



# 19 fichas de arteterapia

para dibujar, colorear y conectar contigo ♡

♡ Recursos creativos para tu bienestar emocional ♡



## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



Para psicólog@s  
y profesionales

Recursos ideales para utilizar  
en consulta con pacientes  
de diferentes edades y  
problemáticas.



Para ti

Si te gusta la arteterapia  
y quieres conocerte mejor,  
expresar tus emociones y  
crecer personalmente.



## ¿QUÉ INCLUYE?



≡ 19 ≡

fichas de arteterapia

con diferentes temáticas:

- Emociones
- Autoestima y límites
- Relaciones y vínculos
- Familia y pasado
- Ansiedad y estrés
- Autoconocimiento
- Creatividad y expresión
- Y mucho más...



## ¿CÓMO PUEDES USARLAS?



En consulta  
como herramienta  
terapéutica.



En trabajo individual  
o personal.



Imprimibles  
y coloreables.



Para dibujar, colorear,  
reflexionar y transformar.



Un espacio creativo para mirar hacia dentro, comprenderte y sanar.

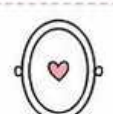


# Índice

de las

## 19 fichas

### de arteterapia

- 1  Mi mundo emocional
- 2  El jardín de lo que necesito
- 3  Mi mochila invisible
- 4  Así me hablo cuando algo sale mal
- 5  Mi casa segura
- 6  El volumen de mis pensamientos
- 7  Mi árbol de apoyo, mis raíces que me sostienen
- 8  Lo que está y lo que no está en mis manos
- 9  El espejo que no juzga, mi mirada más justa
- 10  Mi semáforo emocional
- 11  El faro, cuando todo se complica
- 12  El ovillo de las preocupaciones
- 13  Mis límites también me cuidan
- 14  Lo que siento en mi cuerpo
- 15  Mi batería emocional
- 16  El río de lo que puedo soltar
- 17  El cuadro de mis emociones
- 18  Mi pantalla, lo que dejo entrar
- 19  Mi rincón para volver a mí

No hay emociones buenas o malas, hay emociones que necesitan ser escuchadas.

# Mi mundo emocional

Todas mis emociones tienen un lugar.

1. Escribe en cada espacio una emoción que hayas sentido últimamente.
2. Asigna un color a cada emoción según cómo la sientes o lo que representa para ti.
3. Colorea tu mariposa y date permiso para sentir sin juzgar.

Colores guía  
(tú eliges):



Alegria



Tristeza



Calma



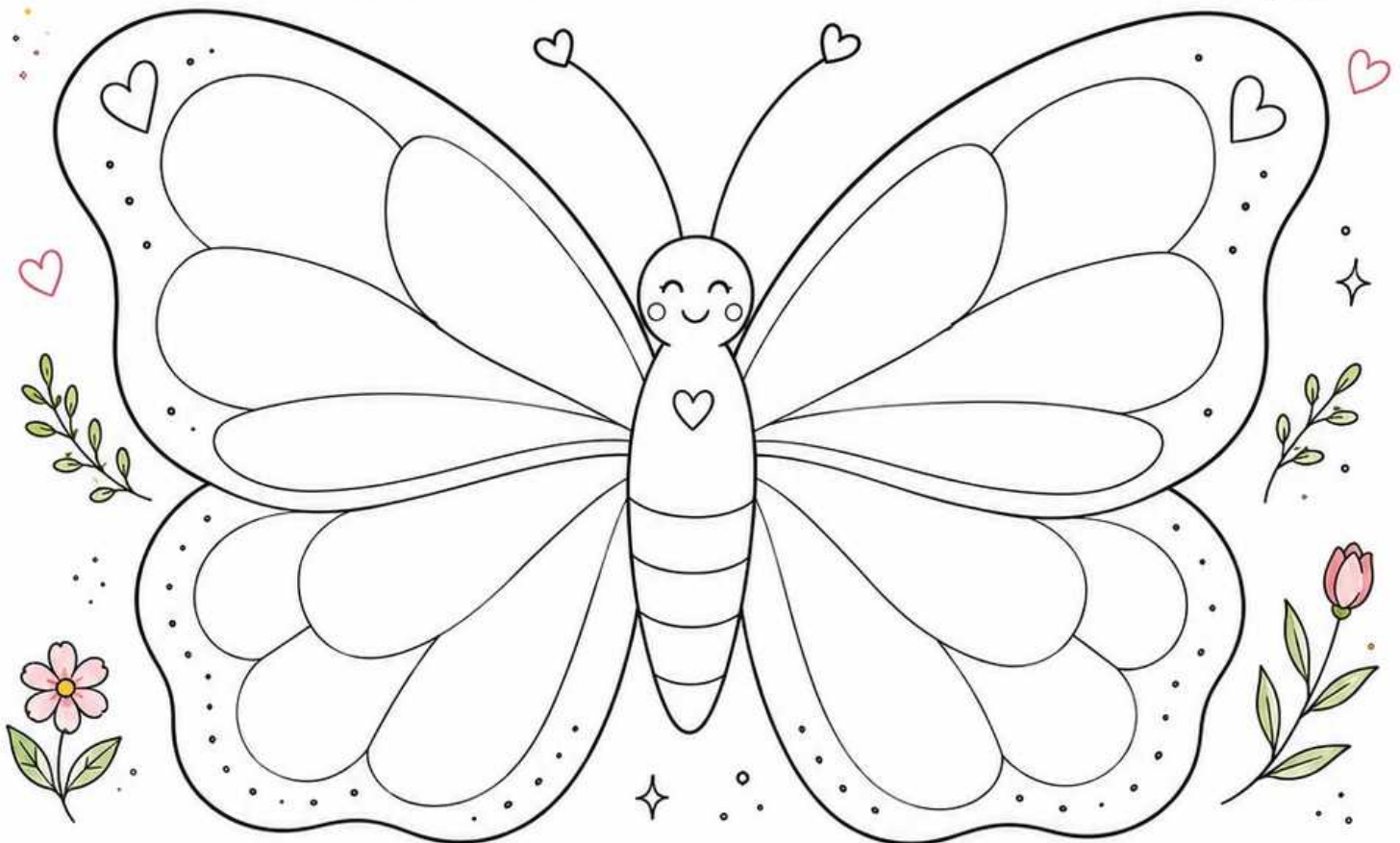
Miedo



Enfado



Sorpresa



¿Qué emoción aparece más en este momento?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿Qué me están intentando decir?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



¿Qué necesito hoy para cuidarme?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis emociones no me controlan, yo aprendo a escucharlas y comprenderlas.

Mis necesidades  
importan tanto  
como las de los  
demás.



# El jardín de lo que necesito

Para crear bien, primero necesito cuidarme.

1. Escribe en cada flor una necesidad que tengas hoy.
2. Colorea las flores que sientes más importantes en este momento.
3. ¿Hay alguna necesidad que sueles olvidar? Escríbela en una hoja nueva.



## REFLEXIONA



¿Qué necesidad me cuesta  
más pedir o expresar?



-----  
-----  
-----

¿Qué pequeñas acciones puedo  
hacer para cubrir estas necesidades?



-----  
-----  
-----

¿Qué necesito  
recordarme cada día?



-----  
-----  
-----

Merezco tiempo,  
atención, amor  
y cuidado.



Soltar también  
es una forma  
de cuidarte.

# Mi mochila invisible

No tienes que cargar con todo. ♥

LO QUE  
PUEDO SOLTAR

1. Escribe dentro de la mochila todo aquello que sientes que cargas ahora mismo.

2. Escribe fuera de la mochila aquello que ya no te corresponde y estás lista/o para soltar.

3. Elige una cosa que podrías dejar ir a partir de hoy y pregúntate qué pasaría si la soltaras.



ESTO SÍ ME CORRESPONDE ♥

ESTO NO ME CORRESPONDE ♥

¿Qué pasaría  
si empezaras  
a soltar lo que  
no te toca  
cargar?

⇒ Soltar lo que no es tuyo, te hace más libre y más tú. ♥

# Así me hablo cuando algo sale mal

La forma en la que me hablo puede hacerme daño o ayudarme a seguir adelante.

Puedo elegir hablarme con más amabilidad.

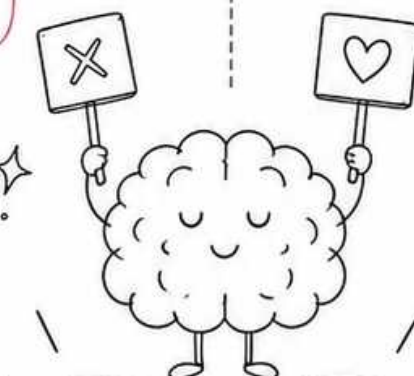
1. Escribe en los bocadillos lo que te dices a ti mismo/a cuando algo no sale como esperabas.
2. Luego, responde en los bocadillos de la derecha con una frase más amable, comprensiva y realista.
3. Elige una de esas frases y escríbela en grande en el corazón del centro.

## MI VOZ CRÍTICA

(así me hablo cuando algo sale mal)

## MI VOZ AMABLE

(así puedo hablarme en su lugar)



Me hablo como hablaría a alguien que quiero.

## REFLEXIONA Y ESCRIBE

¿Qué situaciones suelen activar mi voz más crítica?

¿Qué necesito recordar para hablarme mejor?

¿Cómo puedo practicar estas frases amables en mi día a día?

Merezco hablarme con respeto, comprensión y cariño.

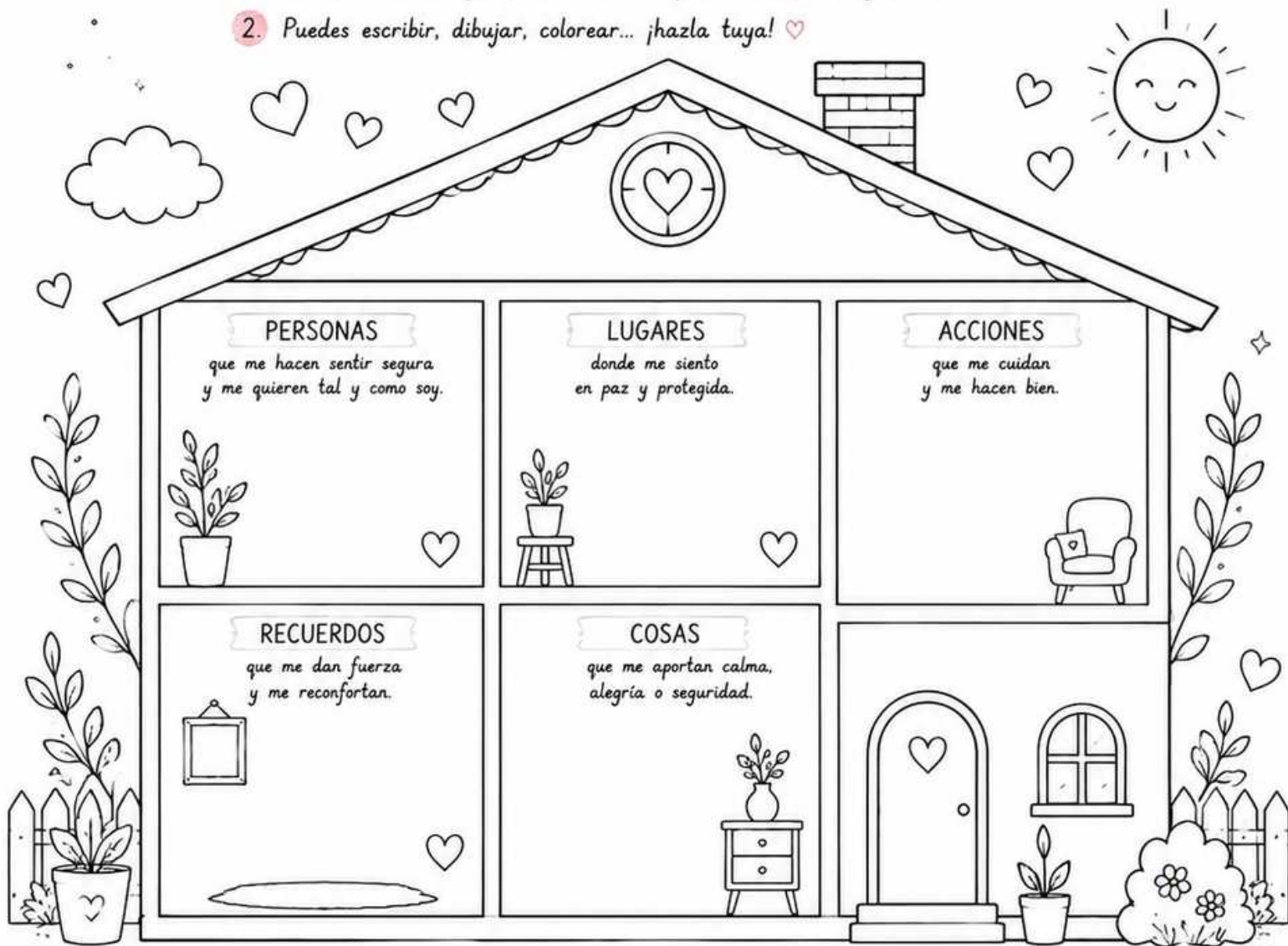
Tenemos lugares,  
personas, recuerdos  
y acciones que nos  
hacen sentir  
seguridad.



# Mi casa segura

Aquí me siento a salvo, aceptada y en paz.

1. Llena cada estancia de tu casa segura con personas, lugares, recuerdos, acciones o cosas que te hacen sentir protección, calma y bienestar.
2. Puedes escribir, dibujar, colorear... ¡hazla tuya!



Reflexiona y escribe



¿Qué me ayuda a  
sentirme segura cuando  
estoy en un momento difícil?



¿Qué personas o cosas  
necesito cuidar más para que  
sigan siendo mi refugio?



¿Qué puedo hacer hoy  
para construir más  
seguridad en mi vida?



Tus pensamientos  
no son hechos.  
Tú tienes el control  
sobre a qué le das  
volumen.

# El volumen de mis pensamientos

No todos los pensamientos merecen el mismo volumen.

1. Imagina que tus pensamientos son como voces que escuchas a lo largo del día.
2. Escribe en los auriculares grandes los pensamientos que sueles sobrepensar o que te hacen sentir mal.
3. Luego, en los auriculares pequeños escribe los pensamientos que necesitas escuchar más, los que te ayudan, te motivan o te hacen bien.

Pensamientos  
que suenan  
muy alto

Pensamientos  
que necesito  
escuchar más



¿Cómo te hacen sentir  
estos pensamientos que suenan alto?

---

---

---

---



¿Qué pensamientos necesitas escuchar  
más en este momento?

---

---

---

---

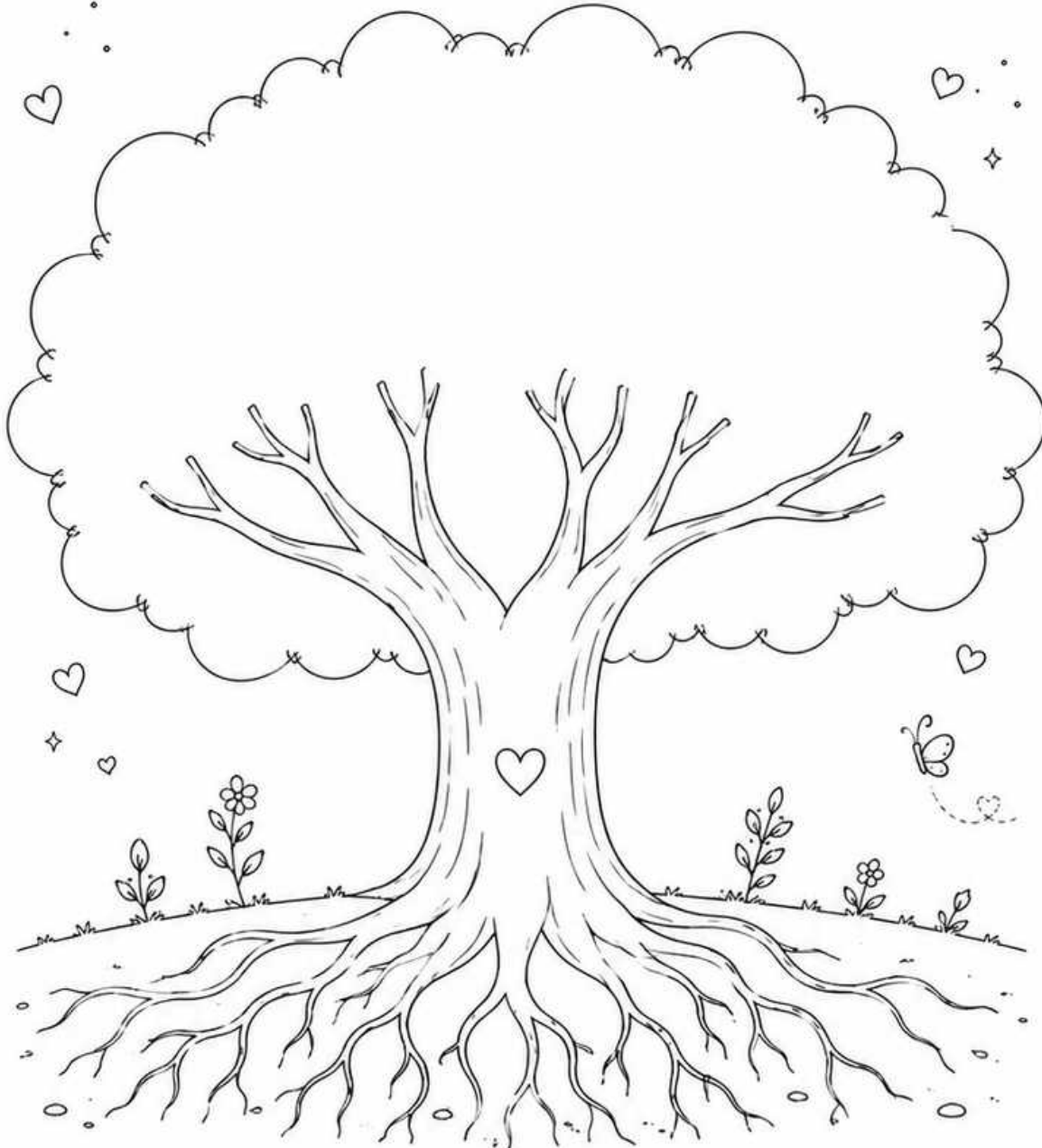


Tú decides el volumen de tu mente.

