

## **Meta: 2**

**Artículo 1:** Encuentra un hobby, éste te ayudará a abatir problemas como la mala memoria, poca habilidad de retención o sensaciones de estrés.

**Resumen:** Los pasatiempos benefician el cuerpo, la mente y las emociones, ya que gracias a ello, estimulas áreas cerebrales, activas partes del cuerpo y provocas que emergan emociones con las que normalmente no convives.

**Artículo:** El entretenimiento, pasatiempo o comúnmente conocido como hobby es una actividad que eliges de acuerdo a tus habilidades y gustos, donde tu cuerpo y mente se unen para hacer un ejercicio distinto al que te exiges en la rutina laboral.

Los hobbies tienen propiedades que benefician directamente en tu salud, por ejemplo: Cuando las personas realizan actividades donde se divierten, el cerebro responde de tal manera que segregá hormonas como la endorfina, la cual combate los malestares y disminuye la sensación de dolor, de igual manera el estado de bienestar produce experiencias como la disminución de la ansiedad y el estrés.

En este caso tener una actividad que te entreteenga o que te ayude a concentrarte en algo distinto a lo cotidiano, ayuda a la plasticidad cerebral, esto se refiere a la capacidad del cerebro para volver a colocar, la reubicación de las funciones de procesamiento de información a diferentes áreas del cerebro y / o redes neuronales, por lo tanto no importa qué edad tengas, el cerebro está diseñado para adquirir nuevas habilidades y destrezas.

Si acostumbras a tener las mismas actividades siempre, sin aprender algo distinto, dicho de otro modo, sin estimular diferentes áreas del cerebro, esto puede deteriorar la plasticidad cerebral, convirtiéndose en un problema en los cerebros maduros para recordar o memorizar algo.

Estudios científicos, recomiendan tener pasatiempos o hobbies para prevenir o como un tratamiento a las personas que sufren enfermedades como el Alzheimer (EA), también denominada demencia senil de tipo Alzheimer (DSTA) ya que estos mantienen activo el nivel físico, cognitivo y social se asocia con una mejor salud y funcionamiento en el envejecimiento.<sup>1</sup>

Si eliges un pasatiempo que incluya actividad física, tu cuerpo será el más beneficiado, ya que con ello puedes perder peso y fortalecerás algunas regiones del mismo.

Hay otros pasatiempos que su beneficio está centrado en las emociones, esto se ve reflejado cuando las personas escriben o pintan, descubriendo sensaciones muy intensas, abriéndose emocionalmente a un campo que la cotidianidad no le permite.

Deberías de hacer un espacio en tu apretada agenda para elegir el pasatiempo que más te guste, no importa que éste te lleve una hora, lo importante es que lo encuentres y te permitas aprender cosas nuevas. El pasatiempo o hobby es un descanso y bienestar para tu mente, tu cuerpo lo disfruta y tus emociones lo agradecen.

---

<sup>1</sup> Rosa Redolat\* y Mari Carmen Carrasco. anales de psicología. 1998, vol 14, nº 1, 45-53. Universidad de Murcia (España). ISSN: 0212-9728. Recuperado el 02 de abril de 2013.

[http://www.um.es/analesps/v14/v14\\_1/mv05v14-1.pdf](http://www.um.es/analesps/v14/v14_1/mv05v14-1.pdf)