

▶ ¿FUNCIONA?



Libros de colorear para adultos

PASA

VALE LA PENA

Qué nos venden Utilizar libros de colorear con patrones complicados creados específicamente para un público adulto puede ayudar a eliminar el estrés y la ansiedad.

La realidad Colorear imágenes complejas es algo repetitivo y rítmico que puede tener un efecto curativo. Si te suena un poco zen es porque lo es. En un estudio publicado en la revista *Art Therapy*, las personas que colorearon mandalas –diseños ornamentales típicos del budismo– vieron cómo sus niveles de estrés bajaban tres veces más que el de las personas que trabajaron con patrones de cuadros, y dos veces más que el de las personas que garabatearon páginas en blanco.

A nosotros nos gusta mucho *El océano perdido*, de Johanna Basford (Ediciones Urano).