

Incluso antes de la pandemia actual del COVID-19, casi el 40% de los adultos en los EE. UU. informaron sentirse solos en algún momento o todo el tiempo. La soledad y el aislamiento social pueden tener una variedad de efectos negativos, incluso empeorar los síntomas de depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales ([fuente](#)). Las actividades creativas pueden ayudar y aumentar la conexión social significativa con los demás, reducir el estrés y ayudar a las personas a entender y procesar sus emociones ([fuente](#)).

1 Leer puede mejorar la salud mental y el bienestar

- Tanto la escritura de ficción como de no ficción sobre la enfermedad mental puede validar las experiencias de los lectores con desafíos de salud mental, reducir el estigma y desarrollar resiliencia ([fuente](#)). Algunos estudios han demostrado que la ficción es particularmente beneficiosa para aumentar la empatía de los lectores y fortalecer las habilidades sociales, que pueden mejorar las relaciones, fuentes importantes de bienestar y apoyo emocional ([fuente](#)).
- Tome acción: Verifique la [lista de lectura de Spaces to Thrive](#) para una lista de libros recomendados, y mire "[Reflexiones sobre la salud mental y escritos](#)" una Conversación Virtual de ThriveNYC con autores que han escrito sobre la salud mental y enfermedades mentales.

2 La música puede ayudarlo a relajarse y mejorar su estado de ánimo

- Un estudio de 2013 descubrió que escuchar música realmente puede reducir la respuesta al estrés de una persona cuando experimenta una situación estresante o una crisis ([fuente](#)).
- Tome acción: Regístrese para un [Concierto en Movimiento](#) virtual o [descargue una lista de reproducción relajante](#).

3 La narración visual sobre la salud mental y enfermedades mentales – ya sea en cine o artes visuales – puede ayudarlos a sentirse menos solos

- Las personas que experimentan o se recuperan de una dificultad de la salud mental pueden encontrar consuelo e inspiración en la narración de historias ([fuente](#)). Las historias sobre recuperación de la salud mental son especialmente importantes para las personas que están socialmente aisladas o carecen de una red de apoyo social consistente ([fuente](#)).
- Tome acción: Mire una película del [Festival de Cine Unlonely](#). Para cada película, este sitio incluye preguntas de debate y actividades para ayudarlo a explorar los temas con más profundidad.

4

Escribir y anotar en un diario puede fomentar emociones positivas como gratitud y desarrollar resiliencia

- Escribir en un diario sobre las cosas de las que uno está agradecido se ha vinculado a un mejor bienestar de la salud mental ([fuente](#)). En un estudio después de los ataques del 11 de septiembre en la Ciudad de Nueva York, los investigadores descubrieron que acceder a emociones positivas, como la gratitud, después de una crisis protegía a las personas de desarrollar síntomas de depresión ([fuente](#)).
- Tome acción: Si no tiene su propia rutina de escribir en un diario, puede comenzar fácilmente con la guía de la [Fundación del Arte y la Sanación](#).

5

Hacer arte puede reducir la ansiedad y los sentimientos de soledad

- En un estudio, la pintura demostró desempeñar un rol significativo para reducir el sentimiento de soledad entre adolescentes ([fuente](#)). En otro estudio, hacer arte demostró mejorar el bienestar de los adultos mayores ([fuente](#)).
- Tome acción: [Comience un desafío virtual de creatividad](#) con su comunidad para mantenerse conectado, incluso con distanciamiento físico.