

TENDENCIAS

Estos son los beneficios de hacer manualidades

El Ciudadano · 11 de junio de 2016



Las manualidades ayudan a que tengas una buena salud mental y contribuyen a tu bienestar ya que estimulan de forma activa tu cerebro y tienen un impacto positivo sobre él. También favorecen la reflexión y la meditación porque despiertan tu imaginación y te permiten explorar rincones desconocidos de tu mente hasta ese momento.

Una encuesta realizada por Betsan Corkhill revela que las manualidades y juegos mentales tienen propiedades beneficiosas para el desarrollo diario de tu cerebro y que te ayudan a sentirte más feliz y mejor contigo mismo. Estas actividades mejoran tu estado de ánimo y tienen repercusiones beneficiosas en tu psicología y vida social diaria. Las manualidades suponen un desafío que estimula tu cerebro y te ayudan a resolver de mejor manera los problemas que se te plantean a lo largo de tu vida además también desarrollan y agudizan tus cinco sentidos.



Si realizas manualidades en grupo con más personas que comparten tus aficiones obtendrás una mayor conexión social y satisfacción personal. Estos hobbies fomentan tu cerebro y tu actividad creativa, te ayudan a aprender más sobre la manualidad que te gustan y a enseñársela a las demás personas de tu entorno social.

Una actividad recreativa que estimula el cerebro

Con la realización de manualidades podrás concentrar toda tu atención y pensamientos internos en una sola tarea y una vez que logres cumplirla te sentirás

orgulloso de ti mismo. Aprenderás a tener paciencia a la hora de conseguir tus metas y tu carácter se tornará más preservante con el tiempo.

Muchos son los que consideran que las manualidades son tareas que sólo se realizan como una forma de alejarse del estrés y que se necesita disponer de mucho tiempo libre para ponerlas en práctica, pero eso es un gran prejuicio, ya que las manualidades además de todos los beneficios para la salud que nombramos, pueden resultarnos en una salida laboral muy gratificante en todos los sentidos.

Vía: [La vida Lucida](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)