

SERIE

# El placer de pintar

*The Joy of Painting*

1983–1994 · Estados Unidos · capítulos de 30 min

IDEAL PARA

TODO PÚBLICO

PERSONAS ADULTAS

DOCENTES



|            |                                                   |               |              |
|------------|---------------------------------------------------|---------------|--------------|
| CONDUCCIÓN | Bob Ross                                          | CADENA        | PBS          |
| FORMATO    | Clases de pintura al óleo, un cuadro por episodio | EDAD SUGERIDA | Todo público |



## De qué trata

En cada episodio, Bob Ross pinta un paisaje completo en media hora con la técnica de óleo húmedo sobre húmedo. Montañas, lagos, árboles y cabañas aparecen poco a poco mientras explica cada paso con voz tranquila. No hay trama ni prisas: solo una persona pintando y acompañando a quien lo ve.

*Sin spoilers: te contamos solo el punto de partida.*



## Por qué la recomendamos

Más que una serie, es una pausa. Muchas personas la usan para relajarse, y tiene sentido: en un estudio de caso publicado en español, un programa breve de arteterapia se asoció con menos ansiedad y más emociones positivas (Méndez Suárez et al., 2023). Bob Ross repetía que los errores son «accidentes felices», una idea muy cercana a la arteterapia, donde el proceso importa más que el resultado (Duncan, 2007).

TEMAS ● Calma ● Proceso creativo ● Errores sin miedo ● Paisaje ● Constancia

### Ten en cuenta antes de verla

No tiene contenido delicado. Es una buena opción para momentos de ansiedad o para empezar a pintar sin presión.



## Para conversar después

- 1 ¿Cómo te sentiste después de ver un episodio completo?
- 2 ¿Qué error tuyo podría convertirse en un «accidente feliz»?
- 3 ¿Qué paisaje te gustaría pintar?
- 4 ¿Qué te impide empezar a pintar? ¿Es real o es miedo a hacerlo mal?

## 10 Actividad creativa: Pinta junto con un episodio

Pintura o colores, papel, 30 minutos · Sin calificación

### Cómo hacerlo

- 1 Elige un episodio y prepara tus materiales, aunque no sean óleos.
- 2 Pinta al mismo tiempo que Bob Ross, sin pausar el video.
- 3 Si te quedas atrás, no importa: sigue a tu ritmo.
- 4 Al final, ponle nombre a tu paisaje y fírmalo.

### ¿SABÍAS QUE...?

El canal oficial de Bob Ross en YouTube publicó los episodios de la serie de forma gratuita en 2015.

### RECONOCIMIENTOS

Más de 400 episodios en 31 temporadas originales.

**Dónde verla.** La disponibilidad en plataformas cambia según el país y la fecha; consúltala antes de planear una función. Para proyectarla en escuelas o espacios públicos, verifica los derechos de exhibición. Ficha técnica contrastada con Wikipedia en español y FilmAffinity México; fuentes priorizadas de México e Hispanoamérica, consultadas en octubre de 2026.

**Si algo de lo que viste te movió más de la cuenta,** habla con alguien de confianza. Línea de la Vida: **800 911 2000**, gratuita y las 24 horas. En una emergencia, llama al **911**.

### Referencias

- 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.
- 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>
- Ross, B. (Presentador). (1983–1994). *El placer de pintar* [The joy of painting] [Serie de televisión]. WIPB; PBS.