salvo para el ejercicio de podcast).

01 Garabato a presión

Para el coraje · 5 a 10 minutos · Hoja y lápiz o plumón

Cómo hacerlo

- 1 Pon un temporizador de un minuto.
- 2 Raya una hoja con toda la fuerza que necesites, sin levantar el lápiz.
- 3 Cuando suene, mira la hoja. Luego arrúgala, rómpela o guárdala. Tú decides.
- 4 Respira tres veces antes de volver a lo que estabas haciendo.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Cambié algo en tu cuerpo después de rayar?
- ¿Qué era lo que te tenía con coraje?

02 Playlist dibujada

Para cuando no sabes qué sientes · 20 a 30 minutos · Hoja, colores, audífonos

Cómo hacerlo

- 1 Elige tres canciones que vayan con tu día.
- 2 Mientras suena cada una, dibuja lo que te provoca: colores, líneas, formas. Nada tiene que ser reconocible.
- 3 Separa la hoja en tres partes, una por canción.
- 4 Al final, ponle un título a tu playlist.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Qué canción te pesó más? ¿Cuál te aligeró?

03 Diseña tu tag

Para tu identidad · 30 minutos · Libreta o la página de bocetos de esta guía

Cómo hacerlo

- 1 Escribe tu nombre o apodo en letras grandes, como si fuera un tag o un logotipo.
- 2 Rellena las letras con colores, patrones o símbolos de lo que te sostiene: personas, lugares, música, tu barrio.
- 3 Agrega alrededor una frase que quieras recordar.
- 4 Pásalo a un muro solo si es un espacio legal o autorizado. La libreta también cuenta.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Qué dice tu tag de ti que no dirías en voz alta?

La expresión urbana es una forma de identidad (Marcial, 1999). Practícala en libreta, cartón o muros legales: el chiste es expresarte sin meterte en problemas.

04 Podcast sin guion

Para el bajón · 5 a 10 minutos · Notas de voz del celular

Cómo hacerlo

- 1 Abre la grabadora y habla tres minutos sin guion, como si nadie te fuera a escuchar.
- 2 Si no sabes por dónde empezar: «¿qué no le he dicho a nadie esta semana?».
- 3 Escúchate al día siguiente, con calma.
- 4 Decide si lo borras, lo guardas o lo compartes con alguien de confianza.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Cómo sonabas? ¿Qué te dirías ahora que te escuchas desde fuera?

Poner en palabras lo que pesa puede ayudar a ordenarlo. Hay estudios en español sobre los efectos de expresar por escrito experiencias difíciles (Peñate et al., 2010).

05 Zine de una hoja

Para contar tu historia · 40 minutos · Una hoja, tijeras, plumones, recortes

Cómo hacerlo

- 1 Dobla una hoja tamaño carta en ocho partes y haz un corte al centro para formar una pequeña revista (busca «minizine de una hoja» para ver el doblez).
- 2 Elige un tema: lo que me enoja, lo que me salva, mi colonia, mi semana.
- 3 Llena cada página con dibujos, frases, recortes o lettering.
- 4 Haz copias e intercámbialo con tu crew, o guárdalo solo para ti.

06 Bitácora visual de siete días

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

Cómo hacerlo

- 1 Cada noche, durante una semana, haz una mancha, un dibujo o unas líneas sobre tu día.
- 2 Anota la fecha y, si quieres, una frase.
- 3 Al terminar la semana, mira todas las páginas juntas.

Para cerrar, pregúntate

- ¿Qué se repite? ¿Qué días se ven más ligeros y qué pasó en ellos?



Crear en colectivo



Hacer arte con otras personas tiene algo especial: te sientes parte de algo. Busca talleres en casas de cultura, centros comunitarios, museos, bibliotecas o tu escuela; muchos son gratuitos. Si armas tu propio colectivo, pónganse reglas claras desde el principio.

- **Cero calificaciones.** Aquí nadie juzga si algo quedó bonito.
- **Nadie interpreta el trabajo de otra persona** sin que ella quiera contar qué significa.
- **Pedir permiso antes de publicar** la obra, la voz o la cara de alguien más.
- **Espacios legales para pintar.** Muros autorizados, eventos de grafiti o bardas con permiso del dueño.
- **Si alguien del grupo está mal,** no lo dejen solo. Escúchenlo y busquen ayuda juntos.



Tu arte y las redes

Compartir lo que haces puede ser increíble, pero no es obligatorio. Antes de publicar, piensa en esto:

- Tu arte vale aunque no tenga likes. Si algo lo haces para desahogarte, quizá no necesita público.
- No publiques datos que permitan ubicarte: tu escuela, tu dirección, tu uniforme o tu rutina.
- Si recibes comentarios que te lastiman, puedes borrar, bloquear y reportar. No tienes que aguantarlo.

