

www.discentiadigital.com

Al rescate del hobby

El arte de hacer algo solo por placer



MERCEDES FERNANDEZ

Al rescate del hobby

El arte de hacer algo solo por placer

Estos días pensé mucho en las cosas que me gustan hacer y no tengo tiempo, lo bien que me hacía tener proyectos, pensar en algo para pintar, o para coser, el tiempo que ocupó en elegir el diseño, medir, buscar los colores, o las telas...

Pero no es fácil ese tiempo, vivimos en una cultura que pide, exige rentabilidad de mi tiempo despierto, a veces el descanso genera culpa, y ese tiempo libre para ser tiempo desperdiciado, generándome agotamiento solo de pensar.

Rescatar el concepto del pasatiempo no es un capricho nostálgico, sino un acto de resistencia psicológica y reconstrucción personal.

Esta tensión frente al tiempo libre no es un fenómeno enteramente nuevo, sino el eco de una larga disputa histórica entre el disfrute y la productividad. Mientras que en la Grecia clásica la contemplación y el ocio eran considerados la cumbre del desarrollo humano, los siglos posteriores, marcados por la rigidez moral y el advenimiento de la Revolución Industrial, transformaron el descanso no utilitario en pecado y vagancia.

Fue con la división estricta entre la jornada fabril y las horas libres que el pasatiempo moderno emergió, primero como un ocio racional para disciplinar el espíritu y más tarde, en el siglo XX, como un símbolo de bienestar y salud mental, aunque quedó fuertemente arraigada la idea de trabajar y ocupar el tiempo en algo "útil".

La era digital reavivó esta tensión histórica principalmente porque destruyó la frontera física y temporal que la Revolución Industrial había establecido entre el taller y el hogar.

Al llevar un dispositivo conectado permanentemente en el bolsillo, el espacio laboral invadió la esfera íntima, convirtiendo cada instante de desconexión en una oportunidad latente de trabajo o respuesta inmediata.

Esta disponibilidad perpetua transformó el descanso en una elección activa que suele venir acompañada de culpa, ya que el individuo siente que siempre hay algo pendiente que atender o resolver.

A este desdibujamiento se sumó la cultura de la optimización personal y la monetización del tiempo personal. Con el auge de las redes sociales y la economía de plataformas, los pasatiempos dejaron de ser espacios cerrados de disfrute desinteresado para convertirse en proyectos de marca personal o fuentes secundarias de ingresos.

La narrativa predominante del rendimiento empuja a transformar cualquier talento, lectura o actividad recreativa en contenido visible, medible y potencialmente rentable, reinstaurando la vieja premisa de que una actividad solo es legítima si produce dividendos o reconocimiento público.

La lógica de los algoritmos y la cuantificación digital terminó por colonizar incluso los momentos de ocio pasivo. Las aplicaciones miden el rendimiento del sueño, los pasos diarios, los libros leídos al año o los minutos de meditación, sometiendo el bienestar a métricas de eficiencia idénticas a las del entorno corporativo.

En este ecosistema, la contemplación desprovista de utilidad práctica vuelve a percibirse como un desperdicio o una pérdida de ventaja competitiva, reactivando con herramientas contemporáneas aquel antiguo recelo moral contra el simple acto de no hacer nada.

Entre tanta información y demanda de éxito económico, nos convencemos de que solo valemos por lo que dice nuestro puesto de trabajo, quedamos parados en un terreno muy frágil. Si toda nuestra vida gira en torno a lo laboral, o al hacer cosas redituales, cualquier traspié laboral, no es un bache en el camino sino un derrumbe por completo.

Entregarse a disciplinas ajenas al rendimiento económico, como moldear arcilla, cuidar la huerta, escribir ficción o aprender a tocar un instrumento, diversifica los pilares sobre los que se sostiene el valor propio.

Al construir múltiples facetas de nosotros mismos, los reveses cotidianos pierden la capacidad de derrumbar nuestra estabilidad, ya que siempre existe un refugio donde la autoestima se nutre del disfrute y no de la validación externa.

El trabajo manual con la materia física opera como una poderosa meditación activa, un anclaje sensorial que disuelve de inmediato las rumiaciones sobre el pasado y las ansiedades proyectadas hacia el futuro.

La manipulación de elementos concretos exige una presencia absoluta, donde la mente y el cuerpo se alinean de forma natural en el instante presente, al amasar una arcilla, sostener un cincel sobre el lienzo o guiar una hebra fina de lana mientras tejemos, la atención se concentra por completo, guiada por la retroalimentación inmediata de la materia misma ante cada gesto.

Este contacto directo despierta una rica sinfonía sensorial que afina la percepción del cuerpo y del entorno. El tacto recupera su protagonismo al registrar densidades, temperaturas, asperezas y resistencias mecánicas, obligando a calibrar la fuerza muscular y la motricidad fina con una precisión que devuelve la plena conciencia corporal.

Los aromas vivos y profundos, como el perfume a madera de una tabla recién cortada, el olor mineral y húmedo de la tierra fértil o la fragancia del óleo, activan de forma directa los centros emocionales, evocando una calma instintiva que sosiega el sistema nervioso y aquietta la agitación mental.

La vista también encuentra un reposo activo al contemplar los matices de la luz natural sobre superficies con relieve, sombras verdaderas y texturas que cambian a medida que la obra evoluciona. Esta interacción multisensorial genera un estado de flujo donde la intención y el objeto se vuelven una sola cosa, permitiendo habitar el aquí y el ahora con una lucidez serena.

La recompensa de ver, tocar y oler una transformación tangible no solo valida el esfuerzo creador, sino que nos devuelve la certeza de ser seres físicos y sensibles, plenamente enraizados en la verdad del mundo que moldeamos.

Si incluyo a la experiencia, seres reales que gusten de lo mismo que yo, además, le damos una dimensión comunitaria que la vida moderna ha ido quitando. En un entorno hiperconectado pero profundamente solitario, los pasatiempos compartidos crean espacios de encuentro auténtico donde los títulos, las jerarquías y las agendas transaccionales quedan suspendidos en la puerta.

Reunirse alrededor de una mesa de ajedrez, un club de lectura o un taller de carpintería permite interactuar desde la curiosidad pura y el entusiasmo mutuo, tejiendo redes de apoyo afectivo y reactivando el sentido de pertenencia más genuino.

El tiempo dedicado a una afición deja de ser entonces un lujo prescindible para convertirse en un salvavidas que equilibra las presiones cotidianas y restituye los vínculos humanos en su forma más desinteresada.

Transformar materia real con nuestras propias manos produce una satisfacción neurobiológica profunda y tangible, devolviéndonos el sentido del tacto, el peso y la presencia viva en el mundo concreto.

El hobby actúa como un descompresor cognitivo indispensable que rompe el ciclo de rumiación y fatiga ejecutiva. Al involucrarnos en una actividad que amamos, ingresamos con frecuencia en estados de flujo profundo, donde el balance perfecto entre reto y destreza silencia la autocrítica y restaura los circuitos de dopamina ligados a la motivación intrínseca.

Esta desconexión deliberada de las exigencias cotidianas no resta eficacia a la mente, sino que estimula el pensamiento divergente, permitiendo que el cerebro establezca conexiones creativas que permanecen bloqueadas bajo la presión de la productividad constante.

Los pasatiempos son uno de los terrenos más fértiles y accesibles para experimentar esta inmersión. De hecho, cuando el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi conceptualizó el estado Flow, recurrió en gran medida a la observación de actividades recreativas como la escalada, la pintura, la música o

el ajedrez para entender por qué las personas se sumergen tan profundamente en una tarea hasta perder la noción del tiempo.

El estado de Flow es ese momento en el que te sumerges tan profundamente en lo que estás haciendo que el resto del mundo simplemente desaparece. Es una experiencia mental donde tu concentración es absoluta, las dudas y las distracciones se apagan por completo, y la noción del tiempo se distorsiona hasta el punto de que varias horas de trabajo o juego se sienten como si hubieran sido apenas un par de minutos.

