

Artículo del boletín informativo del Programa de Asistencia al Empleado (PAE).

MAYO DE 2026

Por qué los pasatiempos son buenos para tu salud mental

Adaptado de Mental Health America

Haz clic para ver el artículo original.

Los pasatiempos no solo sirven para divertirse; también pueden contribuir a tu bienestar.

Las investigaciones sugieren que los pasatiempos contribuyen a una buena salud mental e incluso pueden reducir los síntomas de estrés, depresión o ansiedad en algunas personas. A continuación, presentamos cinco pasatiempos respaldados por estudios que pueden favorecer tu bienestar, junto con formas sencillas de practicarlos.

Crear arte

Crear arte, como pintar, dibujar o hacer manualidades, puede ayudar a las personas a procesar sus emociones, salir de patrones de pensamiento negativos y sentirse orgullosas de sus creaciones. Estas actividades también son excelentes para reducir el estrés. Un experimento demostró que incluso una sola sesión de 45 minutos de creación artística ayudó a reducir los niveles de la hormona del estrés (cortisol) en el 75 % de los participantes.

Pruébalo hoy

- Elige tu actividad artística, reúne los materiales y programa un temporizador de 15 a 30 minutos.
- Concéntrate en el proceso, no en la perfección. Si no sabes por dónde empezar, haz un garabato grande en un papel y luego colorea las secciones. O haz un boceto desordenado, dibuja formas abstractas o recorta imágenes para hacer un collage. Piensa en cómo te sentiste mientras creabas.

Lectura

Las investigaciones demuestran que leer casi a diario se asoció con un menor riesgo de depresión, menor soledad, menos dificultades con el deterioro cognitivo y el funcionamiento diario, y un mayor bienestar general.

Pruébalo hoy

- Elige algo para leer. Si te cuesta concentrarte, prueba con algo corto, como un artículo de revista.
- Reserva una cantidad de tiempo específica que quieras dedicar a la lectura, o comprométete a intentar leer un número determinado de páginas.

Escribiendo

Escribir puede ayudarte a organizar tus pensamientos y sentimientos para que puedas comprenderlos y gestionarlos mejor. Se ha demostrado que escribir sobre experiencias positivas, metas y fortalezas mejora el estado de ánimo tanto en personas con problemas de salud como en aquellas que no los padecen. El mismo estudio reveló que la escritura expresiva sobre pensamientos y sentimientos asociados a experiencias traumáticas ayudó a las personas a comprender mejor lo que habían vivido.

Pruébalo hoy

- Reserva un tiempo específico para escribir y, si quieres, pon un temporizador.
- Coge papel, una libreta nueva o abre un documento nuevo en tu teléfono o computadora.
- Empieza a escribir. Puedes anotar cualquier pensamiento que te venga a la mente o usar sugerencias.

Hacer o escuchar música

Escuchar y crear música puede ayudar a relajar la mente, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Una revisión de estudios sobre música y salud mental muestra que las personas que interactúan con la música con regularidad suelen sentirse mejor emocionalmente y más conectadas con los demás. La misma revisión indica que las actividades musicales pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Pruébalo hoy

- Crea una lista de reproducción que se ajuste a tu estado de ánimo actual, o al estado de ánimo en el que quieres estar.
- Canta o tararea las canciones que te gusten, incluso en voz baja en público.
- Intenta crear música tocando la batería con las manos al ritmo de la música o experimentando con sonidos. Busca un grupo con quien cantar.
- Busca información sobre coros o empieza a organizar reuniones mensuales de karaoke.

Jardinería

La jardinería puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo al combinar una atención relajada, el cuidado de un ser vivo y un progreso gradual diario. Diversos estudios han demostrado que las personas que practican la jardinería reportan mayores niveles de bienestar que quienes no lo hacen, y que las actividades relacionadas con las plantas pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión.

Pruébalo hoy

- Consigue una planta, revisa la tierra y añade agua si es necesario.
- Si se trata de una planta en maceta, gírela para que crezca de manera uniforme. Recorte las hojas secas.
- Repita esto cada pocos días.

¿Necesita ayuda? Llame al programa de asistencia al empleado de FCH al 800-777-4114.

El programa EAP de FCH ofrece apoyo y consultas telefónicas inmediatas y confidenciales las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contáctenos para obtener referencias a servicios de consejería, consejería en el momento, referencias a programas de apoyo y mucho más.

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.