



HAGA COSAS EN LAS QUE SEA BUENO

La actividad intencionada es buena para la salud mental.

Tener un pasatiempo es una excelente manera de pasar su tiempo libre y relajarse de su rutina diaria; ya sea aprender una nueva habilidad, hacer algo al aire libre, leer o hacer alguna actividad musical o artística.

Pasar tiempo realizando una actividad que disfruta puede mejorar su salud mental y bienestar. Las investigaciones muestran que las personas que tienen pasatiempos son menos propensas a sufrir de estrés, mal humor y depresión.

Enfocarse en un pasatiempo puede ayudar a sacar pensamientos ansiosos de sus preocupaciones por un tiempo y cambiar su estado de ánimo. Completar un proyecto o sentirse realizado crea una sensación de logro que eleva su autoestima.

Sus intereses pueden ser creativos, atléticos, académicos o algo completamente personal. Puede elegir un pasatiempo que pueda hacer solo o como parte de un grupo (virtualmente). Independientemente de sus intereses, seguramente habrá un pasatiempo para usted. Lo que importa es que sea algo que le resulte significativo y agradable.

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

Cómo encontrar un pasatiempo

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

Reviva pasiones viejas

Cualquiera sea la razón por la que dejó sus herramientas creativas, tiene una para retomarlas. Tomarse el tiempo para recordar porqué disfrutó de sus actividades pasadas podría devolverle el interés y abrirlo a un mundo que había dejado atrás.

Realice una actividad nueva por semana

Realice una actividad nueva cada semana. Esta estrategia requiere un poco más de esfuerzo, ya que necesitará investigar y organizar el tiempo para asegurarse de que esté cumpliendo con su objetivo.

¿Se quedó sin ideas? Siempre puede hacer lo siguiente:

- Preguntar a amigos y familiares
- Investigar de negocios locales y clubes deportivos
- Buscar ideas en línea
- Consultar por cursos educativos

Ofrézcase como voluntario

Ayudar a los demás puede ser el mejor pasatiempo de todos. Piense en qué habilidades tiene y cómo podría usarlas para ayudar a otras personas.

Luego, puede publicar su disponibilidad en redes sociales o intentar encontrar organizaciones de voluntarios que necesiten sus talentos.

Fuente: <https://www.cbhs.com.au/health-well-being-blog/blog-article/2020/03/19/finding-a-hobby-can-improve-your-mental-health>



“Tome nota de los momentos en que se siente revitalizado, inquisitivo y exitoso. Estos momentos son pistas de cuáles son sus fortalezas”.

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