No estoy solo/a.  
Tengo raíces,  
recursos y personas  
que me nutren  
cada día.

# Mi árbol de apoyo ♥ mis raíces que me sostienen

1. Dibuja, escribe, colorea... haz de este árbol un reflejo de todo lo que te sostiene. ♥



## TU ÁRBOL significa:



### HOJAS

Las cosas que  
me hacen bien,  
me dan alegría  
y me nutren.



### RAMAS

Las personas  
que me apoyan,  
me acompañan  
y me hacen bien.



### TRONCO

Mis recursos  
propios: lo que  
tengo, lo que soy,  
lo que me fortalece.



### RAÍCES

Lo que me sostiene  
en lo profundo:  
mis valores, mis  
orígenes, mis  
aprendizajes,  
mi historia.

♥ Escribe o dibuja aquí todo lo que quieras añadir a tu árbol:



♥ Mis raíces me sostienen, mis ramas me conectan, mis hojas me recuerdan que puedo florecer. ♥

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero sí puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.

# Lo que está y lo que no está en mis manos

♡ Dibuja, escribe o colorea ejemplos en cada círculo. ♡

LO QUE NO ESTÁ  
EN MIS MANOS

PUEDO INFLUIR,  
PERO NO CONTROLAR

LO QUE ESTÁ  
EN MIS MANOS

## ¿CÓMO USARLO?



### LO QUE ESTÁ EN MIS MANOS

Todo lo que depende  
de mí. Aquí está mi poder  
personal y mi capacidad  
de acción.

### PUEDO INFLUIR, PERO NO CONTROLAR

Puedo hacer algo,  
poner límites, pedir,  
acompañar... pero no  
garantizar resultados.

### LO QUE NO ESTÁ EN MIS MANOS

No puedo controlarlo  
ni cambiarlo. Puedo  
soltar la necesidad de  
controlarlo y elegir  
con qué me quedo.



♡ Escribe aquí una intención para enfocarte en lo que sí puedes transformar:

♡ Elijo soltar lo que no depende de mí para enfocarme en lo que sí puedo transformar. ♡

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero si puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.

# El espejo que no juzga ♡ Mi mirada más justa

♡ Dibuja, escribe y colorea este espejo para transformar tu diálogo interno. ♡

LO QUE  
ME DIGO

CÓMO PUEDO  
RESPONDERME

## ¿CÓMO USARLO?



### ♡ MI MIRADA ACTUAL

En la parte izquierda  
del espejo, escribe o  
dibuja las críticas que  
suelen aparecer cuando  
te miras o piensas en ti.  
No las corrijas todavía:  
déjalas tal y como  
aparecen.

### ♡ UNA MIRADA MÁS JUSTA

En la parte derecha  
del espejo, responde a  
cada una de esas críticas  
con una frase más realista,  
respetuosa y comprensiva.  
No se trata de decirte  
algo positivo que no crees,  
sino de hablarte con  
más justicia.

### ♡ MI COMPROMISO CONMIGO

En el recuadro de abajo,  
completa: "Hoy elijo  
mirarme así..."  
Puedes escribir una frase,  
hacer un dibujo, añadir  
símbolos o colorearlo  
como recordatorio.

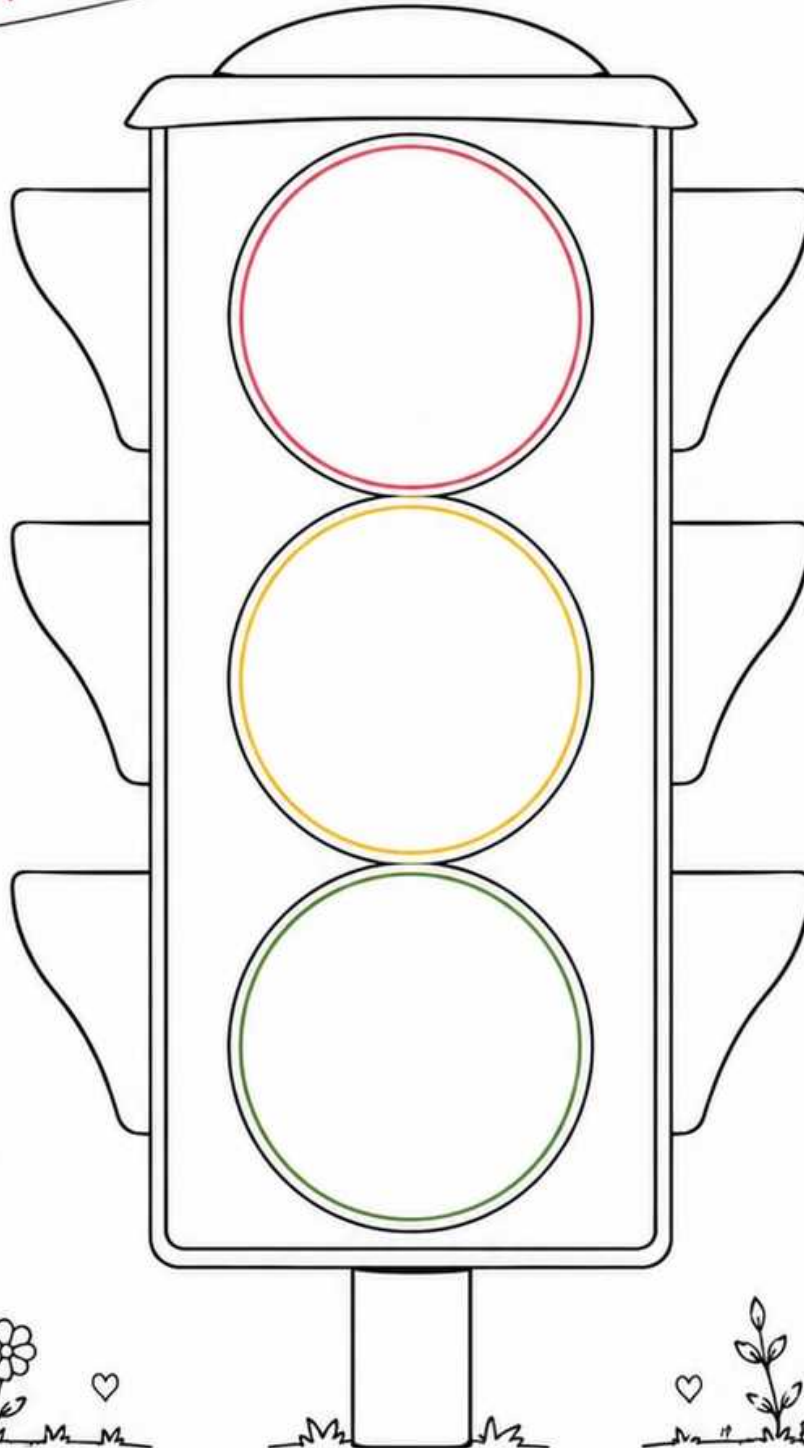
♡ HOY ELIJO MIRARME ASÍ...

♡ Me hablo de una manera más justa, porque me merezco respeto y comprensión. ♡

# Mi semáforo emocional

♡ Dibuja, escribe o colorea lo que sientes y necesitas en cada color. ♡

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero sí puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.



## ¿CÓMO USARLO?



### ROJO NECESITO PARAR

Escribe o dibuja todo  
aquello que te desborda,  
te estresa o te hace  
sentir al límite.

### AMARILLO SEÑALES QUE ESTOY IGNORANDO

Escribe o dibuja las  
señales físicas, emocionales  
o conductuales que  
aparecen cuando algo  
no está bien y sueles  
ignorar.

### VERDE LO QUE ME AYUDA A REGULARME

Escribe o dibuja las  
cosas, personas, lugares  
o actividades que te  
calman, te equilibran y  
te devuelven a ti.



♡ ¿Qué puedo hacer hoy para escucharme más y cuidarme mejor?

♡ Me elijo. Me escucho. Me cuido. ♡

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero si puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.



# El faro

## cuando todo se complica

 Dibuja, escribe y colorea tus recursos para volver a ti   
cuando la tormenta aprieta.

MI FARO: LO QUE  
ME SOSTIENE Y  
ME GUÍA



### ¿CÓMO USARLO?



#### MI FARO

En la luz del faro,  
escribe o dibuja tus  
recursos, apoyos,  
fortalezas, valores o  
lugares seguros.  
Todo lo que te ayuda  
a volver a ti.



#### MI TORMENTA

En el mar, escribe  
o dibuja aquello  
que hoy te supera,  
te desborda o te  
hace sentir perdida.



#### MI ANCLA

En el recuadro  
inferior, escribe una  
frase que te ancle,  
que te recuerde  
quién eres y a dónde  
puedes volver  
cuando lo necesitas.



 MI ANCLA: Hoy me recuerdo esto...



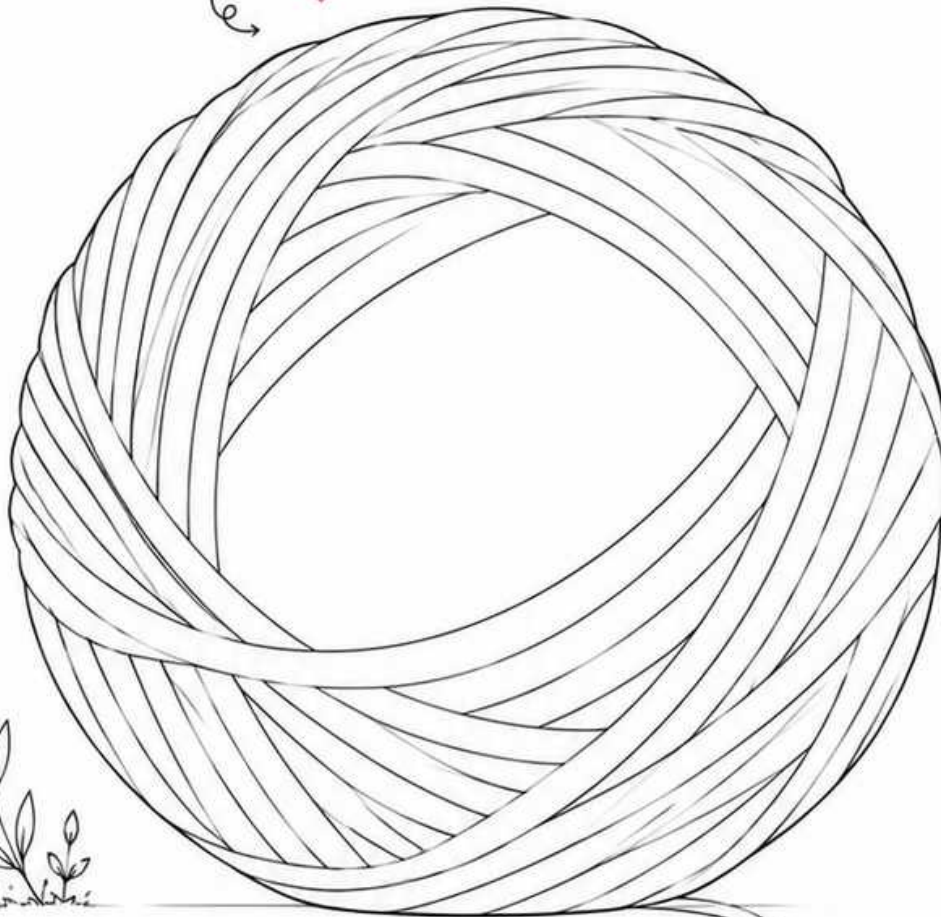
 Cuando la tormenta arrecia, mi faro me recuerda que siempre puedo volver a mí. 

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero sí puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.

# El ovillo de las preocupaciones

♡ Dibuja, escribe y colorea para soltar lo que te pesa. ♡

**MI OVILLO:**  
TODO LO QUE ME PREOCUPA  
Y ME QUITA PAZ



**MI ACCIÓN:**  
LO QUE ELIJO HACER HOY  
PARA CUIDARME  
Y SOLTAR LO QUE  
NO DEPENDE DE MÍ



♡ ¿Qué puedo soltar ahora?

