




El poder de pintar ayuda a enfrentar el estrés y la ansiedad






 Tema	Salud y Bienestar
 Revista	Forbes
 Created time	@January 26, 2023

Nombre: Sara Carolina Gómez Delgado



ID: 0226594

Link: <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/salud-beneficios-de-pintar-ayuda-a-enfrentar-la-ansiedad/>

Síntesis

A lo largo del artículo, Joel Bobby, un trabajador social, explica que  pintar (sobre todo a colores) puede llegar a reducir el estrés y la ansiedad ayudando a la persona a concentrarse más en sus actividades y a relajarse. Además, comparte algunas alternativas en caso de que no nos guste pintar, así como jugar con nuestra  mascota,  leer sobre algún tema que nos apasione,  bailar,  ejercicios de respiración, entre otros.

Aprendizaje

En lo personal, pienso que es muy importante reservar un momento durante el día donde se pueda relajar y gozar de actividades para relajarse; sobre todo cuando hay algo que nos está manteniendo estresados, creo que es vital tomar un break para despejar la mente. Por ejemplo, en lo personal, me gusta  tocar algún instrumento cuando siento que el día me consume; de igual manera, me ayuda mucho  dibujar. Al final del día procuro escribir en mi diario de gratitud las razones por las cuáles fue un buen día (en especial cuando siento que no fue un buen día), esto ayuda a mantener mi pensamiento positivo, a liberar el estrés del día y eliminar aquello que me hace pensar que es “el peor día de mi vida”.