



# HAGA ALGO QUE SE LE DÉ BIEN

## Realizar actividades importantes para usted es bueno para la salud mental

Tener una afición es una forma estupenda de pasar el tiempo libre y descansar de la rutina diaria, ya sea aprender una nueva habilidad, hacer algo al aire libre, leer o llevar a cabo alguna actividad musical o artística.

Invertir tiempo en una actividad que le guste puede mejorar su salud mental y bienestar. Las investigaciones demuestran que las personas con aficiones tienen menos probabilidades de sufrir estrés, estado anímico bajo y depresión.

Centrarse en una afición puede ayudar a eliminar de sus preocupaciones aquellos pensamientos que generan angustia durante un tiempo y cambiar su estado de ánimo. Completar un proyecto o sentirse realizado crea una sensación de logro que mejora su autoestima.

Sus intereses pueden ser creativos, deportivos, académicos o algo claramente personal. Puede elegir una afición que pueda hacer solo o como parte de un grupo (virtualmente). Independientemente de cuáles sean sus intereses, seguro que hay alguna afición perfecta para usted. Lo que importa es que sea algo que le resulte relevante y divertido.

Fuente: <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/purposeful-activity/hobbies>

## Cómo encontrar un hobby

¿Qué le gusta hacer? ¿En qué actividades puede perderse? ¿Qué le gustaba hacer en el pasado?

### Recupere antiguas pasiones

Fuesen los que fuesen los motivos que le llevaron a dejar a un lado sus herramientas creativas, tiene uno para volver a cogerlas. Tomarse tiempo para recordar por qué disfrutaba de las actividades que realizaba en el pasado podría devolverle el interés y abrirle un mundo que había dejado atrás.

### Pruebe una nueva actividad a la semana

Realice una nueva actividad cada semana. Esta estrategia requiere un poco más de esfuerzo, ya que tendrá que investigar y organizar su tiempo para asegurarse de que va a cumplir su objetivo.

¿Se ha quedado sin ideas? Siempre puede conseguir las si lleva a cabo lo siguiente:

- Preguntar a amigos y familiares
- Buscar empresas y clubes deportivos locales
- Buscar ideas en línea
- Consultar la existencia de cursos educativos

### Voluntariado

Ayudar a los demás puede ser la mejor afición. Piense en qué habilidades tiene y cómo puede utilizarlas para ayudar a otras personas.

A partir de ahí, puede publicar su disponibilidad en las redes sociales o intentar encontrar organizaciones de voluntariado en las que se necesiten las aptitudes con las que usted cuenta.



*“Tome nota de las veces en las que se siente revitalizado, curioso y exitoso. Estos momentos son pistas de cuáles son sus puntos fuertes.”*

Fuente: <https://www.themuse.com/advice/4-ways-figure-out-what-youre-good-at-not-just-passionate-about>