Dibujar y meditar: dos formas sencillas de parar y volver a nosotros

16/09/2026



Vivimos rodeados de estímulos, obligaciones y tareas pendientes. Pasamos de una actividad a otra y, en muchas ocasiones, terminamos el día sin habernos preguntado algo aparentemente sencillo: ¿cómo estoy?

Encontrar espacios en los que detenernos y dirigir la atención hacia nosotros mismos puede contribuir a nuestro bienestar emocional. Y para hacerlo no siempre necesitamos grandes recursos. Un papel, unos lápices y unos minutos de atención consciente pueden convertirse en una oportunidad para parar, observar y expresarnos.

Dibujar sin necesidad de hacerlo perfecto

Cuando pensamos en dibujo solemos asociarlo inmediatamente con una habilidad artística. Sin embargo, dibujar también puede utilizarse simplemente como una forma de expresión.
Colores, líneas, formas, símbolos o incluso palabras permiten representar aquello que estamos experimentando sin preocuparnos por conseguir un resultado estético. No se trata de crear una obra de arte, sino de utilizar el papel como un espacio en el que poder observar desde fuera algo que hasta ese momento estaba ocurriendo dentro de nosotros.

Una pregunta tan sencilla como "¿cómo estoy hoy?" puede resultar diferente cuando, en lugar de responder automáticamente «bien» o «mal», intentamos representarla mediante colores y formas.

La expresión creativa puede favorecer momentos de concentración, exploración personal y conexión con el presente. También permite acercarnos a nuestras emociones desde un lenguaje diferente al exclusivamente verbal.

Meditar para detener el piloto automático

La meditación y las prácticas de atención plena parten también de algo aparentemente sencillo: prestar atención.

Observar la respiración, sentir el contacto de los pies con el suelo, reconocer determinadas sensaciones corporales o advertir qué pensamientos están apareciendo son formas de regresar al momento presente.

Meditar no significa dejar la mente en blanco ni conseguir estar permanentemente en calma. Tampoco consiste en eliminar las emociones que nos resultan incómodas. Puede ser, sencillamente, aprender a observar nuestra experiencia con algo más de espacio y menos automatismo.

Cuando combinamos esta pausa consciente con una actividad creativa aparece una posibilidad especialmente interesante: primero podemos observar lo que ocurre y después darle una forma, un color o un símbolo.

¿Qué hay en mi vida y qué quiero cultivar?

Parar también puede ayudarnos a mirar nuestra vida desde otra perspectiva. ¿Qué cosas me hacen bien? ¿Cuáles me están pesando? ¿Estoy dejando espacio para aquello que disfruto? ¿De qué me gustaría llenar más mi vida?

No todas las cargas pueden eliminarse. Forman parte de la vida las responsabilidades, las dificultades y los momentos complejos. El bienestar emocional no consiste en construir una existencia en la que nada duela o preocupe, sino también en reconocer nuestros recursos, necesidades y aquello que nos proporciona sentido, conexión o disfrute.

Con este planteamiento nace en Rincón Nevado el taller presencial «Un tiempo para mí: Dibuja la vida que quieres», una propuesta de bienestar emocional que combinará dibujo libre, meditación, creatividad y reflexión.

Durante el encuentro, las participantes realizarán diferentes ejercicios para representar cómo llegan, observar aquello que actualmente les nutre y aquello que les pesa y, finalmente, visualizar y dibujar qué quieren cultivar en su vida.

El taller será impartido por Rosario Peiró, especialista en bienestar emocional humano y animal, el viernes 25 de septiembre a las 17:00 horas en Caudete. La inversión es de 20 euros y las plazas son limitadas.

Las inscripciones pueden realizarse en el 696 583 833 o a través del correo rosariopeiro@gmail.com. Más información en www.nevadosiempresonrie.com

Porque algunas veces cuidarnos puede empezar por algo tan sencillo como detenernos, coger un lápiz y preguntarnos: ¿de qué quiero llenar mi vida?