Este fenómeno ocurre cuando encuentras un equilibrio perfecto entre la dificultad del desafío y tus propias habilidades. Si una tarea es demasiado fácil, aparece el aburrimiento, si es excesivamente compleja, surge la ansiedad y la frustración. Sin embargo, cuando el reto te exige al máximo pero sientes que tienes la capacidad y la pasión para resolverlo, tu mente entra en una sintonía donde la acción y la conciencia se vuelven una sola cosa.

No necesitas forzar la concentración ni buscar recompensas externas, porque el simple hecho de estar inmerso en el proceso genera una satisfacción plena y un rendimiento casi automático y fluido.

La biología nos empuja a repetir el estado de Flow porque, cuando entramos en él, el cerebro libera una combinación química altamente placentera y adictiva en el mejor de los sentidos.

Durante esta experiencia, se produce un cóctel neuroquímico natural cargado de por ejemplo, dopamina, endorfinas, serotonina, sustancias que reducen la sensación de dolor, eliminan la fatiga, agudizan la atención y generan una profunda sensación de bienestar y euforia.

Evolutivamente, nuestro organismo está diseñado para recompensar las conductas que favorecen el aprendizaje y el dominio de nuevas habilidades. Cuando nuestros antepasados se concentraban intensamente para resolver problemas complejos, cazar o fabricar herramientas, entrar en este estado aumentaba drásticamente sus probabilidades de supervivencia.

Por eso, la biología programó nuestro sistema de recompensa para que ese nivel de maestría y absorción total se sienta tan gratificante, creando un impulso natural e irresistible que nos invita a volver una y otra vez a cualquier actividad que active esa magia interna.

Esta ausencia de presión por monetizar o rendir cuentas permite que la atención se concentre por completo en el presente, acallando la voz crítica interna y fusionando la acción con la conciencia, dejándose llevar por la recompensa de la experiencia misma.

El pasatiempo se consolida también como un ritual de transición y una frontera psicológica esencial en la vida cotidiana. En tiempos donde el teletrabajo y la conectividad permanente han desdibujado los límites entre el empleo y el hogar,

la mente necesita un umbral simbólico claro para dejar atrás las tensiones del deber y entrar en el territorio del descanso.

Dedicar un tiempo al terminar la jornada a cocinar con calma, armar un rompecabezas, practicar unos acordes o salir a rodar en bicicleta funciona como ese puente restaurador que le avisa al sistema nervioso que el estado de alerta ha terminado, permitiendo habitar el espacio personal con una presencia plena y renovada.

En estas prácticas el terreno perfecto para cultivar la mentalidad de crecimiento dentro de un entorno seguro y libre de juicios. En un mundo donde todo parece estar sujeto a una calificación, una métrica de rendimiento o la mirada crítica de los demás, encontrar un rincón donde equivocarse no cueste nada es un verdadero alivio.

En un pasatiempo, el error carece de consecuencias punitivas, desafinar una nota en la guitarra, dejar que se queme una torta en el horno o tirar la tinta sobre un dibujo recién empezado no acarrea un despido ni una sanción, son simples desvíos en el camino que nos invitan a sonreír, respirar hondo y volver a intentarlo con más calma y curiosidad.

Estas equivocaciones se convierten en oportunidades directas para ejercitar la tolerancia a la frustración, la autorregulación y la paciencia.

Esta práctica cotidiana va transformando silenciosamente la manera en que nos relacionamos con nuestras propias limitaciones. Sin darnos cuenta, aprendemos a ser más compasivos con nuestros tropiezos y a perseverar sin tirar la toalla a la primera dificultad.

Cada pequeño avance logrado por solo gusto, como conseguir que una planta florezca o dominar un punto difícil al tejer, fortalece la autoeficacia y nos devuelve la confianza en nuestra capacidad de aprender y adaptarnos a cualquier edad.

Es en esa constancia desinteresada donde logramos desarmar la trampa del perfeccionismo tóxico que tantas veces nos paraliza, recordándonos que el valor de una experiencia radica en el proceso de habitarla con sus luces y sus sombras, con las manos ocupadas y el corazón tranquilo, lejos de la obsesión por crear algo comercializable.

Existe también un prejuicio silencioso que intenta convencernos de que al crecer debemos desprendernos del asombro infantil y adoptar únicamente entretenimientos solemnes, serios o productivos.

Sin embargo, la verdadera salud emocional muchas veces reside en la valentía de desobedecer ese mandato y entregarse al juego en su estado más puro, ver a una persona adulta con el brillo en los ojos al abrir un sobre de figuritas para completar el álbum del mundial, a alguien concentrado en calibrar la velocidad de un auto a control remoto, con el trabajo que le dio conseguir el combustible!, o a una señora dedicando tardes enteras a pintar con minuciosidad las paredes

y acomodar los muebles de su casa de muñecas, no es una muestra de inmadurez, sino un acto sublime de reconexión con la propia vitalidad.

El disfrute genuino no tiene fecha de vencimiento ni exige un certificado de adultez para ser válido y reparador. Cuando un adulto colecciona, armas maquetas de ladrillitos o viste miniaturas de porcelana, suspende por completo la pesadez de las responsabilidades cotidianas, los pagos pendientes y las expectativas ajenas para habitar un territorio donde la única regla es el entusiasmo espontáneo.

Estas actividades devuelven a la mente la capacidad de maravillarse por el simple hecho de ver girar una rueda, encontrar la estampa que faltaba o encender una luz microscópica en una habitación a escala, recordándonos que el corazón humano no envejece cuando conserva el permiso de seguir jugando sin vergüenza.

La verdadera liberación de un pasatiempo comienza en el instante exacto en que renunciamos a la tiranía de la perfección y nos atrevemos a soltar el control. No se trata de concebir una obra maestra para exhibir ni de ejecutar cada movimiento con precisión milimétrica, sino de permitirse pintar desparejo, salirse deliberadamente de los márgenes, cantar a destiempo o amasar sin recetas rígidas, entregándose únicamente al deleite sensorial de la experiencia.

Al despojar a la actividad de cualquier expectativa de excelencia o utilidad, desarmamos la rigidez mental que nos acompaña a diario y nos regalamos la bendita libertad de ser imperfectos, curiosos y espontáneos, un recordatorio de que el gozo genuino no habita en la simetría ni en el acabado impecable, sino en la felicidad desordenada de estar presentes mientras las manos simplemente juegan por el placer de jugar.

Reclamar un espacio para hacer algo simplemente por el placer de hacerlo es devolverle a la vida su dimensión lúdica, restaurando nuestra agencia frente a la vorágine cotidiana, porque vivimos tan obsesionados con el resultado, con monetizar cada segundo y convertir cada pasión en una victoria medible, que hemos olvidado el valor sagrado de hacer las cosas simplemente por el placer de existir en ellas.

El verdadero lujo no está en ganar una carrera ni en vender cada cosa que se hace o me sale bien, sino en regalarse esos instantes donde el reloj se detiene y la mente encuentra una paz absoluta. Cuando dejamos de crear para complacer a alguien o para alimentar la mirada externa y empezamos a entregarnos a algo con el único fin de nutrir el alma, recuperamos la chispa más pura de nuestra humanidad.

Se trata de aprender a disfrutar del viaje sin la urgencia de llegar a ningún lado, solo para disfrutar la propia existencia y redescubrir esa magia íde sonreír solo, cómplice conmigo mismo, al ver algo que hice, porque me salió genial o porque es horrible”, pero con el pecho lleno y el mundo en silencio.

Los pasatiempos nos devuelven la soberanía sobre nuestro tiempo, protegen nuestra salud mental y nos recuerdan que somos mucho más que nuestra capacidad de producir.

MERCEDES FERNANDEZ