- Si alguien te pide fotos o contenido que te incomoda, para ahí y cuéntaselo a alguien de confianza.



Cuándo pedir ayuda

Expresarte ayuda, pero no siempre alcanza. Busca a alguien si durante dos semanas o más te pasa algo de esto:

- Te sientes triste, vacío o con coraje casi todo el día.
- Ya no disfrutas lo que antes te gustaba, o te alejas de todo el mundo.
- Duermes o comes mucho más o mucho menos que antes.
- No puedes parar de preocuparte o tienes ataques de pánico.
- Estás usando alcohol u otras sustancias para aguantar.
- Alguien te está haciendo daño, en tu casa, en la escuela o en internet.

Si estás pensando en hacerte daño o en quitarte la vida

Habla hoy mismo con alguien. No tienes que estar seguro de que «es tan grave» para pedir ayuda.

Línea de la Vida: 800 911 2000. Gratuita, confidencial, las 24 horas. **Emergencias: 911.**

Servicio	Contacto	Para qué sirve
Línea de la Vida (CONASAMA)	800 911 2000 24 horas	Crisis emocional, pensamientos de hacerte daño, consumo de sustancias.
SAPTEL	55 5259 8121	Apoyo psicológico e intervención en crisis por teléfono.
Consejo Ciudadano (CDMX)	55 5533 5533	Apoyo psicológico por teléfono y chat.
Emergencias	911	Riesgo inmediato para ti o para alguien más.

Si tienes menos de 18 años y alguien te está lastimando, cuéntaselo a una persona adulta de confianza. En México, cualquier persona que sepa de un caso así está obligada a informarlo a las autoridades para protegerte (Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, art. 12).

Para quienes acompañan a juventudes

Si eres madre, padre, docente o tallerista: el muro, el cuaderno o la grabadora pueden ser la puerta de entrada a una conversación que de frente no se da. Escucha antes de corregir, no interpretes sus dibujos ni sus letras, y respeta que no todo lo que crean es para mostrarse. La guía docente y la infografía para madres y padres de esta colección tienen más herramientas.



Mi plan para los días pesados

Llévalo en un día tranquilo, para tenerlo a la mano cuando lo necesites. Puedes tomarle foto y guardarla en tu celular.

Pregunta	Mi respuesta
Señales de que estoy empezando a sentirme mal	
Algo creativo que me ayuda (dibujar, una canción, escribir)	
Un lugar donde me siento seguro	
Dos personas a las que puedo escribirle o llamar	
Una persona adulta de confianza	
Si nada de esto alcanza	Línea de la Vida 800 911 2000 · Emergencias 911



Página de bocetos

Para el ejercicio 3. Diseña aquí tu tag, tu firma o el logotipo de tu crew.



mi tag



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.
- Escalona Rodríguez, M. I., y Barraza Nevarez, M. (2019). Los jóvenes y el grafiti en la frontera norte de México: ¿el espacio urbano como una cuestión de reafirmación y empoderamiento de un sector de la sociedad? El caso de las ciudades Juárez, Chihuahua-El Paso, Texas. *Theomai*, (40), 8–21.
- 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).
- Marcial, R. (1999). Joven, grafiti, voz. Identidades juveniles en torno al grafiti en Guadalajara. *Caleidoscopio. Revista Semestral de Ciencias Sociales y Humanidades*, (5), 11–34. <https://doi.org/10.33064/5crscsh281>
- Organización Panamericana de la Salud. (9 de noviembre de 2022). *Representantes de OPS participaron en Seminario Internacional sobre salud mental adolescente*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-11-2022-representantes-o-ps-participaron-seminario-internacional-sobre-salud-mental>
- Ortiz Villanueva, L. (2024). Dibujando horizontes de libertad con jóvenes universitarios. *Revista Gráfica*, 20(1), 108–126.
- Peñate, W., del Pino-Sedeño, T., y Bethencourt, J. M. (2010). El efecto diferencial de escribir sobre un mismo trauma o sobre diferentes traumas en el bienestar psicológico y el estado de salud autoinformado. *Universitas Psychologica*, 9(2), 433–445.
- 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>
- UNICEF México. (s. f.). *Desarrollo y participación adolescente*. Consultado el 13 de octubre de 2026. <https://www.unicef.org/mexico/adolescencia>

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
- 05 **Tu arte, tu voz**
Juventudes de 12 a 25 años

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.