

6 hobbies avalados por la ciencia para reducir el estrés

Sentirse más feliz y reducir el [estrés](#) no depende únicamente de la suerte ni de cambios drásticos de vida. Según el **Dr. Mark Hyman**, médico estadounidense, autor y líder reconocido en medicina funcional, **existen hobbies específicos** que, respaldados por la ciencia, pueden generar un impacto real en el bienestar físico y mental.

Así lo destaca en *GQ* en el que se detalla **seis actividades avaladas por la investigación para quienes buscan mejorar su calidad de vida.**

El **Dr. Mark Hyman** dirige la estrategia de innovación en el *Cleveland Clinic Center for Functional Medicine* y es autor de varios bestsellers sobre salud, nutrición y longevidad. Sostiene que **seleccionar actividades de calidad ayuda a prevenir el deterioro cognitivo, fortalecer el cuerpo y mantener la mente activa.**



El Cleveland Clinic Center for Functional Medicine respalda la influencia positiva de ciertos pasatiempos en la mente y el cuerpo (Imagen Ilustrativa Infobae)

La evidencia científica respalda la influencia de ciertos pasatiempos en la reducción del estrés y el aumento de la felicidad, dos factores clave para una vida saludable y prolongada. Un estudio publicado en [Scientific Reports](#) confirma que **realizar actividades agradables reduce la incidencia de enfermedades mentales y mejora la percepción general de bienestar.**

1. Pescar y observar peces

Otra opción valiosa es **pescar** u observar peces. Aunque no se logre capturar nada, la experiencia transmite calma y contribuye al control del estrés, así como al fortalecimiento de la concentración y el foco, habilidades útiles tanto en la vida profesional como en la cotidiana. Observar peces en un acuario **“ayuda a reducir el ritmo cardiaco y a mejorar el estado de ánimo”**, según el experto citado por GQ.

2. Jardinería

Entre las actividades recomendadas, la **jardinería** sobresale. Cuidar plantas, tanto en jardines como en macetas, resulta especialmente beneficioso para quienes enfrentan altos niveles de estrés o ansiedad.



La jardinería y el cuidado de plantas disminuyen el cortisol y favorecen la obtención de vitamina D para el buen ánimo (Imagen Ilustrativa Infobae)

El **Dr. Hyman** afirma: “La jardinería y cuidar de las plantas ayuda a reducir los niveles de cortisol en el cuerpo”. Además, realizar esta actividad al aire libre, bajo el sol, favorece la obtención de vitamina D, **que contribuye al buen ánimo y a la regulación de la presión arterial**.

3. Actividades manuales

Las **actividades manuales** como pintar, tejer o trabajar con cerámica figuran entre los pasatiempos más útiles. Utilizar las manos en estas tareas disminuye el estrés y la ansiedad, fomenta emociones positivas y **fortalece la capacidad cerebral para resolver problemas**. Este tipo de hobbies contribuye a prevenir

el deterioro cognitivo y facilita el manejo de los desafíos diarios.

4. Movimiento físico

El movimiento corporal, ya sea **ejercicio, baile, yoga o cualquier actividad rítmica**, representa otra estrategia eficaz para combatir la ansiedad y el estrés. El **Dr. Hyman** explica que estas prácticas ayudan a liberar tensión, mantener el ánimo y elevar los niveles de energía. La actividad física, en cualquiera de sus formas, **se asocia con una mejor salud general y mayor vitalidad**.



El movimiento físico, ya sea ejercicio, baile o yoga, eleva la energía y combate la ansiedad de manera efectiva (Imagen Ilustrativa Infobae)

5. Lectura

La **lectura**, especialmente de libros físicos, ocupa un lugar relevante. Este pasatiempo, además de entretener, incrementa el vocabulario, estimula el aprendizaje y expande la mente. Asimismo, contribuye a disminuir síntomas de ansiedad y depresión. El **Dr. Hyman** subraya que **“leer libros físicos, en papel, es mucho mejor que leer en una pantalla”**, destacando los beneficios adicionales de la experiencia tangible de la lectura tradicional.

6. Contacto social

Por último, el **contacto social presencial con amigos** resulta fundamental. Aunque la tecnología ofrece comunicación a

distancia, pasar tiempo de calidad en persona fortalece los lazos, combate la soledad y brinda apoyo para afrontar retos diarios. Como recoge *GQ*, **estos encuentros contribuyen de forma significativa a la reducción del estrés y al bienestar emocional.**



El contacto social presencial con amigos fortalece los lazos, combate la soledad y contribuye al bienestar emocional (Imagen Ilustrativa Infobae)

Cada uno de estos pasatiempos proporciona **beneficios concretos para la salud física y mental**, desde la reducción del cortisol y la presión arterial hasta la **mejora del ánimo, la concentración y la resiliencia ante el estrés**. La selección de actividades que realmente aporten calidad de vida se convierte en una herramienta valiosa para quienes desean un bienestar integral.

No es necesario abandonar los hobbies actuales, pero quienes deseen sumar nuevas actividades con impacto positivo pueden tomar estas sugerencias del **Dr. Mark Hyman**, difundidas por *GQ*, como inspiración para transformar el tiempo libre en una fuente de salud y felicidad.

Infobae