

# Creatividad y salud mental

**\*TODOS PODEMOS SER CREATIVOS\***

La creatividad es muy importante para el desarrollo de todos y para mantenernos conectados con nuestro niño interior. No es un don especial, es una habilidad que se puede desarrollar. Por eso es importante darle espacio en los procesos de aprendizaje y confiar en las ideas de los niños.



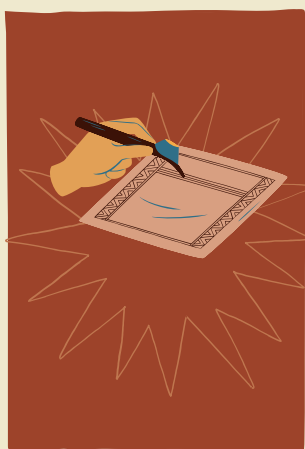
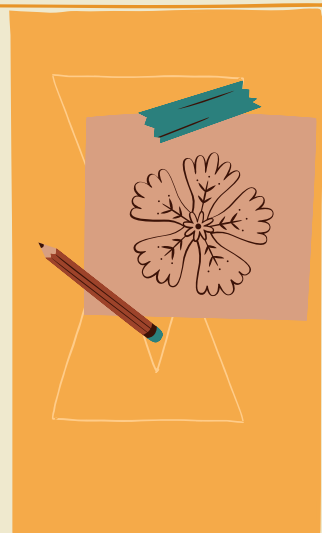
## Activa tu sensibilidad y tu mente

La creatividad favorece múltiples procesos cognitivos; enriquece la percepción, amplía la conciencia, despliega la capacidad simbólica e imaginativa, promueve la flexibilidad y búsqueda de soluciones y favorece el autoconocimiento y la empatía (Dumas et al., 2013).

## El mundo y yo

El juego, la imaginación y la creatividad nos conectan con aspectos de nosotros, de los otros y del mundo que no conocemos y nos ayudan a descubrir aspectos fascinantes de la vida.

Además, pueden "favorecer la inserción social, el crecimiento personal, el entretenimiento, el establecimiento de nuevas redes sociales, la reducción de la ansiedad y, el establecimiento de metas." Rogers (1993; 2011)



## Creatividad y comunidad

La creatividad nos invita a trabajar en equipo, a conocer las formas de hacer las cosas de los otros y poder expresar las nuestras.

"Son cosas chiquitas. Pero quizás desencadenen la alegría de hacer y la traduzcan en actos. Y al fin y al cabo, actuar sobre la realidad y cambiarla un poquito es la única manera de probar que la realidad es transformable." (Galeano, 1922)

## Expresar nuestras emociones

"La salud mental es la capacidad de amar y de crear"  
- E.Fromm

A veces, no encontramos las palabras para nombrar lo que sentimos. Las actividades creativas pueden ayudarnos a encontrar nuevas formas de comunicarnos como gestos, dibujos, pinturas, escritos.



## Atrévete a salirte de las líneas

¡Cualquier ocasión puede ser una excusa para ser creativo!

Puedes buscar espacios para hacer actividades creativas o aprovechar los pequeños instantes de la cotidianidad.

¡LA CREATIVIDAD PUEDE SER UN MODO DE VIDA!

Aprovecha materiales que tengas en casa: papel o cartón reciclados, tinturas naturales como café, pulpa de mora, periódico, etc. También puedes cocinar una receta nueva, reorganizar tu cuarto, tu sala o tu clóset.



# ¡Anímate a jugar siempre que puedas!

Claudia, Bang. (2016). Creatividad y salud mental: tejiendo desde la participación y la creación colectiva. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.  
Lara Coral, Alicia. (2012). *Desarrollo de habilidades de pensamiento y creatividad como potenciadores de aprendizaje*. Revista Unimar No. 59, 85-96, enero-junio de 2012, Pasto, Colombia.)  
Dumas, Mercedes, Aranguren, Maria (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX jornadas de Investigación novenos Encuentro de Investigadores en Psicología MERCOSUR facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.  
Winnicott, (). *Realidad y juego*. Gedisa Editorial

## ALGUNAS IDEAS #YoSoyCreativoAsí #SoyCreativoCuando



- Dibuja o escribe espontáneamente.
- Crea una nueva receta.
- Inventa una canción con una letra divertida.
- Crea disfraces, marionetas o títeres para jugar.



- Prueba experimentos científicos.
- Inventa juegos o actividades con tu familia.
- Crea algo para decorar tu casa o cuarto, puede ser con materiales reciclables.
- Realiza una lista de música para una situación específica.
- Modificar tu ropa- puedes inspirarte en internet.



- Reorganiza tu cuarto o clóset.
- Juega con pinturas, colores o maquillaje.
- Realiza un álbum de fotos o un collage.
- Realiza una cena o almuerzo temático.

