

Cómo la creatividad puede ayudar

Piensa en la última vez que creaste algo. ¿Cómo te sentiste durante y después de la actividad? ¿Te ayudó a relajarte o a mejorar tu estado de ánimo? Los estudios han demostrado que ser creativo y jugar puede aumentar tu bienestar y reducir el estrés. Cuando creas algo, tu cerebro libera sustancias químicas que te hacen sentir bien, de manera similar a lo que ocurre al hacer ejercicio. Esto puede hacer que te sientas más feliz y realizado.

FORMAS DE SER CREATIVO Y JUGAR:

Manualidades: Hacer algo con tus manos puede ser muy relajante. Ya sea tejiendo una bufanda, creando joyería o construyendo maquetas, estas actividades pueden ayudarte a concentrarte y olvidarte de tus preocupaciones por un tiempo.

Pintura y dibujo: Expresarte a través del arte puede ser una excelente manera de manejar el estrés. No necesitas ser un experto; simplemente disfruta del proceso de crear algo único.

Jugar: Los juegos de mesa, de cartas o incluso los videojuegos pueden ser una forma divertida de relajarte y conectar con otras personas. Estas actividades también pueden mejorar tus habilidades para resolver problemas y mantener tu mente activa.

Escritura y diario: Escribir historias, llevar un diario o incluso hacer garabatos en un cuaderno puede ayudarte a procesar tus emociones y pensamientos. Es una excelente manera de reflexionar sobre tu día y expresarte de forma creativa.

Música y baile: Tocar un instrumento musical, escuchar música o bailar tus canciones favoritas puede levantar tu ánimo. Escuchar música relajante puede reducir el estrés y calmar tu mente. Bailar o escuchar música energética puede darte energía, estimular tu creatividad y mejorar tu salud en general.

Jardinería: Plantar y cuidar un jardín puede ser muy gratificante. Es una forma de conectarte con la naturaleza y disfrutar los frutos de tu esfuerzo, tanto literal como figurativamente.

La creatividad y el juego son esenciales para una vida equilibrada. Te ayudan a manejar el estrés, mantener una actitud positiva y mejorar tu salud mental. Por eso, dedica tiempo a estas actividades y disfruta de los beneficios que aportan a tu bienestar.