## ¿CÓMO USARLO?



### MI OVILLO

En el ovillo grande,  
escribe o dibuja todo  
lo que hoy te preocupa,  
te agobia o te da vueltas.  
Saca de tu mente y  
ponlo aquí.



### CORTA LO QUE NO PUEDES CONTROLAR

Imagina que puedes  
cortar ese hilo que te  
ata a lo que no depende  
de ti. Respira y suelta.



### MI ACCIÓN

En el corazón de hilo,  
escribe o dibuja algo  
que sí puedes hacer  
hoy por ti, aunque sea  
pequeño. Tu bienestar  
está en tus manos.



♡ No se trata de no preocuparse, sino de no cargar sola con lo que no puedes cambiar. ♡

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero sí puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.



# Mis límites también me cuidan

♡ Dibuja, escribe y colorea tu jardín de límites. ♡



♡ ¿Qué límite necesito poner o reforzar hoy?



## ¿CÓMO USARLO?



### DENTRO DE MI JARDÍN: LO QUE PERMITO

Escribe o dibuja las  
personas, situaciones,  
comportamientos o  
palabras que sí quiero  
que formen parte  
de mi vida.  
Es lo que me hace bien,  
me respeta y  
me da paz.

### EN LA PUERTA: LO QUE PUEDO NEGOCIAR

Hay cosas que pueden  
entrar si se cumplen  
ciertas condiciones.  
Escribe cuáles son tus  
límites y lo que necesitas  
para sentirte segura.



### FUERA DE MI JARDÍN: AQUELLO QUE NO QUIERO ACEPTAR

Escribe o dibuja lo que  
no estás dispuesta  
a tolerar más.  
Lo que te hace daño,  
te falta al respeto o  
cruza tus límites.  
Esto se queda fuera.

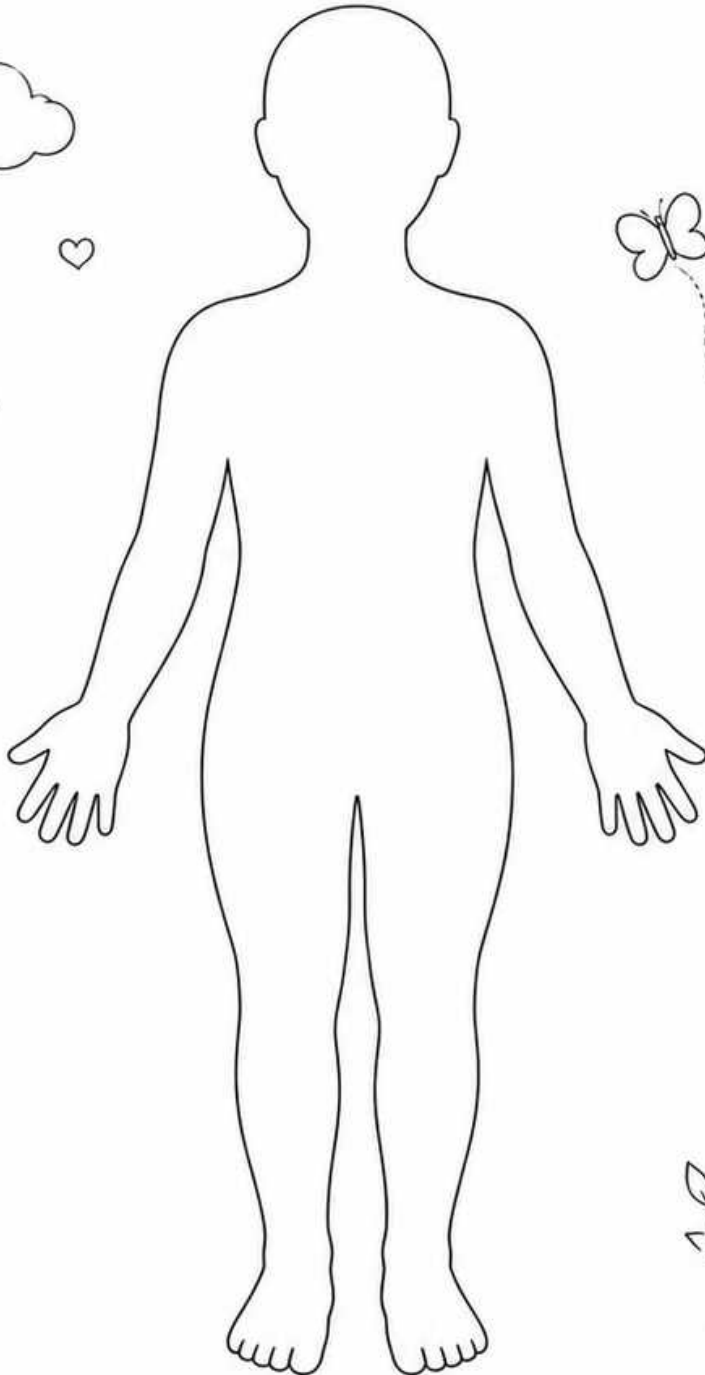


♡ Poner límites no me hace mala. Me hace libre, me hace fuerte y me hace elegir mi bienestar. ♡

# Lo que siento en mi cuerpo

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero si puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.

♡ Dibuja y colorea lo que sientes en tu cuerpo. ♡



## ¿CÓMO USARLO?



Colorea en tu cuerpo  
los lugares donde  
sientes cada emoción  
con el color que  
corresponda.



### TENSIÓN

¿Dónde noto tensión  
o presión?



### CALMA

¿Dónde siento calma,  
seguridad o bienestar?



### MIEDO

¿Dónde siento miedo  
o inseguridad?



### ENFADO

¿Dónde siento enfado,  
irritación o frustración?



### TRISTEZA

¿Dónde siento tristeza,  
pesadez o vacío?



### ALEGRÍA

¿Dónde siento alegría,  
energía o ilusión?

♡ ¿Qué descubro hoy al escuchar mi cuerpo?



Puedes usar más colores  
o crear los tuyos si lo  
necesitas.



♡ Escuchar mi cuerpo es empezar a cuidarme. Todo lo que siento, importa. ♡

# Mi batería emocional

 Dibuja, escribe y colorea tu energía. 

No puedo controlar todo lo que ocurre, pero si puedo elegir dónde pongo mi energía y mi atención.



## ME RECARGA

Escribe o dibuja todo lo que te da energía, te nutre y te hace bien.



## ME DESCARGA

Escribe o dibuja lo que te agota, te drena o te quita energía.



## AL 10%...

¿Qué sueles hacer cuando llegas al límite?

Escribe o dibuja tus respuestas automáticas.



 ¿Qué pequeña acción puedo hacer hoy para recargar mi batería?



 Mi energía es valiosa. Cuidarme no es egoísmo, es necesidad. 

## ¿CÓMO USARLO?



### LA BATERÍA

Colorea cada nivel según cómo está tu energía hoy.

- Verde: con mucha energía
- Amarillo: energía media
- Naranja: baja energía
- Rojo: al límite

### CUANDO TE RECARGA

Identifica y prioriza más de esas actividades y personas.

### CUANDO TE DESCARGA

Pon límites, suelta o reduce aquello que te resta bienestar.



### AL 10%

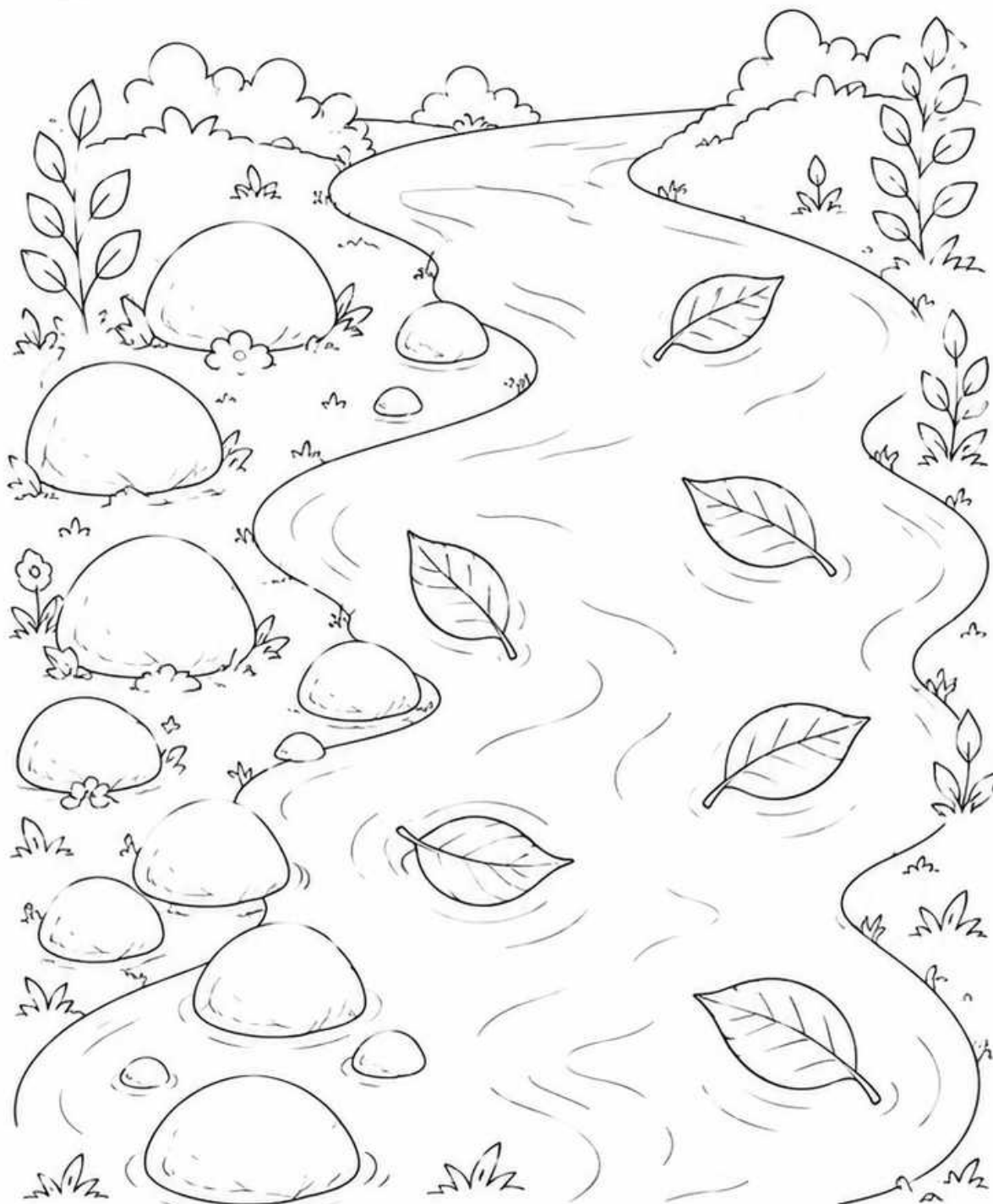
Date cuenta de tus patrones automáticos y elige nuevas respuestas que te cuiden.



# El río de lo que puedo soltar

♡ Dibuja, escribe y colorea tu río. ♡

No puedo controlar todo lo que ocurre, pero sí puedo elegir dónde pongo mi energía y mi atención.



## ¿CÓMO USARLO?



Conecta contigo y usa este río como un espacio para soltar y conservar.



### LAS HOJAS (se llevan el río)

Escribe o dibuja en las hojas aquello que quieres empezar a dejar pasar, soltar y permitir que fluya.



### LAS PIEDRAS (se quedan contigo)

Escribe o dibuja en las piedras aquello que sí quieres conservar, cuidar y mantener en tu vida.



♡ ¿Qué necesito soltar hoy para sentirme más libre?



♡ Soltar no es perder, es hacer espacio para lo que me hace bien. ♡

# El cuadro de mis emociones

"No puedo controlar todo lo que ocurre, pero si puedo elegir dónde pongo mi energía y mi atención."

♡ Dibuja, colorea y expresa cómo se mueven tus emociones en ti. ♡

## ¿QUÉ TIENES QUE HACER?

- ♡ Elige 8 emociones que has sentido últimamente.
- ♡ Asigna un color a cada una.
- ♡ Pinta el cuadro según cómo se mueven esas emociones en ti.
- ♡ Completa:  
"Hoy me siento \_\_\_\_\_."

