



# Creatividad, la clave para desarrollar tu bienestar intelectual

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR

**La creatividad es la capacidad para transformar objetos y personas a través de la creación.**

Es una herramienta clave para solucionar los retos que se presentan diariamente, para mejorar la vida, el entorno y, por consiguiente, a la sociedad misma.



## ENTRE SUS VENTAJAS ESTÁN:

- ✓ **Construye la autoestima**
- ✓ **Desarrolla la comunicación**
- ✓ **Aumenta la consciencia de uno mismo**
- ✓ **Favorece su socialización**
- ✓ **Fomenta la integridad**



**No solo se puede ser creativo en el ámbito laboral, sino también en otros aspectos de la vida cotidiana.**

Por ejemplo, al hacer el desayuno, elegir qué ropa usar, pensar en planes para realizar con la familia, etc. Según los expertos, una buena forma de desarrollar la creatividad es resolviendo acertijos, rompecabezas, sudokus y, claro, aprendiendo nuevas habilidades como, por ejemplo, hablar otro idioma o tocar un instrumento musical.

## Como reflexión final...

Integrar la creatividad en la vida diaria hará que esta se vuelva mucho más divertida y además te ayudará a desarrollar tu originalidad. Si deseas cultivarla, te invitamos a que tengas apertura a nuevas ideas y formas de pensar. [Aquí te compartimos algunos ejercicios para desarrollarla al máximo.](#)

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!  
**#BIENESTARUDEM**

FUENTE:

GAREVA, C. (2015). LA IMPORTANCIA DE SER CREATIVO EN NUESTRO DÍA A DÍA. RECUPERADO DE [HTTPS://MEDIUM.COM/@CRISTINAGAREVA/LA-IMPORTANCIA-DE-SER-CREATIVO-EN-NUESTRO-D%C3%ADA-A-D%C3%ADA-9A93567A602A](https://medium.com/@CRISTINAGAREVA/LA-IMPORTANCIA-DE-SER-CREATIVO-EN-NUESTRO-D%C3%ADA-A-D%C3%ADA-9A93567A602A)

PSICOLOGÍA ARCA. (2013). LA IMPORTANCIA DE ESTIMULAR LA CREATIVIDAD. RECUPERADO DE [HTTPS://PSICOLOGIAARCA.COM/2013/09/06/LA-IMPORTANCIA-DE-ESTIMULAR-LA-CREATIVIDAD/](https://psicologiaarca.com/2013/09/06/LA-IMPORTANCIA-DE-ESTIMULAR-LA-CREATIVIDAD/)

RODRÍGUEZ, E. (2022). 101 PROBLEMAS Y JUEGOS DE LOGICA CON SOLUCIONES. MADRID: EL PENSADOR.