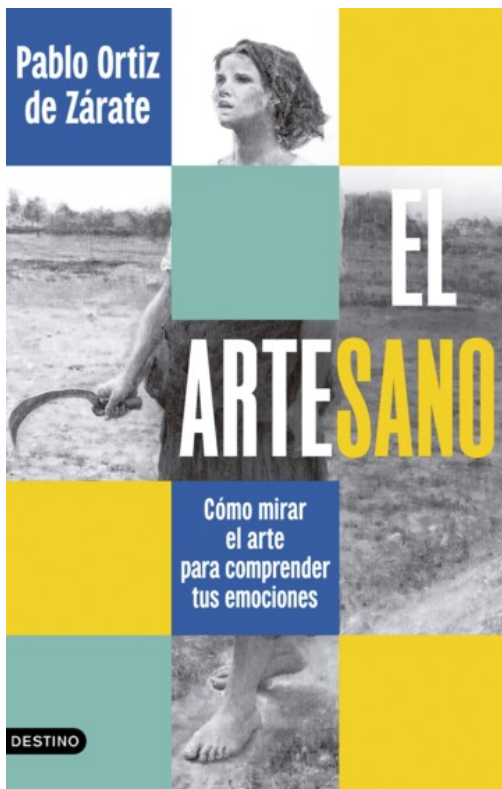




Fecha de publicación:

14/01/2026

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN

CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



El artesano

Pablo Ortiz de Zárate

El arte como bálsamo para el alma

El arte como bálsamo para el alma

2.ª edición

Ver arte no es solo una experiencia estética, también es una poderosa herramienta para comprender nuestras emociones. Si sabemos cómo mirarlo, un cuadro puede convertirse en una guía para atravesar momentos difíciles. Pablo Ortiz de Zárate lo sabe bien, porque además de ser un periodista especializado en arte, sufrió una depresión. Durante su proceso de recuperación se dio cuenta de que los tres pilares fundamentales de la salud mental —vivir el presente, desarrollar empatía y afrontar la ansiedad— pueden trabajarse a través del arte.

Este libro nos revela cómo contemplar las obras de arte para extraer su poder terapéutico y por qué algunos cuadros son considerados auténticas obras maestras y otros, más espectaculares, no. A partir de una metodología sencilla descubriremos el mensaje oculto de las imágenes centrándonos en los objetos, las personas —sus ojos y manos— y los elementos intangibles. Aquí se esconden los secretos para cultivar una mente más sana y una vida emocional plena.

Una inyección directa de bienestar en nuestra mente.

Pablo Ortiz de Zárate

Educador de arte y colaborador de *Hoy por Hoy* con la sección «El Artesano». Está especializado en el poder de los cuadros para gestionar las emociones. En sus talleres y visitas guiadas por museos enseña a mirar el arte desde el punto de vista emocional como terapia de autoconocimiento.

IG: [@portizdezarate](https://www.instagram.com/portizdezarate)