

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Los pasatiempos ayudan a un mayor bienestar Autor: Hoy Digital Publicado: 21/09/2017 | 06:54 pm

7 Ideas accesibles para iniciar un hobby (más allá del gimnasio de la esquina)

Está demostrado que los *hobbies* son una opción valiosa para el manejo del estrés, la relajación y el desarrollo del cognitivo, pero a veces no sabemos por dónde empezar... **JR** se motiva para traerte siete propuestas, y te invita a que añadas tus propias ideas de pasatiempos accesibles para los cubanos. Déjanos tu comentario.

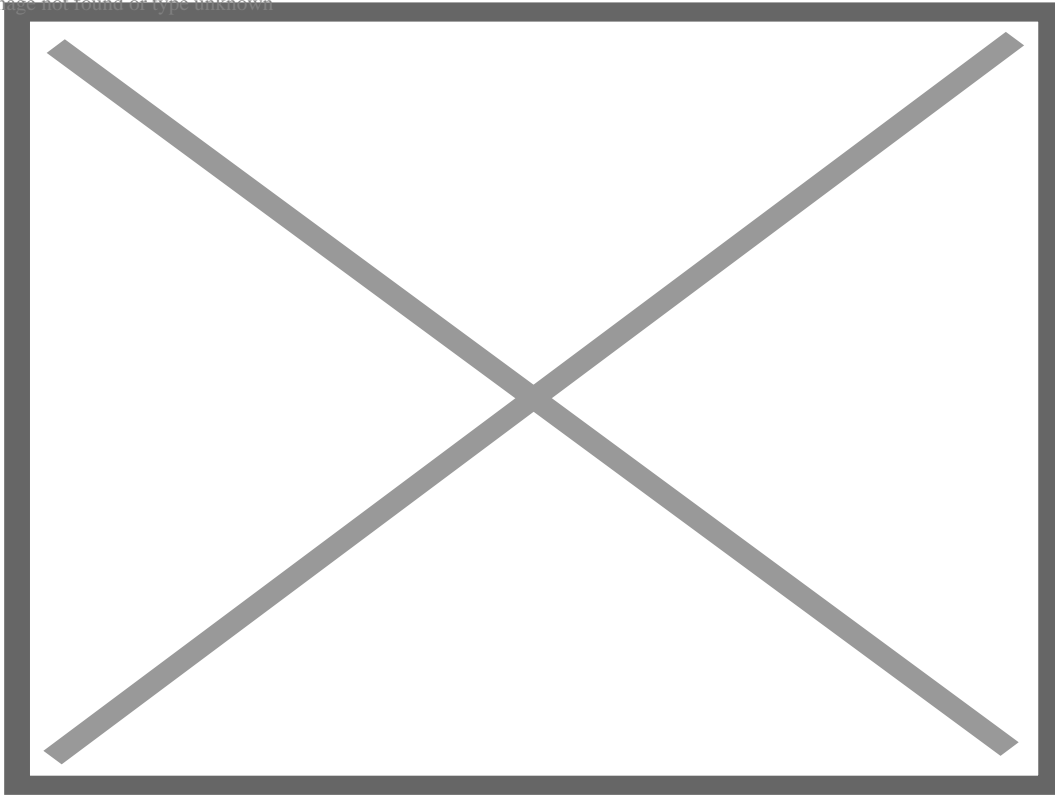
Publicado: Viernes 14 abril 2017 | 05:07:52 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

Tal vez te sientes tenso, estresado o simplemente se te avecina un tiempo como cuidador de un anciano o un enfermo y quisieras tener una opción para desestresar y disfrutar de algún tiempo haciendo algo que te motive, pero te dejas vencer por la pereza o el desconocimiento. No hagas caso de quienes te dicen que todo es muy difícil, o que la economía no te alcanzará. No es cierto, si sabes elegir una opción inteligente, seguramente lograrás dar con algo accesible. **JR** te ofrece varios consejos para principiante, y siete opciones para que busques tu camino en el inmenso mundo de los pasatiempos

No se vale la TV ni el «lo-que-sea»:

Con los ritmos actuales, a veces se trabaja casi durante todo el día, o se tiene una doble y hasta triple jornada. Aunque muchos pensaríamos que en esos casos no es lógico tener un hobby, en realidad, es cuando más lo necesitamos, pues la psicología afirma que el ser humano necesita equilibrar los momentos de tensión con otros en que el cuerpo y la mente puedan distender.



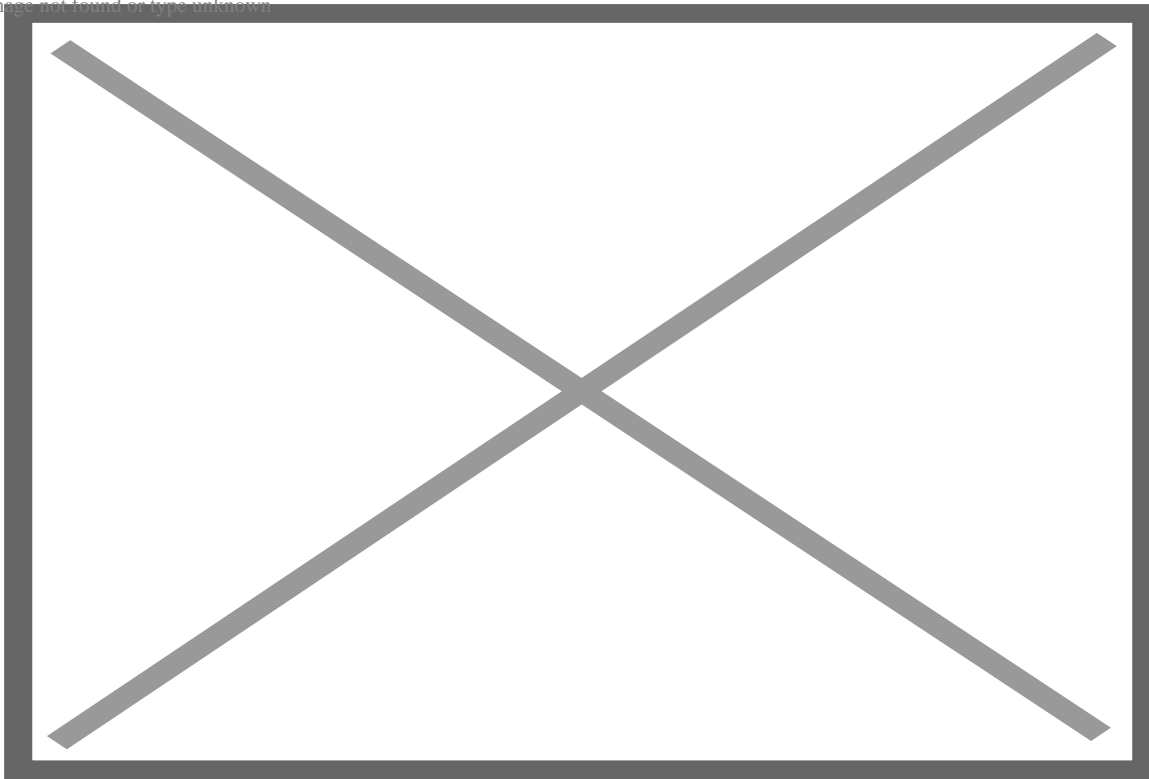
Fotos: Archivo digital JR.

Sin embargo, dormir o ver la televisión, por ejemplo, no son lo más recomendable como hobby, porque la idea es que el cerebro pueda relajarse mientras aprende y disfruta de algo distinto a lo rutinario. En cambio, si se tiene la televisión puesta mientras se hace una sopa de letras o se teje, es otra cosa.

Se trata entonces de hallar una actividad nueva que, si eres muy ocupado, puedas realizar en momentos cortos o con pocas frecuencias semanales.

Elige según tu personalidad

Será importante comprender que lo que le sirve a otros no tiene que ser igual para mí. Así que si te sientes raro con el fútbol y las telenovelas, no temas ser distinto. Aprovecha tus peculiaridades para hallar algo realmente original y que sea más cercano a tu individualidad y a tus habilidades personales, eso que se te da más fácilmente. Hay personas que tienen facilidad para la matemática, por lo que son buenos en sudokus, ajedrez, etc., mientras otros son hábiles en manualidades, rehaciendo piezas de ropa que adquieren nuevos diseños. Hay quienes prefieren estar en compañía, porque trabajan solos en una oficina, y hay quienes laboran en sitios de servicio, con público, y prefieren una actividad en solitario.



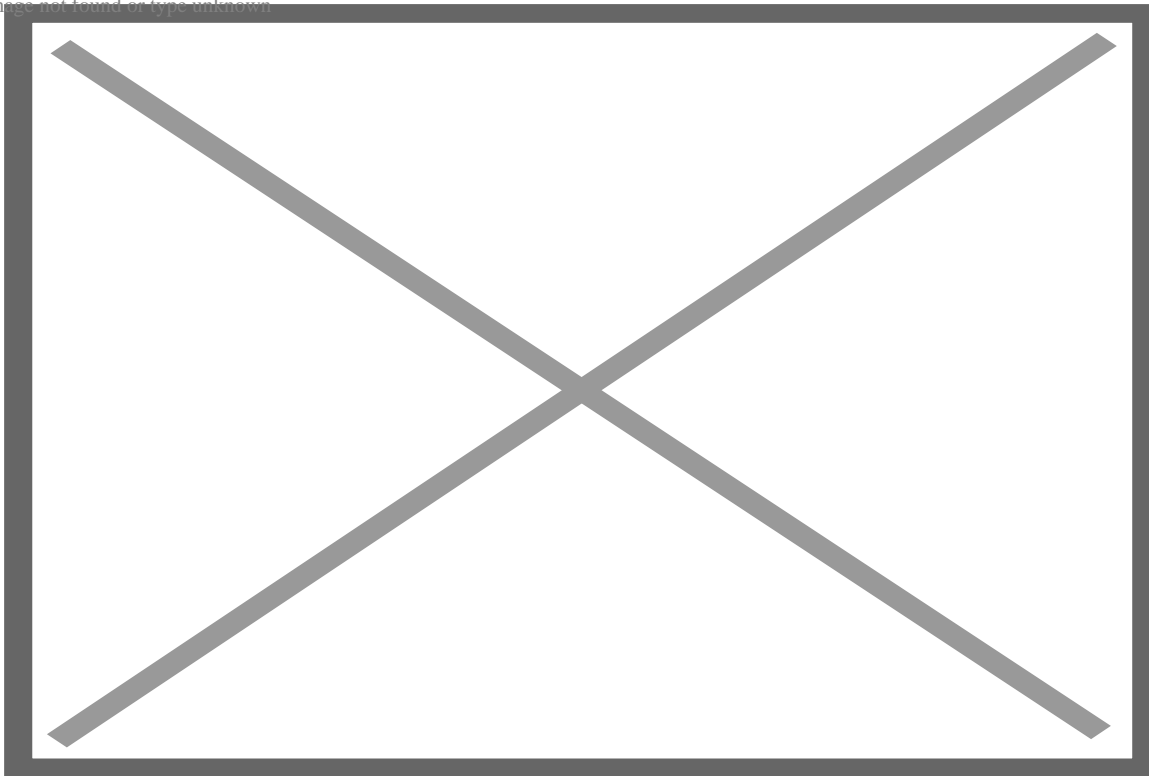
Lo que es bueno para unos no es recomendable para otros, si eliges quedarte puertas adentro de casa o salir, dependerá de tu personalidad.

También puedes hallar una idea recordando qué te gustaba hacer de niño, ¿coleccionar, recortar, montar bicicleta, practicar un deporte...? Así sabrás si eres de perfil más activo, o necesitas algo que se realice en el mismo lugar, si saldrás de las puertas del hogar, o podrás aficionarte en tu propio sofá.

Elige según tu tiempo

Es necesario ser realistas, sin ser pesimistas. Es cierto que es posible tener un hobby, sin embargo, si pretendes aprender a tocar piano porque heredaste el piano de tu abuelo, pero trabajas en jornada de oficina, probablemente termines algo frustrado. Será necesario que sepas agendar de acuerdo a tu tiempo libre, y decidir si puedes dedicar solo ratos casuales o varias horas. También es recomendable empezar un hobby con algo que no se sienta como una carga, pues perdería su función desestresante. Una buena idea es la regla del minuto, una técnica japonesa que aconseja comenzar con un minuto diario e ir incrementando semanalmente un minuto al tiempo que dedicas a tu actividad, así irás de menos a más y no te sentirás cargado.

Elige según tu presupuesto

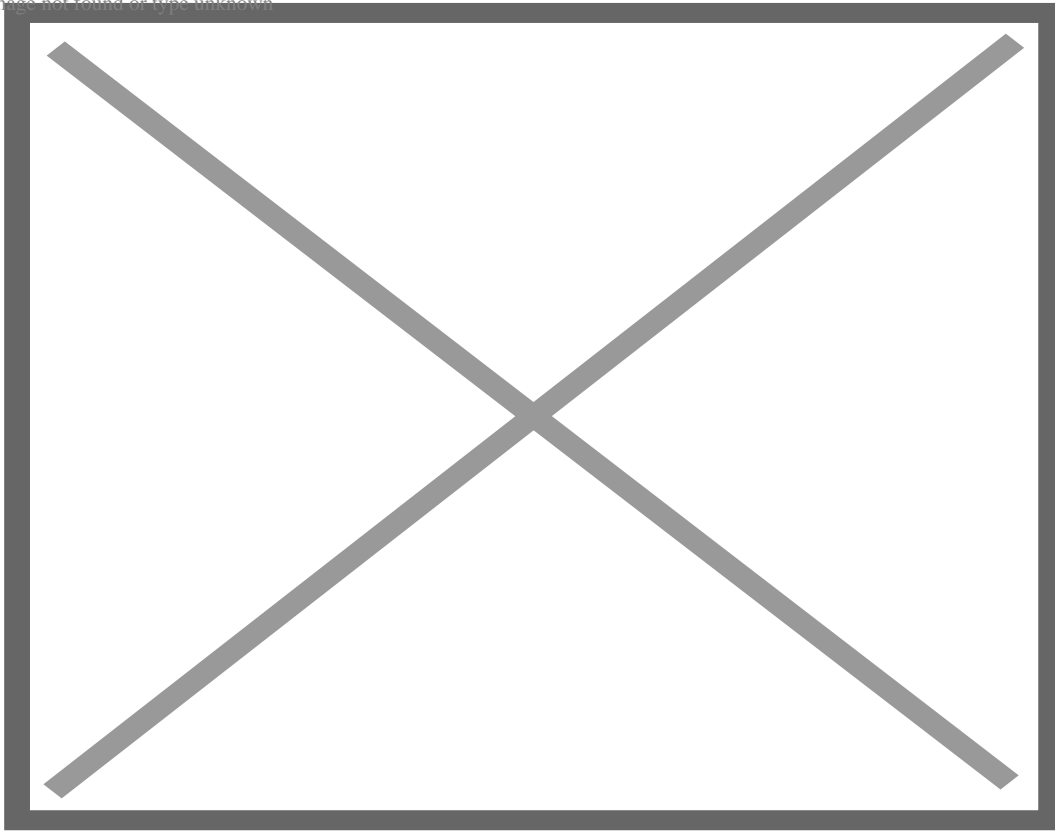


No sería realista elegir una actividad que en lugar de desestresante se vuelva una carga. Sé realista con el presupuesto que te demandará.

Si pretendes tener un *hobby* que precise de muchos recursos, como por ejemplo, viajar a todas las provincias en un año, o hacer excursiones largas, es posible que también estés siendo poco realista. Sería recomendable saber qué materiales y presupuesto demandaría tu actividad, y chequear en cuánto tiempo puedes separar ese presupuesto accesible para comenzar. Hay muchos tipos de pasatiempos que no demandan muchos gastos y te mostraremos algunos ejemplos:

1 Prueba a aprender el bordado o el tejido: Cuba es un país donde muchos tenemos la suerte de tener aun a nuestros abuelos y abuelas, por qué no descubrir en ellos la fuente de valiosos secretos que pueden llegar a ser. De seguro en tu familia hay alguna tía o persona mayor que conozca los puntos básicos del tejido o sepa bordar servilletas con curiosos diseños. Tal vez, de paso, logras socializar un poco más con esos ancianos de tu familia con quienes siempre quieres intercambiar un poco más y nunca tienes tiempo de ver.

Image not found or type unknown

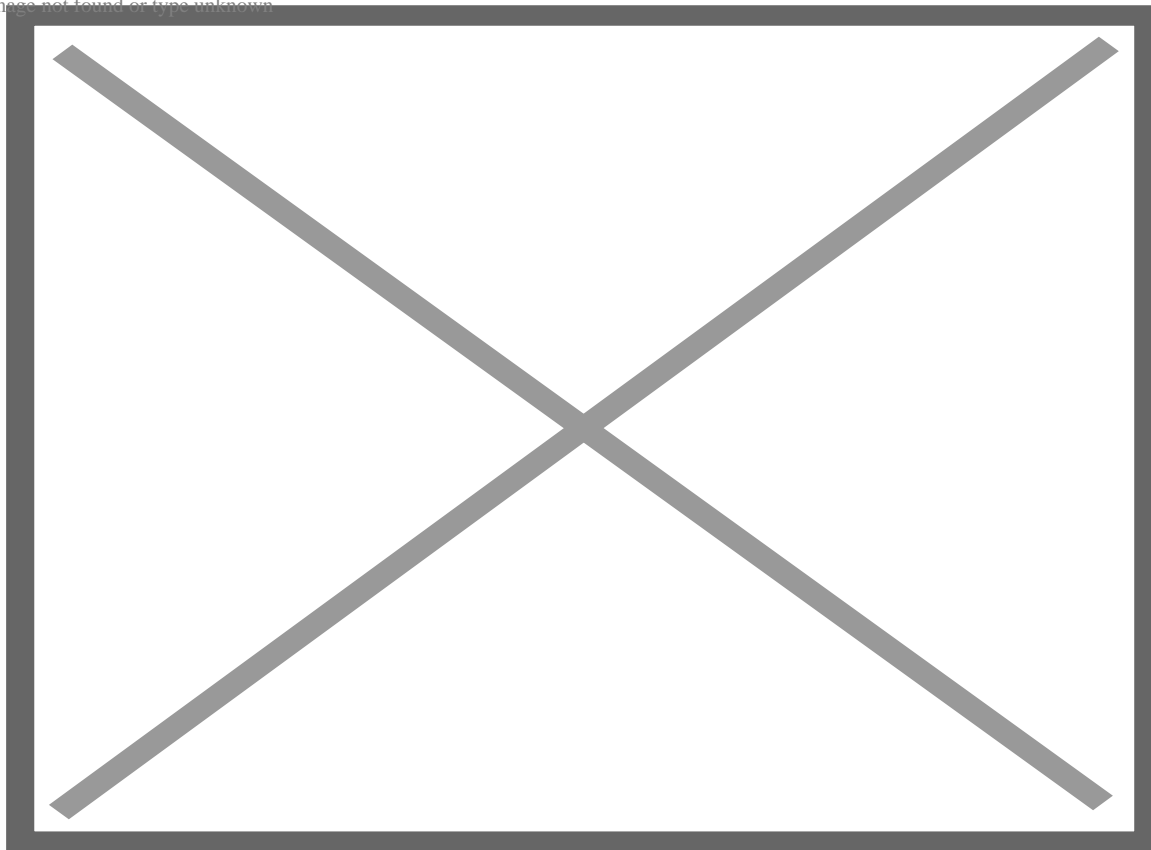


Si eres cuidador o cuidadora de una anciana que sepa tejer, he ahí una buena motivación para pasar mejor el tiempo juntas. Es una actividad relajante y que te tendrá entretenido(a) un buen tiempo mientras terminas cada pieza. Y cuando descubras que hasta puedes obsequiar o adornar tu ropa y tu casa con lo que aprendes, el placer será mucho mayor.

Cualquier amigo que tenga una breve conexión a internet podrá descargar originales y actualizados modelos de tejido o bordado que ocupan poquísimos espacio en una memoria *flash*.

2 Dibuja o colorea: No tienes que ser un artista para intentar dibujar. Ni tienes que ser un niño para colorear. De hecho, desde hace un tiempo se están poniendo de moda en varios países los libros de colorear para adultos, como una técnica terapéutica contra el estrés que está dando muy buenos resultados. Si tienes una habilidad innata para el dibujo libre y no pudiste terminar aquella carrera puedes hacer de ello una afición y tener la libertad que a veces los que se dedican profesionalmente olvidan. Comprar pinturas de acuarela, lápices de colores o crayolas es accesible. Dibujar a lápiz también lo es.

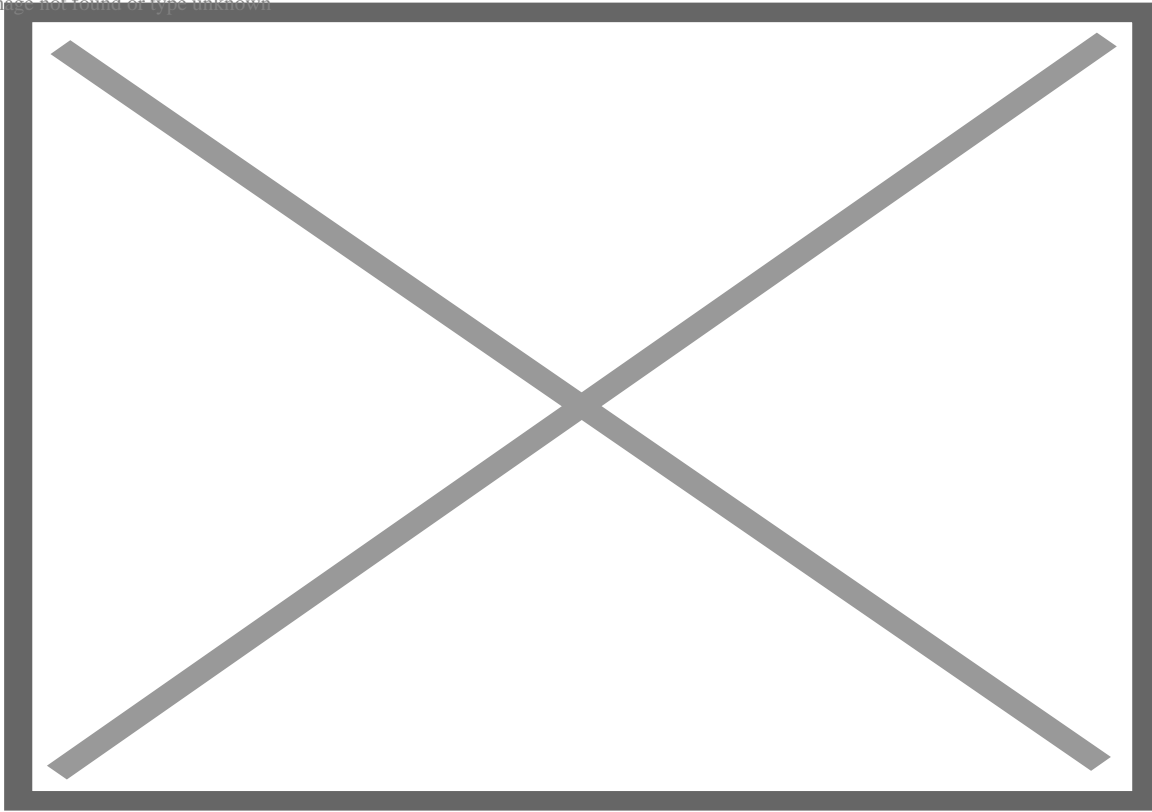
Image not found or type unknown



3 Vuélvete fanático de los documentales:

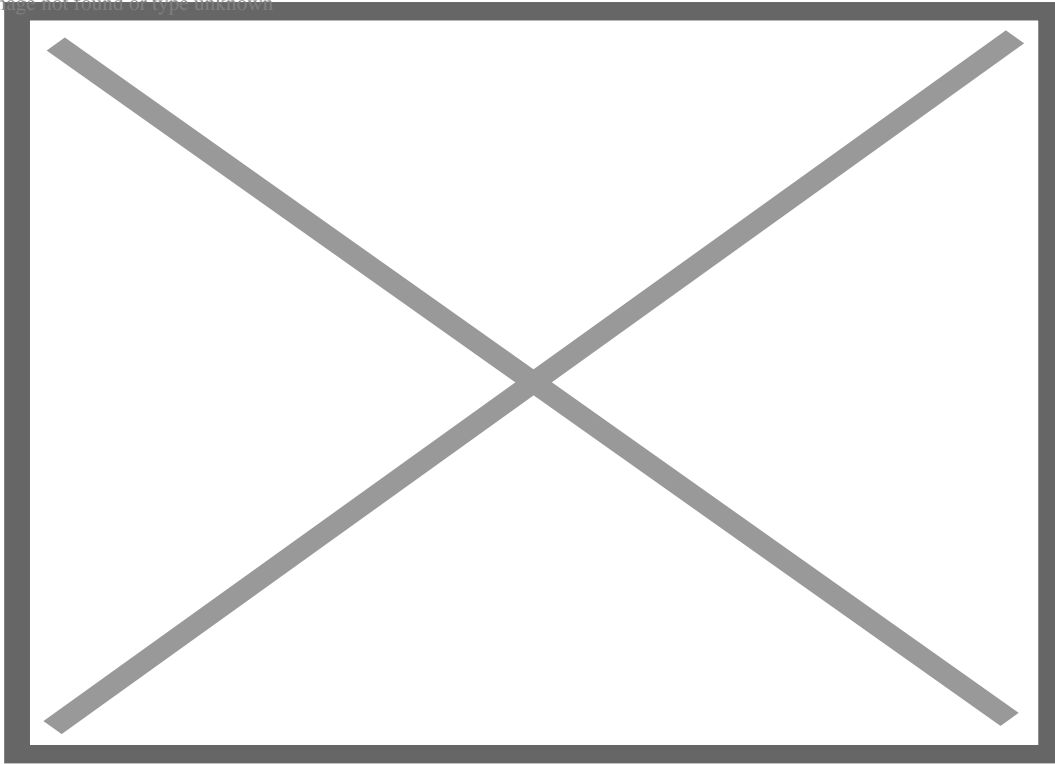
En el canal Multivisión es fácil conectar con los horarios para disfrutar un buen documental de tema específico. Para que sea un *hobby* y no ocio común (que también es necesario en su tiempo justo) puedes elegir aficionarte a documentales de naturaleza, o a los de manualidades, historia del arte... o sea, elegir un tema, o un perfil. Si copias La Mochila, en el joven Club de tu localidad, que es un servicio totalmente gratis, también puedes adquirir materiales audiovisuales e irte perfilando por un tema. Una vez que tus amigos y vecinos lo sepan, verás como todos cooperan con esa solidaridad que caracteriza al cubano.

Image not found or type unknown



Aficionarte a documentales sobre un tema específico puede revelarte un mundo de conocimientos y ayudarte a relajar las tensiones diarias.

4 Arma un club con tus amigos: Ya sea de lectura, de escritura, de cine, de aprendizaje de un idioma. La idea es pasar un tiempo juntos mientras hacen algo que les gusta y les dará diversión. Pueden elegir un día a la semana y rotarse la casa donde se reunirán por al menos una hora. Una vez que se haga un hábito, no permitan que la rutina diaria rompa el ciclo de los encuentros. Contáctense vía telefónica para programar la cita de cada semana.

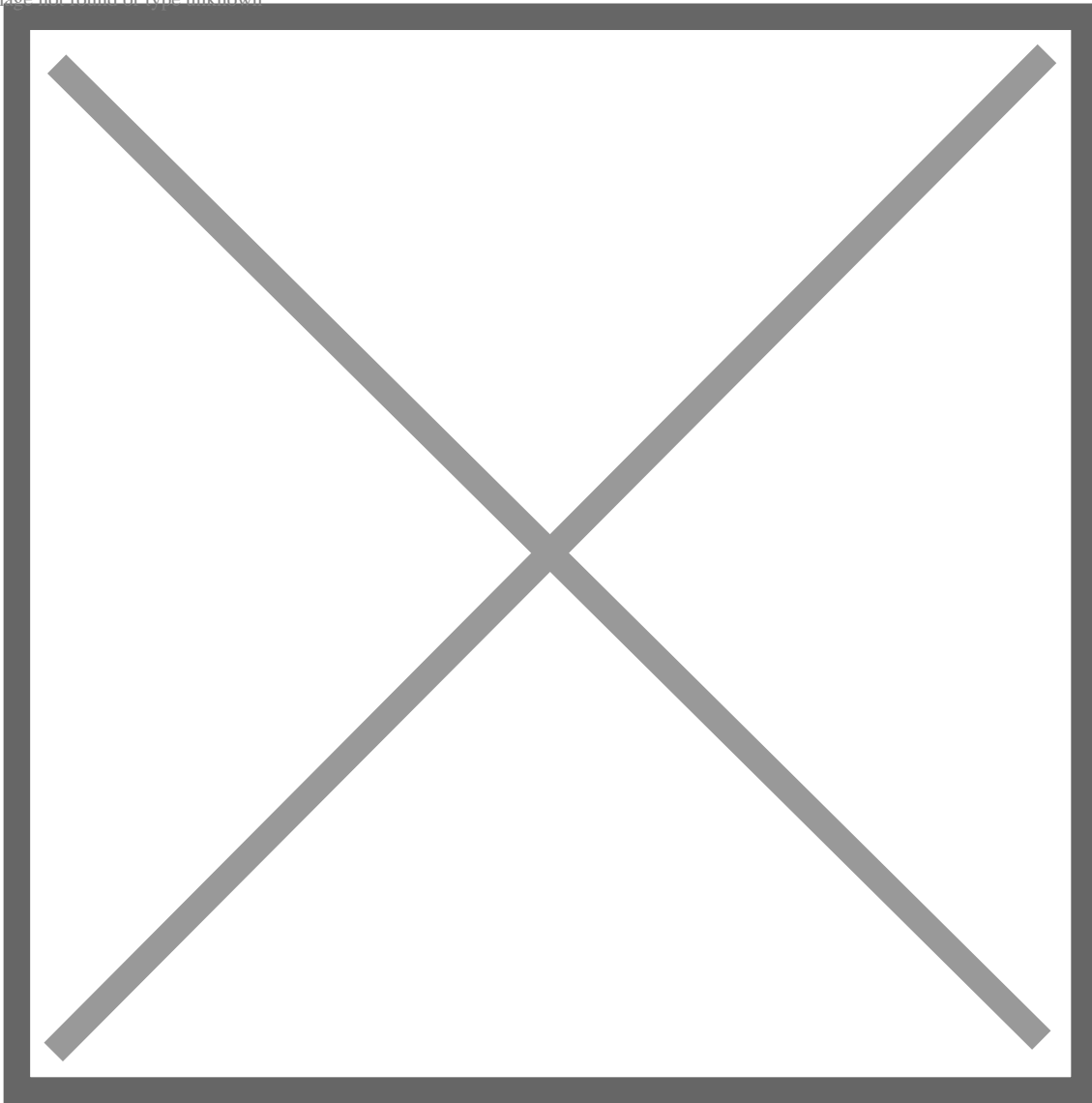


Si tienes un par de amigos con gustos similares, no es tan difícil armar un encuentro semanal para compartir una afición.

5 Compra un CD de yoga o de taichí:

Hay varios tipos de artes físicas que provienen de culturas antiguas que supieron cómo hallar el modo de pasar el tiempo sanamente. Ya sea posturas de yoga, taichí, wushú, u otros estilos, podrías buscar un CD con videos de ese tipo de ejercicios y practicarlos solo o con un amigo al menos una o dos veces semanales. También es una idea accesible.

