

# LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS Y EL OCIO

*Dra. Marisa Pascucci*

Universidad de Flores

---

## Abstract

This paper is a brief summary of the Doctoral Thesis "Benefits of leisure activities of university students from the University of Flores, Regional Comahue". Through it, we tried to help give birth to the concept of leisure from an empirical basis and within the framework of a specific population. A questionnaire where the various components of leisure concept were reported in the literature were included; and the questionnaire was applied to a sample of universities. This study helps us to determine whether the frequency of leisure practices performed by university students from the University of Flores, Regional Comahue, contributes to the increased perception of general well-being both at the physical, psychological, social, and spiritual level. Through this theoretical and field research, we try to review the literature previously available on the subject, studied the leisure of the selected population, and framed in positive psychology that takes the study of Seligman and Csikszentmihalyi as a reference point.

---

**Keywords:** Leisure, University Students, Positive Psychology

---

## Resumen

El presente trabajo es una breve síntesis de la Tesis Doctoral "Beneficios de las actividades de ocio en jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue". A través del mismo, se intentó contribuir, dar luz, al concepto de ocio desde una base empírica y en el marco de una población específica. Para ello se construyó un cuestionario en el que se incluían los diversos componentes del concepto de ocio recogidos en la literatura y se aplicó dicho cuestionario a una muestra de universitarios. Con el propósito de conocer si la frecuencia de prácticas de ocio realizadas por los jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue, contribuye en el aumento de la percepción de un bienestar general tanto a nivel físico como psíquico, social y espiritual. A través de este trabajo de investigación teórica y de campo, se intenta revisar la literatura hasta entonces disponible sobre el tema, estudiando el ocio en la población

escogida, enmarcada en la psicología positiva que toma como referentes, a su máximo exponente; Seligman y Csikszentmihalyi.

---

**Palabras clave:** Ocio, Jóvenes Universitarios, Psicología Positiva

### **Introducción**

Proponemos estudiar de forma crítica y sistemática los conceptos fundamentales que se abordarán a lo largo del trabajo: *ocio, dimensiones del ocio, tiempo libre, recreación, salud, psicología positiva, emociones positivas, felicidad, capital psíquico, bienestar subjetivo, calidad de vida, beneficios derivados del ocio, estilos de vida, flow, enfoque bio- psico-social, jóvenes universitarios.*

Para ello se llevó a cabo una investigación empírica que es doble: del tipo cualitativa, inductiva de perspectiva holística y una investigación del tipo cuantitativa a través de la producción y administración de un cuestionario, con el propósito de encontrar la solución a problemas o preguntas científicas, mediante la producción de nuevos conocimientos, los cuales constituyen respuesta a tales interrogantes.

Se nos planteaba como problema ¿Cuáles son los diferentes tipos de beneficios que perciben en la práctica y actividades de ocio los jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue?

Siendo nuestra hipótesis como respuesta inicial probable frente a la pregunta de investigación: La frecuencia de prácticas de ocio realizadas por los jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue, contribuye en el aumento de la percepción de un bienestar general tanto a nivel físico como psíquico, social y espiritual.

### **Justificación del problema**

Sabemos que la difusión cultural de la violencia y otros hábitos sociales impactan negativamente en la vida social de los estudiantes. Es por ello que nos preguntamos:

Cuán significativo es conocer el valor y las motivaciones que le dedican los jóvenes universitarios al ocio?

- Nos permite identificar sus hábitos y actitudes frente a la vida.
- Conocer intereses, valores y beneficios para los jóvenes universitarios.
- Poder desarrollar políticas de prevención y promoción de la salud integral.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- ✓ Conocer las prácticas de ocio y los beneficios que a ellas asocian los jóvenes de la población objetivo del estudio.

### **Objetivos Específicos**

- ✓ Identificar y describir las prácticas de ocio de los miembros de la población objetivo.
- ✓ Describir las motivaciones de los miembros de la población objetivo a las prácticas de ocio.

### **Relevancia del Estudio**

Un diagnóstico sobre la frecuencia del ocio y la significación para la salud y la armonía de la vida social resulta útil, porque:

- Las instituciones (más la UFLO) pueden encarar políticas de difusión de actividades de ocio como acción preventiva hacia la promoción de la salud integral.
- Conocer los niveles de satisfacción a través de las prácticas de ocio con direccionalidad positiva.
- Aportar conocimiento sobre el ocio como medio para otorgar mayor bienestar al sujeto.

### **Marco teórico de referencia**

La investigación sobre esta temática se encuadra dentro de la Psicología Positiva, rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas de los seres humanos. Su objeto de interés no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana, no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental de la que adolecen los individuos, sino también para alcanzar una mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse de la metodología científica propia de toda ciencia de la salud.

Históricamente, la psicología se ha centrado exclusivamente en el estudio de la patología y la debilidad del ser humano. Este fenómeno ha dado lugar a un marco teórico de carácter patogénico que ha sesgado el estudio de la mente humana. Así, la focalización exclusiva en lo negativo que ha dominado durante años el estudio de la psicología ha llegado a primar, olvidando las características positivas (Seligman, 2005; Csikszentmihalyi, 1998). De esta manera, características como la alegría, el optimismo, el bienestar, la creatividad, el humor, el ocio, han sido explicadas superficialmente.

También será de suma importancia los aportes de la psicología humanística sobre las dimensiones del ocio- prácticas del ocio/ Valor asignado al ocio- formación. Para la realización del cuestionario administrado a los estudiantes de la población objetivo se tomaron los aportes realizados por Cuenca Cabeza (1995) sobre este tema, entendiéndose por dimensiones del ocio a cada una de las magnitudes que sirven para definir el fenómeno, y que se pueden relacionar con los procesos personales y sociales que genera y el tipo de actividad o tiempo y espacio a la que están asociadas. Las dimensiones estudiadas fueron la: lúdica, deportiva, festiva, creativa, Teniendo en cuenta el marco teórico escogido para esta investigación, la psicología positiva, haciendo hincapié en las conductas saludables de los sujetos, identificamos el uso del tiempo libre como una conducta saludable que permite, por ejemplo; neutralizar el estrés en los estudiantes. Una investigación realizada en seis dimensiones del estilo de vida que arroja como resultado que los jóvenes que manejan el tiempo libre tienen un mejor nivel de conductas saludables, potenciando así a seguir dicha vía de estudio. (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003).

### **Lineamientos de la Investigación**

La población objetivo está constituida por estudiantes universitarios de la Universidad de Flores Regional Comahue, con edades entre 18 a 35 años. Son estudiantes de diferentes carreras de grado.

Se desarrollaron dos instrumentos para la recolección de datos:

Para la primera etapa, una guía de pautas para una entrevista en profundidad semiestructurada que fue aplicada en la etapa cualitativa. En la misma se exploraron las dimensiones del constructo ocio realizándose una comprobación experiencial sobre el mismo partiendo de los planteamientos teóricos indicados.

Para la segunda etapa de tipo cuantitativo se trabajó un cuestionario que comprende:

- Datos Generales: incluye informes socio demográficos en el que se reúne indagación sobre el sexo, la edad, el estado civil, lugar de procedencia, estudios, grado y nivel de satisfacción con el mismo y si trabaja actualmente.
- Modulo I: tipo de Actividades de Ocio según las dimensiones de Cuenca Cabeza, (ocio deportivo, ocio lúdico, ocio festivo, ocio solidario y ocio creativo, ocio ecológico/ambiental)
- Modulo 2º: Motivación del Ocio (los motivos que llevan a la realización de las prácticas de ocio)
- Módulo 3: sobre los Beneficios percibidos a través de las prácticas de ocio (beneficio físico, beneficio emocional/mental, beneficio social y beneficio espiritual)

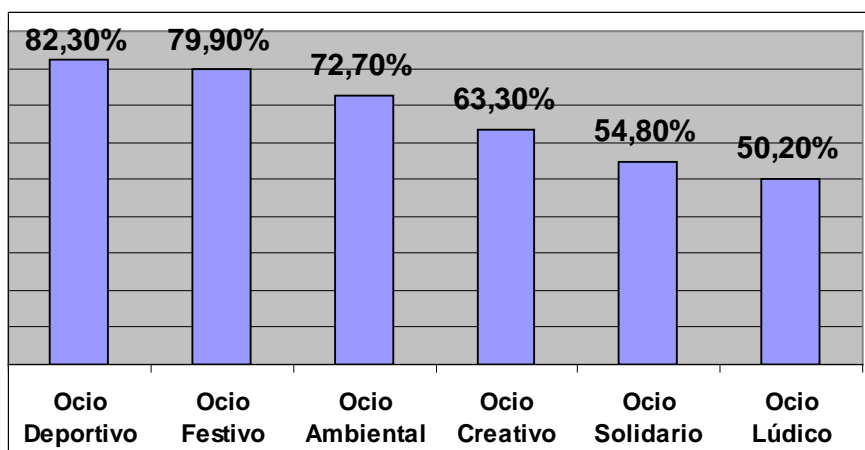
Para la sistematización de los datos se elaboró una base de datos en Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 12.0.

### Resultados y Análisis de Datos

En la Tabla que a continuación se muestra, puede verse que el grado de satisfacción que obtuvieron con la realización de la práctica fue alto para los entrevistados de la muestra.

**Tabla de contingencia Promedio General Actividades de Ocio**

		Promedio Activ. de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con qué frecuencia lo hiciste?	
		Ocasionalmente	Habitualmente
¿Cuál fue tu grado de satisfacción?	Medio	14.8%	1.8%
	Alto	85.2%	98.2%
Total		100%	100%



En ella se corrobora que a mayor frecuencia de práctica de una Actividad de Ocio en general mayor nivel de satisfacción se obtiene y viceversa. El coeficiente de asociación chi cuadrado indicado representa que la prueba es altamente significativa. Esto es que ambas variables están fuertemente asociadas.

A partir de este resultado podemos inferir que existe una conexión entre la práctica de una actividad de ocio y la manera en que nos sentimos al realizarla. Así como también, el sentimiento de gratificación lleva a una nueva realización de una actividad de ocio. Por lo tanto, para mejorar nuestras emociones podemos realizar actividades de ocio.

Las actividades agradables pueden llevar a los estudiantes universitarios de la Universidad de Flores Región Comahue, a sentirse más contentos y positivos, ayudando a enfocarlos en cosas saludables. Una actividad de ocio en tanto proporciona satisfacción se la considera una actividad positiva que permite a los sujetos dejar de lado los problemas y preocupaciones por un rato para poder descansar de ellos y reanimarnos, así es más fácil volver a enfrentarlos. Hacer actividades gratificantes y agradables también colabora a la salud física.

Realizar actividades de ocio aumenta la satisfacción. La satisfacción percibida afecta nuestro interés por realizar dichas actividades. Resultado que arroja claramente nuestro estudio. Su práctica no sólo implica la satisfacción de una necesidad personal, sino también un requisito imprescindible para mejorar su calidad de vida.

Es por ello y por lo que los resultados arrojados, es que consideramos que la participación en actividades de ocio tiene repercusiones sobre el bienestar del estudiante.

A través de nuestra investigación corroboramos que a mayor frecuencia de práctica de una actividad de ocio en general mayor nivel de satisfacción se obtiene y viceversa, podemos pensar esta hipótesis sobre la base de lo que propone, Csikszentmihalyi (1998); cuando dice que las actividades que hacen al ocio motivan a los sujetos y le propician tal satisfacción que desean seguir realizando dichas actividades. Esto parece ser así en los estudiantes universitarios de la Universidad de Flores Regional Comahue.

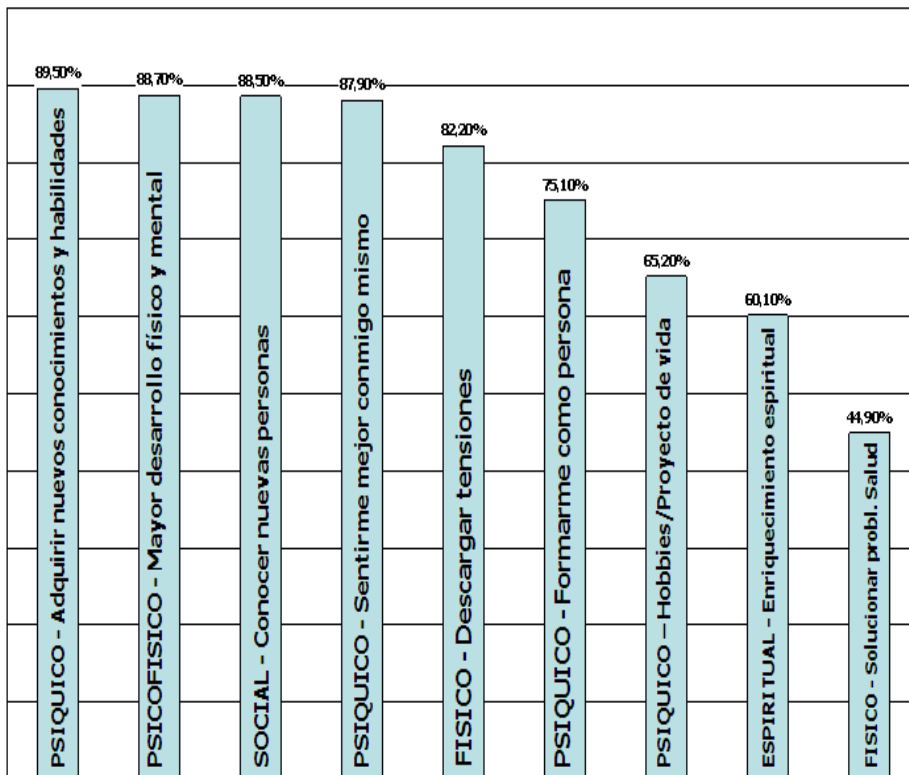
La direccionalidad positiva que adquiere el ocio se relaciona con una vivencia gratificante del mismo, desde el punto de vista de la persona y también de la sociedad. (Cuenca Cabeza, 1995)

Siendo el “buen uso” del ocio beneficioso para proveer a las personas de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas para enfrentar etapas vitales.

El ocio, adecuadamente desarrollado, posibilita la construcción de una personalidad fuerte y equilibrada, favoreciendo valores como la creatividad, la armonía psico-física, la autonomía, la capacidad de cooperación, la responsabilidad y la aceptación de uno mismo, la capacidad de comunicación, el autocontrol, el optimismo, el bienestar, la serenidad, la imaginación, la asertividad, todas emociones positivas que se despliegan claramente en las diferentes dimensiones del ocio estudiadas.

Con respecto a las motivaciones en la realización de las prácticas de ocio en los estudiantes universitarios de UFLO- Región Comahue, hemos constatado que el panorama de los motivos-beneficios de la práctica de actividades de ocio, proporcionan una atribución salutógena que contribuye a su bienestar integral.

### Motivación y las Prácticas de Ocio



### Conclusion

❖ La primera comprobación es que la frecuencia de prácticas de ocio realizadas por los jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue, contribuye en el aumento de la percepción de un bienestar general tanto a nivel físico como psíquico, social y espiritual.

A partir de este resultado podemos inferir que existe una conexión entre la práctica de una actividad de ocio y la manera en que nos sentimos al realizarla. Así como también, el sentimiento de gratificación lleva a una nueva realización de una actividad de ocio. Por lo tanto, para mejorar nuestras emociones podemos realizar actividades de ocio.

Las actividades agradables pueden llevar a los estudiantes universitarios de la Universidad de Flores Región Comahue, a sentirse más contentos y positivos, ayudando a enfocarlos en cosas saludables. Una actividad de ocio en tanto proporciona satisfacción se la considera una actividad positiva que permite a los sujetos dejar de lado los problemas y preocupaciones por un rato para poder descansar de ellos y reanimarnos, así es más fácil volver a enfrentarlos.

Hacer actividades gratificantes y agradables también colabora a la salud de manera integral, tanto física, psicosocial y espiritual.

Propiciar momentos de ocio en su direccionalidad positiva aumenta la satisfacción. Su práctica no sólo implica la satisfacción de una necesidad personal, sino también un requisito imprescindible para mejorar su calidad de vida. Es por ello y por lo que el resultado de esta investigación arroja que consideramos que la participación en actividades de ocio tiene repercusiones sobre el bienestar del estudiante.

La satisfacción obtenida de la participación en ocio es el primer y quizás más importante beneficio que se puede obtener del ocio y subraya su valor como fuente de satisfacción en la medida en que se ha de ajustar al máximo, a las expectativas de quien o quienes protagonizan la vivencia del ocio. La comprensión del ocio como vivencia satisfactoria alude a su carácter autotélico, es decir, al valor que posee y justifica la acción en sí misma, transformándola en un premio o recompensa interna.

Una persona experimenta el flow cuando se encuentra inmerso en una actividad de forma tal que durante su realización pierde las nociones de tiempo y siente una profunda satisfacción. A través de nuestra investigación corroboramos que a mayor frecuencia de práctica de una actividad de ocio en general mayor nivel de satisfacción se obtiene y viceversa, podemos pensar esta hipótesis sobre la base de lo que propone Csikszentmihalyi (1998), cuando dice que las actividades que hacen al ocio motivan a los sujetos y le propician tal satisfacción que desean seguir realizando dichas actividades. Esto parece ser así en los estudiantes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue.

En otro orden, se ha establecido también que la frecuencia de prácticas de cada actividad de ocio incide sobre el nivel de bienestar psicológico y espiritual que ostenta el público objetivo que las practica

❖ Existe un circuito de refuerzo entre el nivel de acuerdo con las motivaciones que los llevan a las prácticas de ocio, el tipo y grado de intensidad de las relaciones sociales que establecen los estudiantes y sus manifestaciones en el bienestar psicológico y la satisfacción que obtienen de sus actividades de ocio.

La motivación es una característica psicológica multidimensional que se ve influenciada tanto por aspectos internos de la persona (preferencias,



deseos, temores) como por las vivencias externas de su entorno (aceptación social, amistades, habilidades, medio que la rodea).

La motivación intrínseca nos impulsa a hacer cosas como las actividades artísticas, deportivas o de aventura, que son agradables en sí mismas.

Las personas que están motivadas intrínsecamente muestran más entusiasmo y más confianza en relación con las tareas que realizan, presentando más creatividad, mejor autoestima y un mayor bienestar subjetivo.

La motivación intrínseca de una persona se refuerza ofreciéndoles opciones sobre la forma de realizar las actividades, dándoles oportunidades para que se dirija ella misma y ofreciéndole una retroalimentación. Al reforzar dicha motivación para la práctica de actividades de ocio autotélico como connotación positiva, se podrá aumentar el grado de felicidad o bienestar psicológico

El panorama de los motivos y beneficios obtenidos de las actividades de ocio permite aseverar que la práctica de ocio les proporciona a los estudiantes universitarios un motivo salutógeno que incide tanto en el orden de lo físico, emocional y espiritual que contribuye a su bienestar

Teniendo en consideración que la investigación se desarrolló en el marco de una Institución, la Universidad de Flores, Regional Comahue, estudiamos el ocio en tanto interesa no solo a las personas sino a las instituciones que, no ignoran el hecho de que si el tiempo libre es bien aprovechado y se educa para ello, el ocio se transforma en una actividad que no solo divierte sino que también repercute positivamente en el desarrollo social.

De manera tal que se sugieren algunas **Recomendaciones:**

- ✓ Considerar políticas de gestión universitarias que contemplen el uso del espacio de Bienestar Universitario, para promover y focalizar actividades y prácticas de ocio que aumenten el bienestar psicofísico de los estudiantes universitarios de la Universidad Flores Regional Comahue.
- ✓ Será plausible tomar medidas de acción para tal fin, a fin de arbitrar los medios para llevar a cabo dichas actividades, tales como las sugeridas por los mismos estudiantes; cine debate, espacios de recreación más delineados desde lo lúdico, encuentros intra e inter estudiantiles deportivos o festivos para promover la sociabilidad sobre todo en los primeros estadios del ingreso universitario.
- ✓ Abordar como posibles estrategias los lineamientos emitidos de las Universidades Promotoras de Salud a efectos de proveerles a los estudiantes universitarios un marco de salud y bienestar, puesto que si tenemos jóvenes sanos, tendremos una sociedad sana.

- ✓ Focalizar aspectos psicoeducativos hacia la resignificación del ocio con la posibilidad de reflexionar sobre la realidad y aportar así las transformaciones que requieren los estudiantes universitarios en pos de la participación saludable de la consecución de un ocio positivo y no alienante.

### **Futuras Líneas de Investigación**

Las futuras líneas de investigación que se proponen son las siguientes:

- ✓ Ampliación del estudio a otras poblaciones de estudiantes de universidades públicas y privadas, pertenecientes de la Región del Comahue.
- ✓ Profundizar la relación entre las variables del ocio y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.
- ✓ Investigar sobre la vinculación del ocio y los estilos saludables.
- ✓ Indagar sobre las barreras o factores que inhiben la capacidad de participar en las actividades de ocio.
- ✓ Explorar sobre el uso de las nuevas tecnologías y servicios relacionados con el ocio y el tiempo libre en los universitarios.

Lo expuesto aquí, es una aproximación inicial, que no cierra el amplio universo de líneas de investigación que permitan seguir profundizando en este mundo tan apasionante como es el ocio en su direccionalidad positiva.

### **References:**

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11: 11- 18.
- Aron, A. y Aron, E. N. (2001). *Estadística para Psicología*. Buenos Aires: Prentice Hall.
- Arrivillaga, M., Salazar, I. & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med*.
- Berne, E. (1964). *Juegos en que participamos*. México: Ed. Diana
- Blandón Mena, M. (2006). Consideraciones metodológicas para el estudio del Ocio en las sociedades latinoamericanas. IX Congreso Nacional de Recreación. Coldeportes/ FUNLIBRE. 14 de septiembre de 2006. Bogotá, D.C., Colombia.
- Bosch, J. L. (2006). La recreación como componente de la calidad de vida del hombre. En: Bosch, J. L.; Suárez, S.; Olivares, G. et al. (2006). *Reflexiones y Experiencias acerca del Tiempo Libre, el ocio y la recreación*. Neuquén, Argentina EDUCO (Editorial de la Universidad Nacional del Comahue

- Csikszentmihalyi, M. (1996) *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad.* Kairós, Barcelona.
- Csikszentmihalyi, M. (1998) *Aprender a fluir.* Kairós, Barcelona.
- Csikszentmihalyi, M. (1998) *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia.* Desclee de Bouwrier, Bilbao.
- Cuenca Cabeza, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio.* España: Deustuko Unibertsitatea.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio.* Universidad de Deusto. ADOZ. Bilbao. España.
- Cuenca, M. (Ed.). (2000b). *Ocio y desarrollo humano: Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio (Documentos de Estudios de Ocio, No. 18).* Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio/ Universidad de Deusto.
- Cuenca, M., (2003). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio.* Universidad de Deusto, Bilbao.
- Cuenca, M., (2004). *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas.* Universidad de Deusto, Bilbao.
- Cuenca Cabeza, M. (2006). *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio.* España: Deustuko Unibertsitatea.
- Dumazedier, J. (1968) *Hacia una civilización del ocio.* Barcelona. Estela.
- Monteagudo, María Jesús, (1998). *Consecuciones satisfactorias de la experiencia psicológica del ocio.* Revista Mal- estar e subjetividade- La fortaleza. Vol. VIII- nº2. Pág. 307- 325.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico.* México: Trillas.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure (2nd. Edition).* Springfield III: Charles C. Thomas
- Pascucci, Marisa (2013) “Beneficios de las Actividades de Ocio en Jóvenes Universitarios de la Región del Comahue” Tesis presentada para la obtención del Grado de Doctora, UFLO.
- Pascucci, Marisa (2013) “Jornadas de Psicología Social: Situaciones y Prospectivas” Universidad J. F Kennedy organizado por Escuela de Graduados. Doctorado en Psicología Social.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad.* Buenos Aires: Ediciones Byblos. *Manual de Psicología de la Salud: Fundamentos, Metodología y Aplicaciones.* Madrid: Biblioteca Nueva.
- Seligman, M. & Peterson, Ch. (2007). *Psicología clínica positiva.* En L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.). Barcelona: Gedisa (traducción de Lía Barberis y Alejandra García Murillo).
- Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 12.0
- Vazquez Angie, (2010). *Las caras del ocio: aproximaciones psicológicas.* Psicología social y comunitaria

Zamora Fernández, R. (2005). *Tiempo Libre: El largo decursar de un concepto*. Neuquén, Argentina: EDUCO (Editorial de la Universidad Nacional del Comahue).