## MIS EMOCIONES Y COLORES

- |         |              |
|---------|--------------|
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |
| ♡ _____ | Color: _____ |



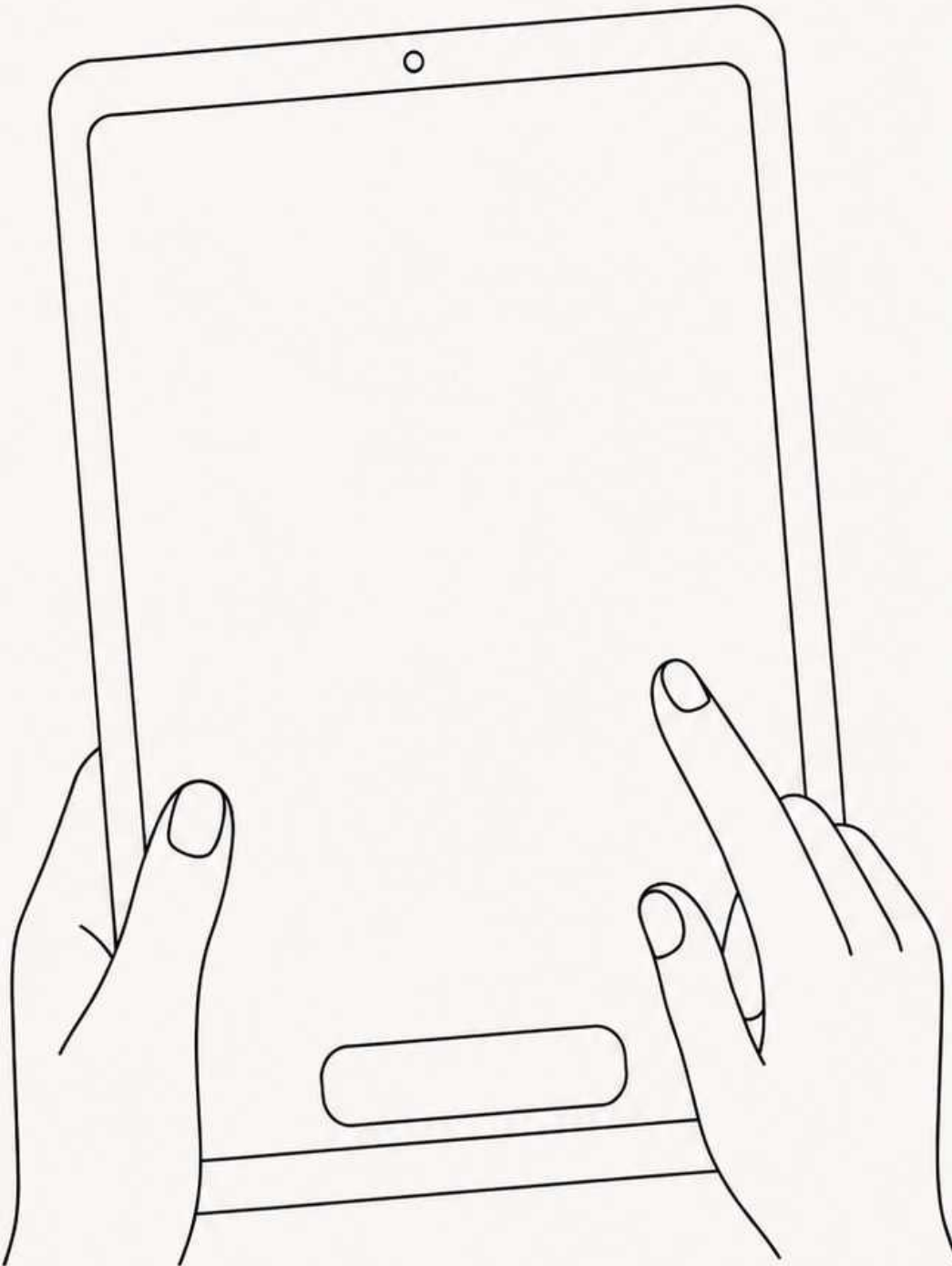
♡ Hoy me siento \_\_\_\_\_



No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero sí puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.

# Mi pantalla, lo que dejo entrar

Reflexiona, escribe y elige con conciencia.



## ¿QUÉ TIENES QUE HACER?

- Lo negativo: Escribe dentro de la pantalla 3 cosas de las redes que te afectan (críticas, comparaciones, etc.).
- Lo positivo: Fuera, anota 3 contenidos que te dan calma o te inspiran.
- Tu regla: Abajo del dibujo, fija un límite personal: "Hoy pongo este límite: \_\_\_\_\_".

## EJEMPLOS

- Comparar mi vida con la de otras personas.
- Saber pensar sobre cómo se ven los demás en mi perfil.
- Ver contenido que me hace mal.
- Personas que logran sus sueños.
- Amigos + Desconocidos disfrutando la vida.
- Ver Contenido de mis Hobbies y Intereses.

Hoy pongo este límite: \_\_\_\_\_

"Cuando decides qué entra en tu pantalla, decides cómo te sientes."



# Mi rincón para volver a mí

No puedo controlar  
todo lo que ocurre,  
pero si puedo elegir  
dónde pongo mi energía  
y mi atención.

♡ Diseña, colorea y crea tu espacio de calma, cuidado y conexión personal. ♡

## ¿QUÉ TIENES QUE HACER?

- ♡ Diseña y colorea tu rincón ideal.
- ♡ Incluye todo aquello que te transmite calma, cuidado y conexión contigo.
- ♡ Puede ser un lugar real o imaginario.
- ♡ No hay reglas, es tu espacio, tu refugio.
- ♡ Detalles que puedes incluir: colores, objetos, elementos de la naturaleza, texturas, aromas, personas, luz, símbolos, frases, etc.

## PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué necesito para sentirme en paz?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué me ayuda a reconectarme conmigo?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo puedo volver a este rincón cuando lo necesite?  
\_\_\_\_\_

♡ Hoy me comprometo a cuidar mi rincón y a volver a él cuando lo necesite: \_\_\_\_\_

