

10

# BENEFICIOS DE LA CREATIVIDAD

**MÁS ALLÁ DEL ARTE,  
UNA HERRAMIENTA DE  
BIENESTAR**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

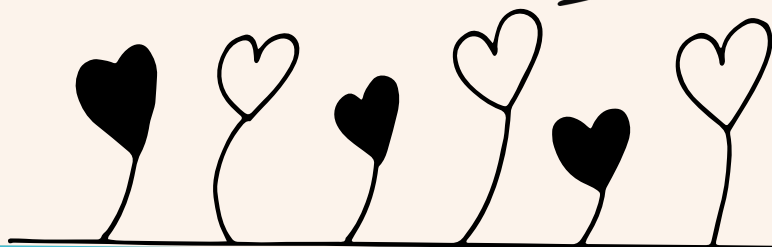


Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid

1

**REDUCE EL ESTRÉS**

**LA ACTIVIDAD  
CREATIVA FAVORECE  
ESTADOS DE CALMA**



*Grupo de Creatividad Aplicada*



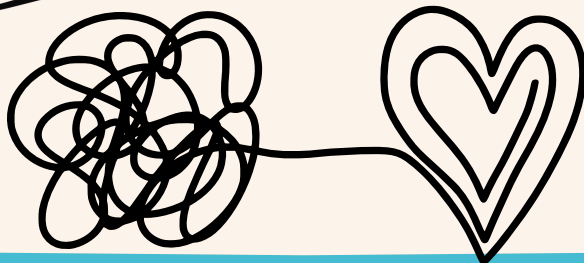
**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

2

**MEJORA LA  
REGULACIÓN EMOCIONAL**

**AYUDA A EXPRESAR  
Y PROCESAR LO QUE**

**SIENTES**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

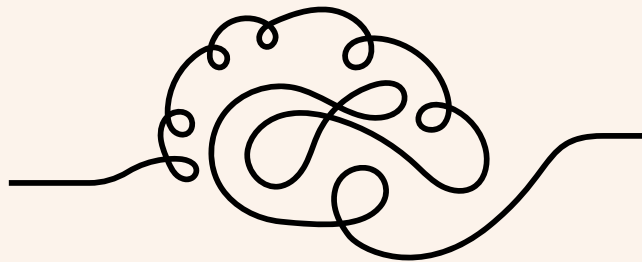


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

3

**ESTIMULA EL CEREBRO**

**ACTIVA MÚLTIPLES  
ÁREAS COGNITIVAS A  
LA VEZ**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

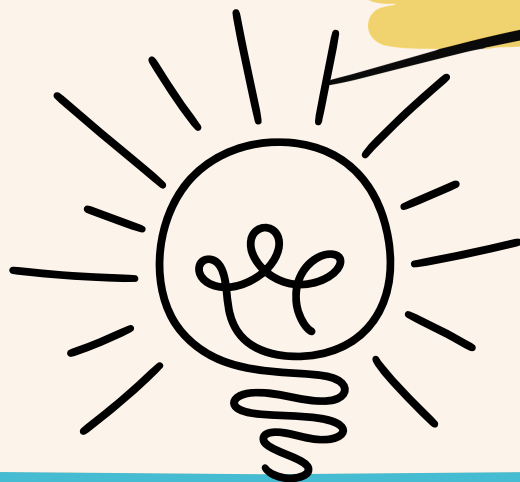


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

4

**AUMENTA LA  
CONCENTRACIÓN**

**FACILITA ESTADOS DE  
ATENCIÓN PROFUNDA**



*Grupo de Creatividad Aplicada*



**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

5

**REFUERZA LA  
AUTOESTIMA**

**FAVORECE LA SENSACIÓN  
DE CAPACIDAD Y LOGRO**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

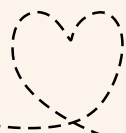
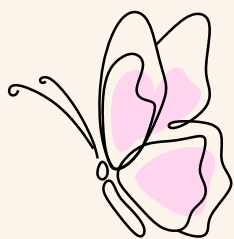


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

6

**MEJORA LA  
CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN**

**ENTRENA LA FLEXIBILIDAD  
MENTAL ANTE CAMBIOS**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

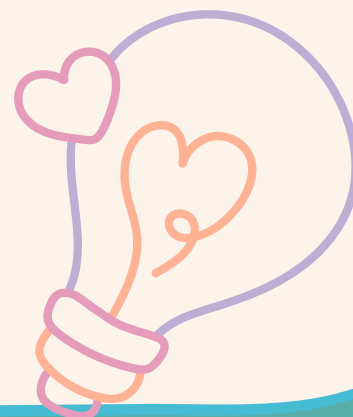


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

7

**FAVORECE LA TOMA  
DE DECISIONES**

**PERMITE GENERAR  
MÁS ALTERNATIVAS  
Y SOLUCIONES**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

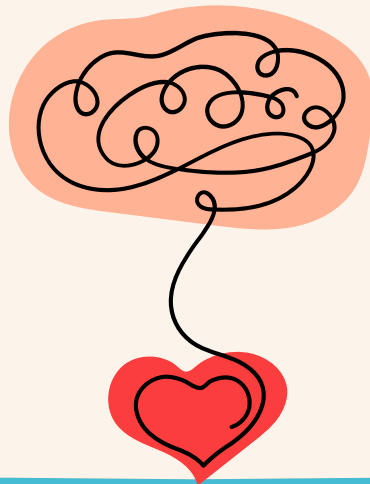


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

8

**REDUCE LA ANSIEDAD**

**DISMINUYE LA RUMIACIÓN  
AL ENFOCAR LA MENTE**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

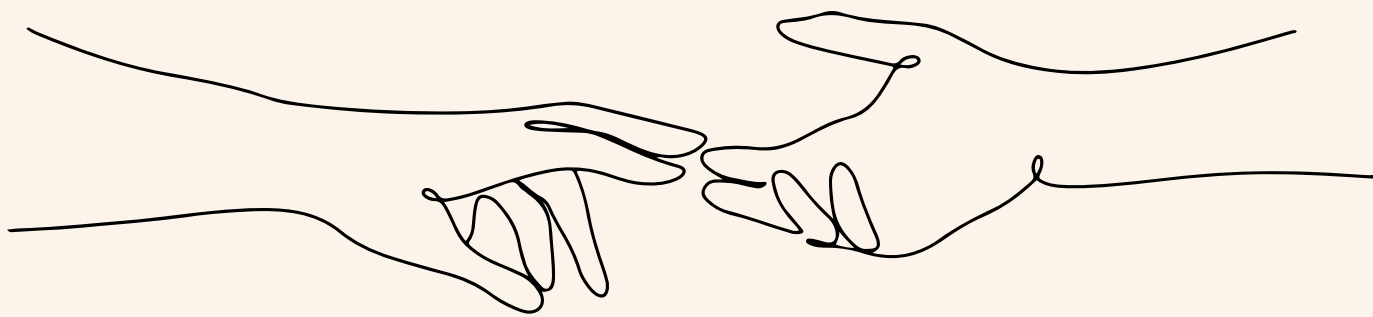


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

9

**POTENCIA LA  
CONEXIÓN SOCIAL**

**FACILITA LA COMUNICACIÓN  
Y EL TRABAJO EN EQUIPO**



*Grupo de Creatividad Aplicada*

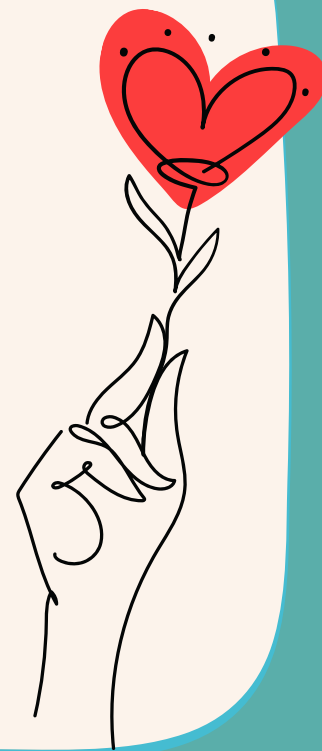


**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

10

**CONTRIBUYE AL BIENESTAR GENERAL**

**MEJORA LA CALIDAD DE VIDA Y EL EQUILIBRIO PERSONAL**



*Grupo de Creatividad Aplicada*



**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**

**Si te ha gustado esta publicación:**



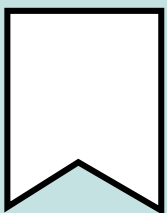
**Da Me gusta**



**Comparte**



**Deja un comentario**



**Guárdalo**

**@copmadrid**

*Grupo de Creatividad Aplicada*



**Colegio Oficial  
de la Psicología  
de Madrid**