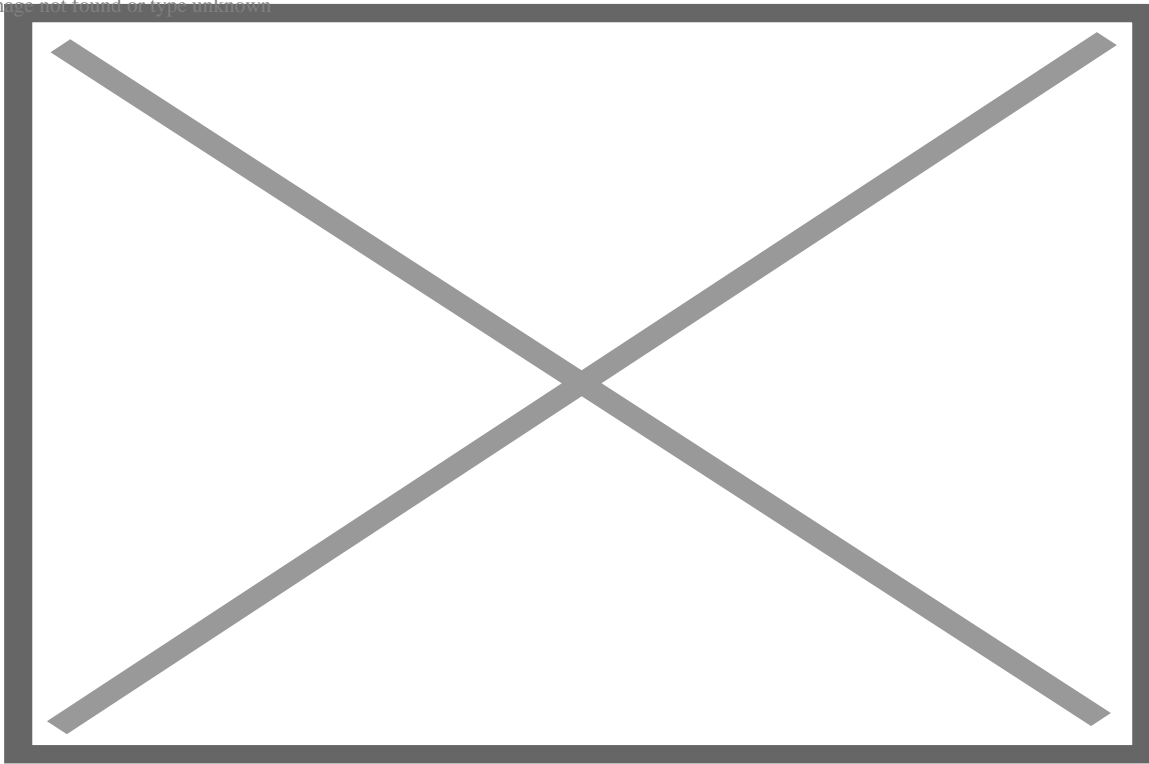
Image not found or type unknown



6 Planifica caminatas con acción de gracias:

Aunque no profeses ninguna fe, los psicólogos aseguran que no hay nada para recuperar el buen ritmo anímico como agradecer. Si combinas ese acto con el de caminar una ruta que te guste cerca de tu casa, en un horario refrescante, podrías hallar que hay muchas cosas más que son positivas que las que creías tener, y el nivel de estrés descenderá. Una buena idea es que mientras caminas te propongas hallar diez cosas buenas por las que te sientes bien con el lugar por donde caminas, o simplemente diez cosas positivas, aunque sean muy sencillas, de tu vida. No seas exigente, puedes comenzar con agradezco tener extremidades, o hasta si andas en tu silla de ruedas puedes empezar con agradezco porque hoy empecé con u nuevo *hobby*, porque tengo familiares, etc. Así tu lista crecerá sin que lo notes, y también tu salud mental.

Image not found or type unknown

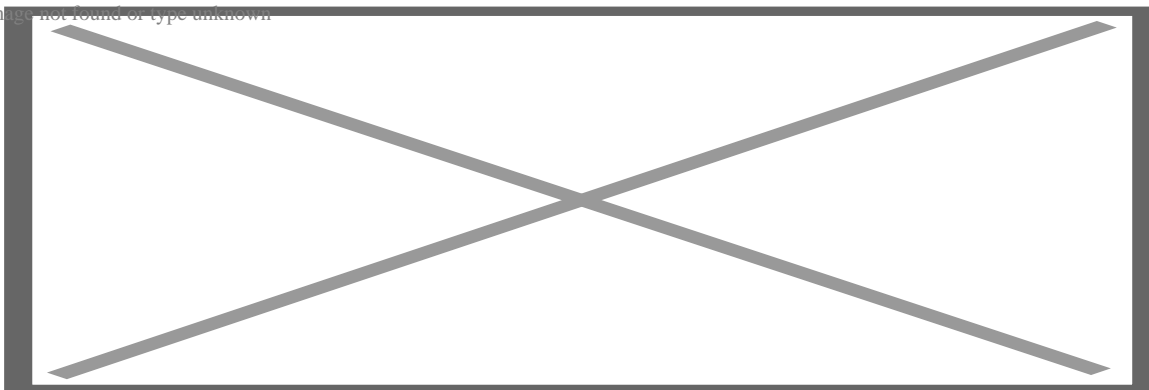


Correr en exterior o hacer sencillas caminatas con la disposición de relajarte son un buen ejercicio para salir de la rutina diaria. Foto: Modesto Gutiérrez

7 Colecciona curiosidades de los medios de prensa:

A veces quisiéramos leer más literatura, pero contamos con un tiempo muy breve en los viajes hacia el trabajo, no alcanzamos a sentarnos en la guagua, o la faena en casa es muy larga. Entonces, las lecturas cortas pueden ser una buena opción estando en casa. Llenar cuadernos con noticias curiosas se convierte en un tesoro muy original cuando un tiempo después las columnas del diario que conservaste adquieren el misterio del paso del tiempo. Si eres de personalidad serena y gustas de quedarte en casa, puedes leer las secciones dedicadas a noticias de este tipo e ir seleccionando las que consideres más fuera de lo común. Este ejercicio ejercitará tu cerebro al tiempo que te enteras de cosas interesantes que ocurren en otros lugares del mundo o en tu propia tierra. El cuaderno puede ser heredado luego por tus hijos o nietos, que hallarán en él un recuerdo muy original.

Image not found or type unknown



Hay noticias que hallamos a veces en las páginas de los diarios que podrían generar una interesante colección de curiosidades.

Finalmente, comenta tus propias ideas de un hobby distinto y accesible para los lectores de este diario y sé parte de nuestra Redacción con tu aporte.

<http://www.juventudrebelde.cu/cultura/2017-04-14/7-ideas-accesibles-para-iniciar-un-hobby-mas-alla-del-gimnasio-de-la-esquina>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde