

¿Quieres disfrutar más este verano? Aprende un hobby nuevo



Ya no hay clases y quieres quedarte en casa, pero ya **no sabes qué hacer**. Tal vez sea el **momento** de iniciar un **nuevo pasatiempo**.... **¿cómo lo puedes lograr?**

Antonio Rivera, psicólogo del Departamento de Asesoría y Consejería del Tec de Monterrey, asegura que tener un **hobby** es una **forma de escape**.

*“Tener un **pasatiempo que te apasione** es algo **bueno** desde el punto de **salud mental**. Es una forma de **desestresarnos** del estilo de vida acelerado que **involucra algo que te apasiona**”.*

*“El hecho de mantenerte enfocado en un **hobby**, especialmente en **vacaciones**, te permite mantenerte **activo** y **en sintonía contigo mismo**”,* indicó a su vez Alicia Ossio, psicóloga de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tec.



width="900" loading="lazy">

Los especialistas compartieron a CONECTA estos **consejos** para empezar con un **hobby nuevo**, con el que, ¿por qué no?, te puedas **convertir** en todo un **experto**.

Primero lo primero: haz una lista

Hacer una **lista** de cosas en las que eres **bueno** y en las que **no** puede ayudarte a ver por dónde buscar un **nuevo pasatiempo**.

*“Reconocer una de esas **debilidades** puede llegar a ser una de tus nuevos hobbies”,* ya que esto puede hacerte **mejorar en algo que te guste**, además de ser una **actividad de aprendizaje**, dijo Rivera.

El psicólogo afirma que puedes **buscar aprender** algo que **no hayas hecho nunca** o volver a hacer algo que por falta de tiempo habías dejado.

En busca de inspiración en las redes

Sin importar el hobby, ya sea **pintar**, **construir** algo, jugar algún **deporte**, tocar un **instrumento** o hasta practicar un **videojuego**, seguramente habrá **motivación** en **línea** y una que otra **idea** para empezar.

Pinterest con sus miles de ideas, Facebook con sus publicaciones y YouTube con sus videos pueden ser una buena fuente de **inspiración**.

*“Hasta en Tik Tok puedes encontrar cosas que te inspiren. Tal vez sientes que no eres bueno en algo, pero eso **te motiva a intentarlo**”,* indicó Rivera.

“Sigue en redes sociales a cuentas que te motiven. Si quieres cocinar sigue a cuentas de cocina y deja de seguir a otras que te estresen un poco”, añadió Ossio.

A cazar esos tutoriales

Si ya decidiste **iniciar**, pero no sabes cómo, el consejo es **buscar** a alguien que haya estado en el **mismo lugar que tú**.

En **Internet** puedes encontrar miles de **tutoriales** para casi cualquier cosa: desde aprender una habilidad nueva a como reparar o hacer algo.



width="900" loading="lazy">

Busca opciones de clases especiales

Rivera recuerda que **más allá de los tutoriales** están las **clases**, muchas de ellas especiales.

El especialista puso de ejemplo las actividades de **LIFE** para la comunidad del Tec con **clases deportivas** y **culturales**. También recomendó buscar en plataformas como **Coursera**.

“Ayuda sobre todo si estabas acostumbrado a tener una rutina, a tener clases extracurriculares en el Tec y la **cuarentena** por el COVID-19 vino a **cambiar** eso”, indicó.

Primero simple

Ossio menciona que cuando inicias un pasatiempo es mejor ir seccionando en partes tus objetivos haciéndolos más simples de hacer.

“Mantenlo simple, establece metas que puedas manejar. Divide una meta en varias secciones para que sea manejable en el día a día”, indicó.

A la mitad del camino pregúntate cómo te sientes

Ya que has avanzado en tu nuevo hobby, haz la pregunta del millón: **“¿cómo me siento?”**.

“Identifica si quieres volver a hacer la actividad. Ver en qué eres bueno y en qué puedes **mejorar**”.

El siguiente paso es hacerlo rutina

Algunos expertos mencionan que al hacer una actividad durante **21 días** seguidos puede convertirse en una **rutina**.

Rivera asegura que **si te hace sentir bien** el siguiente paso es volverlo parte de tu vida, y aunque no practiques tu nuevo hobby a diario seguramente estarás extrañando cuando dejes de hacerlo.

*“Pasa algo, que quieres **volver a hacerlo** cuando lo **disfrutas** y disfrutas las personas con las que convives, ya sea como, por ejemplo, ir al gimnasio o jugar algún videojuego”, añadió.*



width="900" loading="lazy">

Que la crítica no te detenga

*“Habrá hobbies que sean más **criticados** que otros, pero principalmente es por la **desinformación**”, afirmó el experto.*

Lo que recomienda es que te preguntes **qué aspectos positivos** te va a dejar la actividad que haces y hablarlo con la familia o amigos o quienes hagan una crítica.

Intenta aunque suene absurdo

¿Estudias ingeniería y quieres pintar? ¿O estudias leyes, pero quieres aprender cocina? **No importa** qué **actividad** quieres hacer mientras la **disfrutes**.

“A un paciente le habían regalado un asador viejo. No tenía ni idea de cómo restaurar algo, empezó a revisar y lo hizo. Sucedió porque se le regalaron. De ahí surgió el hobby”, indicó Rivera.

Evita caer en excesos

El experto menciona que también es bueno **cuidar el tiempo** que pasas haciendo tu nuevo hobby y **no dejar de hacer** otras **cosas importantes**.

*“No dejes que te haga sentirte mal, sobre todo **si esa actividad te empieza a generar estrés o si te sientes mal al no lograr hacer un platillo o terminar una pintura**”, comentó.*



width="900" loading="lazy"> Cuida tu cuerpo

Comer y dormir bien son aspectos que Alicia comenta pueden ayudarte a tener la **motivación** suficiente para **practicar** algún **pasatiempo**.

“Si no estás descansando bien probablemente no te van a dar ganas de intentar un nuevo hobby”, señaló Alicia.

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas**.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO QUERRÁS LEER:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: