

¿Quieres disfrutar más este verano? Aprende un hobby nuevo



Sigue estos consejos de un experto para tener un nuevo pasatiempo en el verano
01/07/2026

Publicación original 09/07/2020

Ya no hay clases y quieres realizar alguna actividad, pero **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 llevamos 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 TecSalud.

Por su parte, la psicóloga Alejandra Barbosa expresó que los pasatiempos permiten encontrar espacios para desarrollar otras habilidades.

*“Los hobbies nos ayudan a encontrar **espacios para experimentar**, para equivocarnos y desarrollar nuevas competencias”,* comentó la líder de prevención del departamento de Bienestar Estudiantil.

Los especialistas compartieron a CONECTA estos **consejos para empezar con un nuevo hobby** y descubrir cuál podría ser el ideal para ti.



Date tiempo para probar algo que nunca hayas hecho.

Primero lo primero: haz una lista

Hacer una **lista** de cosas en las que eres **bueno** y en las que **no**, puede ayudarte a encontrar 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.

¿Sin inspiración? las redes pueden ayudarte

Ya sea **pintar**, **construir** algo, jugar algún **deporte**, tocar un **instrumento** o hasta practicar un **videojuego**, seguramente podrás encontrar **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.

Tutoriales o amigos para aprender

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 hasta cómo reparar o hacer algo.



En Internet puedes encontrar opciones, tutoriales y actividades para inspirarte.

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](#).

Por su parte, 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.

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**”.

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.



Puedes iniciar con algo simple o hasta algo complejo, es tu decisión.

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.

¿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.



Tal vez un nuevo hobby te lleve a conocerte mejor.

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.

¿Qué hobby podría ser para ti?

En la **elección de un hobby**, la personalidad influye notablemente. Para ciertas personas hay cosas mucho más atractivas que otras dependiendo de sus gustos e intereses.

*“Encontrar un hobby es un **proceso de exploración y autoconocimiento**. Así como no sabemos cuál es nuestra comida favorita y tenemos que probar varias hasta encontrar la favorita, lo mismo sucede con los hobbies”* señaló Alejandra.

Por ejemplo, para personas creativas los **pasatiempos** predilectos son la escritura, la fotografía, dibujo, pintura, diseño digital. Un medio que les permita transformar ideas en algo tangible.

Personas activas disfrutan la actividad física como **correr, senderismo, ciclismo, baile**.

Los **hobbies** que suelen favorecer a las personas introvertidas suelen ser la lectura, escritura, jardinería y la observación de aves. Un espacio que les ayuda a mantener la concentración y el disfrute de manera individual.

Pero para aquellas personas que buscan **convivir y conocer gente nueva**, actividades en grupo como clubs de lectura, grupos deportivos, clases de baile, voluntariados, talleres, o clases de idiomas suelen facilitar este tipo de acciones y fortalecer vínculos.

*“Esos son los pasatiempos que además de que **disfrutas**, complementan tu actividad y tu personalidad, pues te permiten descansar y desconectarte” concluye Alejandra.*

SEGURO QUERRÁS LEER:

