

MÉXICO

Las 5 actividades creativas que te ayudan a ser más feliz según estudio

El Ciudadano · 10 de enero de 2024



Un estudio encontró que las personas que practican actividades creativas con frecuencia tienen una mejor salud mental que las que no lo hacen.

El estudio, que se realizó a más de 2,200 adultos estadounidenses, encontró que las cinco actividades creativas más populares son:

1. Escuchar música: ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
2. Resolver acertijos: mejora la concentración.
3. Bailar y cantar: mejora el estado de ánimo.
4. Dibujar, pintar o realizar esculturas: fomenta la creatividad.
5. Crear manualidades: mejora la autoestima.

Además de estas cinco actividades, el estudio también encontró que otras actividades creativas, como escribir, ir a conciertos, crear contenido en redes sociales, tocar un instrumento, realizar tareas de jardinería o cocina y visitar un museo, también pueden ayudar a mejorar la salud mental.

En general, las actividades creativas pueden ayudarnos a ser más felices porque nos ayudan a expresarnos y a conectar con nuestras emociones.

Si buscas formas de mejorar tu salud mental, considera incorporar algunas actividades creativas a tu rutina diaria.

Fuente: Asociación Estadounidense de Psiquiatría

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡  <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano