



Beneficios de las Actividades de Ocio  
en Jóvenes Universitarios de la  
Región del Comahue

**Tesis Presentada para la obtención  
del Grado de Doctor**

Autora: Marisa M. Pascucci

Director de Tesis: Dr. Miguel A. Materazzi

Co-Director de Tesis: Dr. Marcelo Di Grillo

*Diciembre de 2011*



# DEDICATORIA



**A Juan,**  
quien cada mañana me ofrece el brazo y me invita a seguir a su lado,  
por la acera soleada del camino que encontramos en el viaje de la vida...

**Mención especial** para  
**Ezequiel, Joel, Alexis y Max,** que son el premio de mi ser.

**A todos los que se esfuerzan en la vida**  
y confían en sí mismos y en el logro de sus sueños.

Aunque suene egocéntrico también me lo dedico **a mí misma,**  
por la perseverancia y el entusiasmo interpuesto ante vaivenes y adversidades,  
consolidando así, un proyecto que formó parte de una etapa de mi existencia.

## AGRADECIMIENTOS



## **Agradecimientos**

Esta Tesis representa una etapa muy enriquecedora en mi vida.

Muchos kilómetros recorridos de Neuquén a Buenos Aires, horas de viaje, travesías, y vivencias compartidas me acompañaron durante algunos años.

A través de dicha experiencia, innumerables personas han dejado huella en este camino, las cuales sin su valiosa colaboración y aporte no hubiera sido posible este trabajo.

No podría mencionarlos a todos, por lo extenso que sería y temería olvidar de nombrar a algunos, pero quiero agradecer especialmente a todos los que han leído y aportado con críticas y sugerencias contribuyendo así, a un mejor producto final del trabajo presentado.

Gracias a los tutores, docentes, colegas y compañeros, que transitaron en mi vida, que me inspiraron, me motivaron en el esfuerzo para la superación constante y la entrega de lo mejor de mí, al ejercicio de la profesión.

Gracias a las Instituciones que de una u otra manera han proporcionado con su voto de confianza para que este proyecto llegue a feliz término.

Agradezco a cada uno de los estudiantes universitarios entrevistados, sin su participación y comentarios, esta investigación no habría sido posible.

También a mis pacientes que debieron “esperarme” en viajes hasta la Capital para mi formación profesional. Anhele a todos, de una u otra forma retribuirles con mi desempeño e idoneidad profesional y humana, sabiendo que detrás de cada línea de llegada, hay una de partida y detrás de cada logro, hay otro desafío.

A Aquél que me ilumina en todo momento, gracias siempre.

A mi familia, que fue soporte de mis sueños y desvelos.

Gracias a todos y cada uno de los que lean y han leído este trabajo porque, por ese simple hecho, ya forman parte de él.

Sabiendo que el agradecimiento es la memoria del corazón, a todos ellos:

Gracias!! por ayudarme a que este momento llegara!!

“Gracias”= español

“Thank you”= inglés

“Merci” = francés

“Grazzie” = italiano

“Brigado”= portugués

“Aguyjé”= guaraní

“Mañumtun”= mapuche

**“En cualquier dirección que recorras el alma,  
nunca tropezarás con sus límites”**

**Sócrates**



## ÍNDICE GENERAL





## INDICE

<b>1. DEDICATORIA</b>	<b>2</b>
<b>2. AGRADECIMIENTOS</b>	<b>4</b>
<b>3. ÍNDICE GENERAL</b>	<b>8</b>
<b>4. ÍNDICE DE CUADROS, GRAFICOS Y TABLAS</b>	<b>14</b>
<b>5. INTRODUCCION</b>	<b>23</b>
<b>6. INDICE DE CONTENIDOS</b>	<b>27</b>
<b>Capítulo I: Aspectos Generales sobre Ocio y Tiempo Libre</b>	<b>28</b>
1.1 – El ocio a lo largo de la historia	
1.2. – Conceptualizaciones sobre el Ocio. Algunos aportes de la Psicología, la Sociología y la Pedagogía al estudio del Ocio	
1.3. – Diferencia entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación	
1.4. – El ocio experiencial y humanista	
1.5. – Dimensiones del Ocio	
1.6. – Tipología del Ocio	
1.7. – Algunas consideraciones actuales sobre el ocio	
1.8.– Consideraciones finales: Ocio una unidad de estudio científica que cobra cada vez una mayor relevancia	

**2.1. – La Psicología Positiva**

**2.1.1. – El enfoque salugénico**

**2.1.2. – El sujeto en la Psicología Positiva**

**2.1.3. – Capital psicológico**

**2.1.4. – Emociones Positivas y salud**

**2.1.5. – Espiritualidad y Psicología Positiva**

**2.2. – Consideraciones finales: aspectos teóricos y metodológicos de la psicología positiva**

**Capítulo III: El Ocio, la Salud y sus Beneficios**

**3.1. – Hacia la construcción de un mapa del Ocio Saludable**

**3.2. – Beneficios derivados del Ocio**

**3.2.1. – Beneficios físicos y el Deporte**

**3.2.2. – Beneficios psicológicos**

**3.2.3. – Beneficios sociales**

**3.2.4. – Beneficios espirituales**

**3.3. – Consideraciones finales: El ocio como fuente de bienestar que colabora para una mejor calidad de vida**

**Capítulo IV: Los Jóvenes Universitarios y el Ocio**

**4.1. – ¿Qué es la Juventud? Definiciones posibles**

**4.2. – La universidad, los estudiantes universitarios y la promoción de la salud**

4.3. – Servicios relacionados con el ocio y el tiempo libre en las universidades

4.4. – Consideraciones finales: Un esquema de referencia teórico para el estudio empírico sobre el ocio y los jóvenes universitarios

## **Capítulo V: Estudio de campo sobre el Ocio en estudiantes de la**

**Universidad de Flores Regional Comahue**

**164**

### **Parte 1: Lineamientos del estudio**

5.1.1. Introducción.

5.1.2. Determinación del Problema.

5.1.3. Objetivos Generales y Específicos del estudio.

5.1.4. Marco teórico de referencia:

5.1.5 Justificación del problema.

5.1.6. Establecimiento de Hipótesis.

5.1.7. Método.

5.1.7.1. Población objetivo del estudio. Selección de la muestra.

5.1.7.2. Descripción del Instrumento de Recolección de Datos.

5.1.7.3. Descripción del procedimiento de recogida y Análisis de datos.

5.1.7.4. La técnica de Análisis de datos.

### **Parte 2: Prácticas de Ocio: Resultados y Análisis de Datos**

5.2.1. Introducción

5.2.2. Composición de la muestra

5.2.3. Análisis de las Actividades de Ocio practicadas

5.2.4. Las actividades de Ocio Deportivo

5.2.4.1 Ventajas y desventajas del Ocio Deportivo.

## 5.2.5. Las Actividades de Ocio Lúdico

### 5.2.5.1 Ventajas y desventajas del Ocio Lúdico.

## 5.2.6. Las Actividades de Ocio Festivo

### 5.2.6.1 Ventajas y desventajas del Ocio Festivo.

## 5.2.7. Las actividades de ocio ambiental y ecológico.

### 5.2.7.1 Ventajas y desventajas del Ocio Ambiental y Ecológico.

## 5.2.8. Las actividades de Ocio Solidario

### 5.2.8.1 Ventajas y desventajas del Ocio Solidario.

## 5.2.9. Las Actividades de Ocio Creativo

### 5.2.9.1 Ventajas y desventajas del Ocio

## 5.2.10 Evaluación de la Hipótesis 1.1.

## **Parte 3. El bienestar físico y emocional y la frecuencia de práctica de actividades de ocio.**

### 5.3. Introducción.

#### 5.3.1. El bienestar físico y psicológico de los estudiantes

#### 5.3.2. La frecuencia de práctica

## **Parte 4. El bienestar físico y emocional y la satisfacción con las actividades de ocio**

### 5.4. Introducción.

#### 5.4.1. El bienestar físico

#### 5.4.2. El bienestar psicológico de los estudiantes

#### 5.4.3. La actitud espiritual

## **Parte 5. Motivación a las Prácticas de Ocio: Resultados y Análisis de datos.**

### 5.5.1. Introducción.

**5.5.1.** Análisis de las motivaciones a las prácticas de Ocio

**5.5.2.** Análisis dimensional de las prácticas de Ocio

**5.5.3.** La satisfacción lograda con la actividad y el motivo que mueve a la misma

**5.5.4.** Motivación y relaciones sociales

**Parte 6. Relaciones sociales y frecuencia de práctica de Ocio**

**Parte 7. Relaciones sociales y satisfacción con la actividad de Ocio**

**Parte 8. Motivación y bienestar psico- espiritual**

<b>7. CONCLUSIONES</b>	<b>231</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>247</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>260</b>
<b>10. APENDICE DE TABLAS ESTADÍSTICAS</b>	<b>287</b>

## ÍNDICE DE CUADROS, GRAFICOS Y TABLAS



## **INDICE DE CUADROS**

Cuadro 1	Delimitación del Tiempo Disponible y No Disponible	<b>49</b>
Cuadro 2	Términos en los principales idiomas	<b>50</b>
Cuadro 3	Dimensiones/Procesos/Actividades de ocio	<b>59</b>
Cuadro 4	Otras dimensiones del ocio	<b>61</b>

## **INDICE DE GRAFICOS**

Gráfico 1	El ocio multidimensional en las coordenadas tiempo y espacio	<b>53</b>
Gráfico 2	El ocio experiencial y sus implicancias	<b>56</b>
Gráfico 3	Perspectiva del sujeto en Psicología positiva, según su capital Psicológico	<b>96</b>
Gráfico 4	Relación entre ocio, satisfacción de necesidades psicológicas y sus beneficios	<b>131</b>
Gráfico 5	Modelo de relación de factores explicativos de las actividades de ocio y la satisfacción que se obtiene	<b>163</b>

## **INDICE DE TABLAS** (ver en Apéndice de Tablas Estadísticas) **287**

Tabla 001	Edad	Base: Todos
Tabla 002	Sexo	Base: Todos
Tabla 003	Estado civil	Base: Todos
Tabla 004	¿Qué carrera estudiás?	Base: Todos
Tabla 005	¿En que grado de la carrera estás?	Base: Todos
Tabla 006	¿Trabajás además de estudiar?	Base: Todos
Tabla 007	¿Practicás alguna religión?	Base: Todos
Tabla 008	¿Estas en tratamiento psiquiátrico?	Base: Todos

Tabla 009	¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Base: Todos
Tabla 010	¿Te encontrarás en pareja?	Base: Todos
Tabla 011	¿Es tu peso normal?	Base: Todos
Tabla 013	Satisfacción con los estudios	Base: Todos
Tabla 014	Actividades de Ocio en General	Base: Todos
Tabla 015	Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral
Tabla 016	Horas dedicadas	Base: Ocio en gral
Tabla 017	Grado de satisfacción	Base: Ocio en gral
Tabla 018	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral
Tabla 019	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral chi
Tabla 020a	Frecuencia de práctica	Base: Deportivo
Tabla 020b	Horas dedicadas	Base: Deportivo
Tabla 021	Grado de satisfacción	Base: Deportivo
Tabla 021b	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Deportivo
Tabla 022	Frecuencia de práctica	Base: Grupal
Tabla 023	Horas dedicadas	Base: Grupal
Tabla 024	Grado de satisfacción	Base: Grupal
Tabla 025	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Grupal
Tabla 026	Frecuencia de práctica	Base: Individual
Tabla 027	Horas dedicadas	Base: Individual
Tabla 028	Grado de satisfacción	Base: Individual
Tabla 029	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Individual
Tabla 030	Frecuencia de práctica	Base: No deportivo
Tabla 031	Horas dedicadas	Base: No deportivo
Tabla 032	Grado de satisfacción	Base: No deportivo
Tabla 033	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: No deportivo
Tabla 034	Frecuencia de práctica	Base: Expresiva
Tabla 035	Horas dedicadas	Base: Expresiva
Tabla 036	Grado de satisfacción	Base: Expresiva



Tabla 037	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Expresiva
Tabla 038	Frecuencia de práctica	Base: Lúdico
Tabla 039	Horas dedicadas	Base: Lúdico
Tabla 040	Grado de satisfacción	Base: Lúdico
Tabla 041	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Lúdico
Tabla 042	Frecuencia de práctica	Base: Festivo
Tabla 043	Horas dedicadas	Base: Festivo
Tabla 044	Grado de satisfacción	Base: Festivo
Tabla 045	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Festivo
Tabla 046	Frecuencia de práctica	Base: Ambiental
Tabla 047	Horas dedicadas	Base: Ambiental
Tabla 048	Grado de satisfacción	Base: Ambiental
Tabla 048b	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Ambiental
Tabla 048cx	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Ambiental
Tabla 049	Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 050	Horas dedicadas	Base: Solidario
Tabla 051	Grado de satisfacción	Base: Solidario
Tabla 052	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 053	Frecuencia de práctica	Base: Creativo
Tabla 054	Horas dedicadas	Base: Creativo
Tabla 055	Grado de satisfacción	Base: Creativo
Tabla 056	Grado de satisfacción por Frecuencia de práctica	Base: Creativo
Tabla 057	Prácticas deportivas. Actividad que practica	Base: Deportivo
Tabla 058	Ventajas del Ocio deportivo	Base: Deportivo
Tabla 059	Desventajas del Ocio deportivo	Base: Deportivo
Tabla 060	Ventajas del Ocio Lúdico	Base: Lúdico
Tabla 061	Desventajas del Ocio lúdico	Base: Lúdico
Tabla 062	Ventajas del Ocio Festivo	Base: Festivo
Tabla 063	Desventajas del Ocio Festivo	Base: Festivo
Tabla 064	Ventajas del Ocio Ambiental y Ecológico	Base: Ambiental
Tabla 065	Desventajas del Ocio Ambiental y Ecológico	Base: Ambiental
Tabla 066	Ventajas del Ocio Solidario	Base: Solidario
Tabla 067	Desventajas del Ocio Solidario	Base: Solidario
Tabla 068	Ventajas del Ocio Creativo	Base: Creativo
Tabla 069	Desventajas del Ocio Creativo	Base: Creativo

Tabla 070	Análisis dimensional de Motivación por grado de acuerdo	Base:	Todos
Tabla 071	Total estudiantes de UFLO e integrantes de la muestra	Base:	Todos
Tabla 072	Mis actividades me permiten formarme como persona	Base:	Todos
Tabla 073	Las actividades de Ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	Base:	Todos
Tabla 074	Mis actividades son una forma de enriquecimiento espiritual	Base:	Todos
Tabla 075	Practico actividades para solucionar problemas de salud	Base:	Todos
Tabla 076	Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	Base:	Todos
Tabla 077	Mis actividades me permiten nuevos conocimientos y habilidades	Base:	Todos
Tabla 078	Me hacen sentirme mejor conmigo mismo	Base:	Todos
Tabla 079	No encuentro tiempo libre para actividades recreativas	Base:	Todos
Tabla 080	Las activ de Ocio me permiten conocer nuevas personas	Base:	Todos
Tabla 081	Realizo activ. Ocio para descargar tensiones	Base:	Todos
Tabla 082	Motivaciones para realizar actividades de Ocio	Base:	Todos
Tabla 083	Análisis dimensional de Motivos para Actividades de Ocio	Base:	Todos
Tabla 084	Beneficio percibido por grado de satisfacción con actividades	Base:	Todos
Tabla 085	Grado de acuerdo con el beneficio	Base:	Todos
Tabla 086	¿Cuál fue la última vez que te enfermaste, por más leve que haya sido la enfermedad?	Base:	Todos
Tabla 087	¿Tu peso se encuentra entre el rango de peso saludable para tu alma?	Base:	Todos
Tabla 088	¿Padeces alguna enfermedad crónica?	Base:	Todos
Tabla 089	¿Te encontrás actualmente con tratamiento psico-terapéutico o psiquiátrico?	Base:	Todos
Tabla 090	En las últimas semanas ¿Has experimentado: Insomnio/ dificultad para dormir?	Base:	Todos
Tabla 091	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional?	Base:	Todos
Tabla 092	¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Base:	Todos
Tabla 093	¿Te encontrás actualmente en pareja?	Base:	Todos
Tabla 094	¿Cuán importante es para vos encontrarte acompañado en las actividades de ocio que realizas?	Base:	Todos
Tabla 095	¿Te consideras una persona espiritual?	Base:	Todos
Tabla 096	En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?	Base:	Todos
Tabla 097	¿Cuál?	Base:	Todos
Tabla 099	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Amor?	Base:	Todos
Tabla 100	Cantidad de síntomas	Base:	Todos

Tabla 101	¿Cuántas horas a la semana dedicas al pensamiento o acción de tipo espiritual?	Base: Todos
Tabla 102	Grado de satisfacción por Cantidad de síntomas	Base: Ambiental
Tabla 103	Grado de satisfacción por Cantidad de síntomas	Base: Creativo
Tabla 104	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional? Por Frecuencia de práctica	Base: Deporte individual
Tabla 105	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional? Por Grado de satisfacción	Base: Deportivo
Tabla 106	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional? Por Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral
Tabla 107	¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Deporte Grupal
Tabla 108	¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Deportivo
Tabla 109	¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Festivo
Tabla 110	¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral
Tabla 111	Grado de satisfacción por ¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Base: Ocio en gral
Tabla 112	¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Festivo
Tabla 113	Grado de satisfacción por ¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	Base: Festivo
Tabla 114	¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Ambiental
Tabla 115	¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto? Por Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 116	Grado de satisfacción por ¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	Base: Creativo
Tabla 117	Grado de satisfacción por ¿Te encontrás ac-	

	tualmente en pareja?	Base: No de deportivo
Tabla 118	Frecuencia de práctica por ¿Te encontrás actualmente en pareja?	Base: Festivo
Tabla 119	¿Con qué frecuencia te ves o encontrás con tu pareja? Por Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral
Tabla 120	¿Cuán importante es para vos encontrarte acompañado en las actividades de ocio que realizas? Por Frecuencia de práctica	Base: Ocio en gral
Tabla 121	¿Te consideras una persona espiritual? Por Frecuencia de práctica	Base: Grupal
Tabla 122	¿Te consideras una persona espiritual? Por Frecuencia de práctica	Base: Festivo
Tabla 123	¿Te consideras una persona espiritual? Por Grado de satisfacción	Base: Ambiental
Tabla 124	¿Te consideras una persona espiritual? Por Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 125	En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa? Por Frecuencia de práctica	Base: Grupal
Tabla 126	En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa? Por Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 127	Grado de satisfacción por En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?	Base: Solidario
Tabla 128	¿Cuántas horas a la semana dedicas al pensamiento o acción de tipo espiritual? Por Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 129	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Amor por Frecuencia de práctica	Base: Expresiva
Tabla 130	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Amor por Grado de satisfacción	Base: Festivo
Tabla 131	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Amor por Grado de satisfacción	Base: Ambiental
Tabla 132	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento: Amor por Grado de satisfacción	Base: Ambiental
Tabla 133	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Grado de satisfacción	Base: Festivo
Tabla 134	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Grado de satisfacción	Base: Ambiental
Tabla 135	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Frecuencia de práctica	Base: Solidario
Tabla 136	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Grado de satisfacción	Base: Ocio en gral

Tabla 137	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Paz mental por Frecuencia de práctica	Base:	Individual
Tabla 138	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Paz mental por Grado de satisfacción	Base:	Lúdico
Tabla 139	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Autorrealización por Frecuencia de práctica	Base:	Individual
Tabla 140	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Autorrealización por Frecuencia de práctica	Base:	Ambiental
Tabla 141	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Autorrealización por Grado de satisfacción	Base:	Creativo
Tabla 142	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Autorrealización por Desarrollo físico y mental	Base:	Todos
Tabla 143	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Autorrealización por Mejor conmigo mismo	Base:	Todos
Tabla 144	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Paz mental por Nuevos conocimientos	Base:	Todos
Tabla 145	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Descargar tensiones	Base:	Todos
Tabla 146	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Desarrollo físico y mental	Base:	Todos
Tabla 147	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Plenitud por Nuevos conocimientos	Base:	Todos
Tabla 148	¿Cuán fácil te resulta experimentar el sentimiento : Amor por Desarrollo físico y mental	Base:	Todos
Tabla 149	Descargar tensiones por Cantidad de síntomas	Base:	Todos
Tabla 150	Proyecto de vida por En la actualidad ¿Practicás alguna religión o creencia religiosa?	Base:	Todos
Tabla 151	¿Te consideras una persona espiritual? Por Formarme como persona	Base:	Todos
Tabla 152	¿Te consideras una persona espiritual? Por Enriquecimiento espiritual	Base:	Todos
Tabla 153	¿Te consideras una persona espiritual? Por Proyecto de vida	Base:	Todos
Tabla 154	¿Te consideras una persona espiritual? Por Nuevos conocimientos	Base:	Todos
Tabla 155	Descargar tensiones por ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Base:	Todos
Tabla 156	Conocer personas por ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Base:	Todos
Tabla 157	No encuentro tiempo libre por ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	Base:	Todos
Tabla 158	No encuentro tiempo libre por ¿Te encontrarás actualmente en pareja?	Base:	Todos
Tabla 159	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocio-		

Tabla 160	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional? Por Desarrollo físico y mental ¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional? Por Solucionar problemas de salud	Base: Todos
		Base: Todos

## INTRODUCCIÓN



## **Introducción**

Podemos encontrar numerosas definiciones de ocio en la literatura científica de los últimos veinte años. Sin embargo, cada nueva definición ha ido añadiendo elementos a las definiciones previas sin un trabajo empírico como respaldo. Es por ello que este trabajo intenta contribuir, dar luz, al concepto de ocio desde una base empírica y en el marco de una población específica: “Beneficios de las actividades de ocio en jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue”. 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; es que nos comprometemos con este trabajo de investigación teórica y de campo, revisando la literatura hasta entonces disponible sobre el tema, tomando autores de diferentes épocas y lugares, finalmente estudiamos el ocio en la población escogida y lo enmarcamos desde una corriente particular de la psicología: la psicología positiva que toma como referentes, a su máximo exponente; Seligman y Csikszentmihalyi.



El fin que se propone es estudiar de forma crítica y sistemáticamente los conceptos fundamentales que se abordaran 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 psi social, jóvenes universitarios*. Esto se ve en el capítulo I

Tras una revisión de los enfoques y planteamientos teóricos sobre este campo de estudio que se realiza en el capítulo II, se ofrece una articulación teórica más acorde con el enfoque que precisa el estudio de esta realidad, durante el capítulo III. En el capítulo IV se acerca la especificidad del estudio al encarar el tema del ocio en la vida universitaria.

Entonces bien, se lleva a cabo una investigación empírica, cuyos resultados se ven en el capítulo V 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 la solución o 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.

Si partimos de la procedencia etimológica de la palabra hipótesis, esta procede de dos voces griegas, hipo y thesis, que literalmente significan “lo que se pone por debajo”, es decir que mientras se encuentre en este nivel está por debajo del conocimiento y del conjunto de las ciencias. Al final de la investigación, al comprobarse la hipótesis, ésta dejará de estar por debajo y pasará a engrosar el conocimiento comprobado.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS







# Capítulo I

## Aspectos Generales sobre Ocio y Tiempo Libre

*“El ocio no es la negación del hacer,  
sino ocuparse en ser lo humano del hombre”*

*José Ortega y Gasset(1883-1955)  
Filósofo y ensayista español*

## **Capítulo I: Aspectos Generales sobre Ocio y Tiempo Libre**

Las diversas investigaciones sobre ocio, así como su definición misma, han mostrado un avance teórico a lo largo de la historia dejando en evidencia que se trata de un fenómeno dinámico y complejo. Se hace necesaria entonces una indagación detallada de las distintas facetas que implica dicho fenómeno ahondando en los aspectos psicológicos que subyacen en el mismo. Tomaremos a la **psicología positiva** como marco teórico para dar cuenta de dicho fenómeno. También haremos un breve recorrido por los principales lineamientos teóricos referidos al ocio como son el caso de la sociología, la psicología social y la pedagogía.

### **1.1. - El ocio a lo largo de la historia.**

Partamos desde las civilizaciones Griega y Romana para entender cómo hoy conceptualizamos el ocio.

En Grecia, durante el período Helénico, tuvieron lugar los primeros análisis sobre ocio y tiempo libre. Particularmente, el término *skole* designaba un estado o proceso que luego sería conocido como ocio y tiempo libre. Etimológicamente *skole* significa parar o cesar, en el sentido originario de estar desocupado y, por tanto, disponer de tiempo para uno mismo. La *skole* no era sinónimo de no hacer nada, sino la posibilidad de gozar de un estado de paz y

contemplación creadora en que se sumía el espíritu. Platón y Aristóteles fueron los precursores en el uso de este término.

En aquel período histórico, las concepciones griegas relativas al mencionado término se apoyaban sobre un substrato socio-económico particular constituido por la esclavitud y la división del trabajo, los cuales estaban ligados a las formas propias que implicaba el trabajo esclavo y a las distintas modalidades del comercio y la artesanía que llevaban adelante ciudadanos libres pero sin recursos suficientes. Sólo una elite griega podía gozar de un tiempo libre, a merced precisamente de la esclavitud. El encuentro con los dioses, con la naturaleza, consigo mismo, era fundamentalmente un espacio de gratuidad con cada individuo y con el entorno. Desde esta perspectiva, el ocio era el “motor” de la sociedad griega.

El término *skole* fue utilizado por Platón en algunas de sus obras referidas a la organización ideal de la sociedad griega, como es el caso de *República*. En sus concepciones filosóficas, Platón sostuvo la unidad entre trabajo y ocio, a tal punto de considerar al ocio como uno de los condicionantes del trabajo. Al respecto, O’Leary (1973), quien realizó un estudio exhaustivo sobre la obra de Platón, destaca que en los diálogos platónicos este término hace alusión a cualidades que posibilitan el trabajo, tales como “libertad-para” y “auto-posesión”. En este sentido, O’Leary (1973) estima que, en Platón, el mero interés personal o el cultivo del lujo exacerbado no contribuye en el logro del bienestar social.

En cuanto a Aristóteles, teniendo en cuenta que para este filósofo la felicidad es entendida como la actividad intelectual, el ocio representa el objetivo de todas las personas que tienen como meta alcanzar los más altos bienes.



Para Aristóteles, la no-ocupación en el trabajo da inicio al ocio. En este sentido, el ocio comienza cuando existe una oportunidad para alcanzar los bienes de tipo espiritual, algo que para algunos autores contemporáneos se trata del tiempo libre. Al mismo tiempo, el ocio es también la utilización correcta del tiempo libre, lo cual históricamente ha constituido una de las corrientes de la definición del ocio.

La confusión lingüística, como puede apreciarse, empieza con Aristóteles y se extiende hasta la actualidad.

Asimismo, en Roma se vislumbra una nueva acepción del concepto de ocio. Para Cicerón, hay que alternar *otium* con el *nec-otium*. El trabajo no tiene una significación negativa. El ocio consiste en no trabajar, en un tiempo libre de trabajo, que se da después del trabajo y para volver a éste. El ocio, tal como lo concibió Cicerón, no es tiempo de ociosidad sino de descanso y de recreo tanto como de meditación. El concepto de *otium*, no así el de *skole*, sigue vigente: se trata del ocio de aquellos que emplean el descanso o la diversión como un simple medio de evasión social o para trabajar mejor.

A fines del siglo XIX, pensadores modernos retoman la herencia antigua a fin de constituir una sociología del ocio. En particular, Veblen (1970) analiza el ocio en función del estilo de vida de una clase social, con lo cual llega a la conclusión de que la posesión y el uso del tiempo no productivo configuraban un símbolo de estatus social, riqueza y poder.

Ya en el siglo XX, los estudios sobre ocio que se realizaron en Estados Unidos siguieron una línea más teórica. En el tratamiento del ocio, las posturas comenzaron a inclinarse hacia las dependencias funcionales que tenía este

fenómeno con los demás elementos del sistema social, sin dejar a un lado el análisis empírico.

En los años 50, la investigación del ocio en Estados Unidos y en Europa siguió caminos separados e incluso divergentes. Autores como Burdge y Beckers (1984, citado por Roque Pujol, 2008) estudiaron el aparente antagonismo suscitado entre las investigaciones norteamericanas y europeas respecto al ocio, llegando a la conclusión de que la investigación del ocio ha estado en crisis hasta la década del 80. Una de las causas de esto se relacionó con el hecho de que los enfoques metodológicos son diferentes: “La investigación europea ha sido más teórica y holística que la norteamericana y, en particular, ésta ha sido más aplicada y pragmática” (Burdge y Beckers, 1984, p. 12; citado por Roque Pujol, 2008).

Asimismo, Roque Pujol (2008) agrega que la investigación europea en referencia al ocio se inclinó hacia modelos empiristas y funcionalistas que se exportaron de Estados Unidos. Recién en la década del 60, hubo un intento de complejizar esos modelos descriptivos con técnicas y concepciones propias relacionadas con la tradición analítica europea, como el enfoque histórico, la teoría crítica, el estructuralismo.

A todo esto, también se adiciona el problema de la falta de una definición aceptada respecto a qué se entiende por ocio, lo cual generó el denominado *pantano teórico* (Roque Pujol, 2008). Y al mismo tiempo, la aparición de un eclecticismo metodológico condujo a la dispersión de los métodos y los objetivos. Al respecto, Roadburg (1983, citado por Roque Pujol, 2008) afirma: “Las respuestas a la pregunta ¿qué es el ocio? han sido buscadas por los especialistas teniendo diferentes orientaciones metodológicas de investigación

y enfocando tanto a las actividades en específico como al ocio en general” (p. 16).

Más allá de los problemas metodológicos y conceptuales, la Modernidad se caracterizó por ver al ocio como algo negativo, porque el hombre tenía que producir; de hecho el neg-ocio es el no-ocio. La Posmodernidad, en cambio, empieza a concebir al ocio como algo productivo, no de resultados materiales, sino que produce bienestar si se expresa de manera positiva, creadora, lúdica o recreativa. Es así como comienzan a perfilarse los beneficios del ocio como mediador de experiencias que potencia el desarrollo personal, actualmente concebido como un concepto inseparable de la salud y que la Organización Mundial de la Salud (2006) define como “La capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de manera positiva a los desafíos del entorno” (p. 1).

Para la psicología es en la década de 1960 que en EE.UU., el ocio (“Leisure” en inglés), comienza a interesar y se transforma en objeto de estudio a través de las publicaciones del Dr. Eric Berne (1910- 1979) influenciado por el alemán Kurt Lewin (1890- 1947) y se considera que se ha incorporado el tema a la psicología social gracias a la publicación del libro “La Psicología del Ocio” (1974) quien tiene por autor a John Neulinger (1924- 1991).

En nuestro país, la Argentina, no son vastas las investigaciones sobre el tema y tardía incluso la incorporación de bibliografía a la literatura de nuestra disciplina, la psicología. Consideremos este trabajo como un avance al respecto teniendo en cuenta la importancia del ocio en tanto actividad humana personal y social.

A continuación desarrollaremos el ocio desde esta perspectiva, donde es concebido como una actividad inter e intrapersonal.

## **1.2. – Conceptualizaciones sobre el ocio. Algunos aportes de la Psicología, la Sociología y la Pedagogía al estudio del ocio.**

Cuando se habla de ocio es importante comenzar definiendo el término, puesto que en la literatura sobre el tema existe bastante confusión y no parece haber un acuerdo para llegar a delimitar la conducta de ocio.

Como todo fenómeno humano y social, el ocio es cultural e histórico. Sus diversas manifestaciones responden al espíritu de cada época; y por consiguiente, reflejan el modo individual y colectivo de vivir, y de entender la conjunción del tiempo y la libertad.

Con el propósito de intentar dilucidar este concepto polisémico, es preciso considerar que existen diversas posturas epistemológicas en torno al estudio de este fenómeno, razón por la cual diferentes autores en análogos momentos históricos han presentado diferentes definiciones de ocio. Esto ha dado como resultado más de una interpretación, lo cual oscurece el campo analítico y dificulta, por falta de acuerdo entre las distintas posturas, la profundización del tema.

Asimismo, también cabe destacar que la polisemia característica de este concepto implica considerar las dos dimensiones semánticas que confluyen en él: por un lado, la denotación, que refiere a la relación directa entre una palabra y aquello a lo que se refiere; y por otro lado, la connotación, en la cual entran en juego las experiencias y los valores asociados al significado. En otras palabras, el significado denotativo, conceptual o lógico es el significado básico

de una palabra, tal como aparece definido en los diccionarios; mientras que el significado connotativo se vincula a lo personal o subjetivo.

Según el Diccionario de la Real Academia Española describe al ocio en una cuádruple acepción: (del latín *otium*)

1. Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.
2. Tiempo libre de una persona.
3. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.
4. Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Teniendo en cuenta la riqueza de significados que subyace en el concepto de ocio, se puede decir que se trata de una clara expresión del ejercicio de la libertad del hombre. Ocio y libertad es un binomio que se encuentra enlazado. Para González Llaca (1975), el origen etimológico de la palabra ocio se halla en el latín *licere*, que significa libre disposición sobre el tiempo propio. Es decir, se concede al hombre elegir lo que desea hacer en un tiempo que le pertenece, siendo la determinación más clara para encontrarse a sí mismo.

Son muchas las maneras en que se ha tratado de definir el concepto de ocio y todas, desde su propia perspectiva, resaltan aspectos importantes y característicos del mismo. El punto de partida de la inmensa mayoría de las conceptualizaciones existentes se encuentra en la aportación que Dumazedier presentó a principio de la década de los sesenta. El ocio según Dumazedier:

“Ocio son el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha librado de sus obligaciones profesionales, familiares o sociales.” (Dumazedier, 1968, pp. 30-31).

Desde que Dumazedier propusiera las tres ‘D’ o funciones del ocio (descansar, divertirse y desarrollarse como individuo), las propuestas de definición del término ‘ocio’ han aumentado considerablemente, tanto en número como en perspectivas de análisis.

El ocio forma parte de las necesidades vitales básicas específicamente humanas que se relacionan con el deseo, la libre elección, la motivación, el disfrute. Las vivencias del ocio son acciones que se realizan por ellas mismas, a diferencia del trabajo que se lleva a cabo habitualmente a razón de otros fines. Es “una experiencia humana integral”, sostiene Cuenca Cabeza (2006), lo que supone que ésta es compleja, centrada en acciones libres y satisfactorias que se realizan con un fin en sí mismas.

A la voluntad personal de realizar actividades satisfactorias en sí mismas se añade también el factor sociocognitivo, ya que estas actividades facilitan la interacción con el ambiente así como las interrelaciones sociales satisfactorias (familiares, profesionales, comunitarias, amistosas). Es por ello que se habla de un *ocio activo* y construido por la persona misma, las cuales se comprometen en acciones que les permiten el despliegue de competencias (Dumazedier, 1967).

El ocio activo supone que las personas eligen aquellas actividades adecuadas a sus intereses y capacidades, lo que implica un ajuste de las personas al

entorno social. A su vez, esto relaciona estrechamente al ocio con la salud y el bienestar personal y colectivo.

Manuel Cuenca Cabeza (2000) en su texto, *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*, señala que el ocio no es tiempo libre, ni una actividad sino “un modo de ser y percibir, un derecho, si se quiere, un ámbito de la experiencia humana” eventos de los que destaca el ocio: a) como autorrealización, en el sentido de que somos los únicos sujetos y protagonistas de la libertad para que se haga del ocio “la fuente de satisfacción, alegría y creatividad del mundo” b) se considera un derecho pues es una experiencia irrenunciable al que todos los seres humanos tienen acceso, reconociendo sus derechos humanos como ciudadanos y c) como calidad de vida que “tiene que ver en la actualidad con las distintas necesidades humanas y su satisfacción, desde unos parámetros sociales y humanos equitativos y justos” (Cuenca Cabeza, ob. cit. pp. 70-77).

Desde el enfoque de la psicología norteamericana, ha habido diversas teorizaciones sobre la entidad ocio. Neulinger, psicólogo alemán-norteamericano elaboró el primer esquema conceptual referido a la cuestión, sobre el denominado paradigma del ocio. Para Neulinger (1974), el ocio es un estado del espíritu y la mente asociado con la decisión voluntaria de realizar actividades que sean gratificantes por sí mismas y no por los resultados que aportan. Considera al ocio como un estado psicológico de la mente que exige dos criterios básicos: libertad percibida y motivación intrínseca. La libertad percibida es la sensación que se experimenta cuando se atribuye el origen de una conducta a sí misma. La motivación intrínseca está presente cuando la

actividad se realiza por la actividad misma, sin que exista ninguna recompensa material detrás.

Asimismo, dicho autor refiere que “el ocio no es solo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella. El ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor” Neulinger (1981).

Si bien además de estos autores presentados también existen otros que complementan aún más el concepto de ocio, probablemente la visión de Cuenca Cabeza (2006) respecto a lo que conlleva este término representa la mejor forma de comprender lo que implica el fenómeno del ocio.

Para el autor mencionado, el carácter procesual del ocio es lo que permite que éste sea parte de la vida de una persona, ya que instaura un diálogo temporal a partir del cual se vivencia al ocio como una experiencia completa y con sentido. Es decir, se trata de un proceso con inicio, desarrollo y final, en el cual esta experiencia toma significación para las personas y deja de ser sólo un pasatiempo. De esta manera, el ocio se fija en el presente y entabla un diálogo permanente con el pasado y el futuro. Y esto es independiente de la realización de actividades en sí mismas, puesto que una experiencia de ocio puede comenzar antes de la práctica de una actividad. Al ser un proceso gradual, el tiempo de ocio permite vivir la esperanza llenando de ilusión a las personas.

La motivación intrínseca, la libertad y la autorrealización son elementos prioritarios del ocio. Se trata de un medio activo que facilita el autoconocimiento de la persona para que ésta pueda enfrentar nuevos desafíos y adquirir nuevas habilidades, a fin de contribuir a su bienestar físico y psicológico. De esta



manera, el ocio se convierte en una fuente constante de aprendizaje, de adquisición de nuevas experiencias y potencialidades.

Desde esta primera elaboración la teoría del ocio se inscribiría dentro de la escuela de la motivación o la psicología del ocio. Rodríguez Suárez y Agulló-Tomás (2002) consideran que esta disciplina consiste en el estudio metódico de la conducta y la experiencia del ocio en contextos sociales. Posteriormente las teorías constructivas contemporáneas han ofrecido aportes para entender el desarrollo del ocio a lo largo de la historia, así como la posibilidad de comprender las diferentes esferas que involucra. Estas teorías también han reconocido las diferentes variedades del abordaje de este tema, desde disciplinas varias como el derecho, la economía, la ética, el marketing.

El ocio también fue estudiado desde la Sociología. Rojek, (2000) afirma que la violencia se genera a partir del ocio negativo, siendo un factor causal significativo en la explicación del abuso de drogas, alcohol y el ejercicio de la violencia. Por otra parte, la violencia generada por ciertos espectáculos de masa concierne también al universo del ocio.

Mainer Blanco (2005) explora la relevancia que día a día va adquiriendo Internet en el uso del tiempo libre y el ocio, dando a conocer las relaciones entre el ciberjuego y la sociabilidad, como así también las relaciones y efectos en los usuarios de juegos on line.

También, desde un punto de vista más psicosociológico, Frederic Munné, psicólogo social español (1980), incorpora la variable tiempo al estudio del ocio entendiendo que el ocio se define y categoriza en aproximaciones relativas al tiempo.

Su interés fue estudiar el tiempo libre y en su libro “Psicosociología del Tiempo Libre” encontramos referencias de ello. Crea una tipología de “Tiempos del Ocio” en donde combinan deseos personales con demandas sociales. Plantea cuatro Variables para ello y así vemos las formas en que el ser humano hace uso el tiempo cronológico real.

Las cuatro variables serían:

- El tiempo psico- biológico, (conductas impulsadas por necesidades psíquicas y biológicas).
- El tiempo socio- económico, (actividades laborales).
- El tiempo socio- cultural, (compromisos impuestos por la sociedad).
- El tiempo libre, (destinado al disfrute personal y caracterizado por la libertad de acción).

Munné (1988) define al ocio como “... el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse a pleno consentimiento, ya sea para descansar o para convertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de (todas) sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Consideremos nuevamente el enfoque psicológico para ver como el estudio del ocio ha ido adquiriendo una relevancia cada vez mayor en la Psicología, siendo la Psicología Social la más interesada en analizar este fenómeno y definiéndolo como la forma más adecuada de nombrar aquella parte del tiempo que no está relacionado al trabajo, sino con actividades que son concebidas libremente por el sujeto. Para ello tomamos autores como Argyle, Eric Berne, John Neulinger. Ciertamente su incidencia es significativa en casi todos los ámbitos de la realidad social (económica, política, cultura, salud).

Las investigaciones psicológicas del ocio han seguido varias fases y es a mediados de los años 60, como planteamos con anterioridad, que la Psicología comienza a prestar interés al estudio riguroso y sistemático del ocio como un factor determinante en la vida de las personas. Como ya dijimos es Eric Berne (1964), médico psiquiatra fundador del análisis transaccional, quien llevó a cabo una de las primeras aproximaciones de la psicología al fenómeno del ocio en su estudio sobre los juegos de la gente y las relaciones humanas.

Para Argyle (1996) el ocio comprende la totalidad de actividades que efectúa una persona en el tiempo que dispone, porque quiere hacerlas, sin presiones de terceros, con el propósito de gratificarse, entretenerse, desarrollar capacidades propias o cualquier otro beneficio que no implique una recompensa económica u otra ganancia.

John Neulinger (1974), este psicólogo alemán-estadounidense y profesor emérito de psicología en el City College de Nueva York, autor que ya hemos nombrado, puede considerarse como el padre de la Psicología del ocio. Neulinger publica *Psychology of Leisure*, donde desarrolla una tipología que denomina *paradigma del ocio*. Este paradigma fue adoptado por distintos investigadores, marcando un hito decisivo en el estudio del comportamiento del ocio (Iso-Ahola, 1988). Las contribuciones fundamentales a la psicología del ocio, provenientes del propio Neulinger, están basadas en la tipología de las dimensiones *libertad percibida* y *motivación intrínseca*, las cuales han sido utilizadas a la hora de analizar el fenómeno del ocio, principalmente en recreación terapéutica (Cuenca Cabeza, 1995).

Contribuyó con una teoría psicológica social de ocio en el campo de los estudios de ocio. La teoría de Neulinger sobre dicho tema se define por un

estado psicológico de la mente que exige dos criterios para el ocio: libertad percibida y motivación intrínseca como ya hemos dicho. En teoría, los individuos están en un estado de ocio si perciben que tienen la libertad de elegir las actividades y se sienten motivados por una actividad por sí misma, no sólo por sus consecuencias.

Por otra parte, desde la Psicología Positiva podemos referirnos a Csikszentmihalyi (1975), quien se ha distinguido por su invención acerca de la idea de flujo. Se cree que es uno de los psicólogos más importantes para la psicología positiva por haber interesado sus investigaciones en temas de dicha disciplina. En su teoría da cuenta de que la gente es más feliz cuando está en un estado de "fluir", en un estado óptimo de motivación intrínseca, en la que la persona está inmersa en lo que está haciendo. Es algo que todos hemos percibido más de una vez, y se caracteriza por una sensación de gran libertad, gozo, compromiso y habilidad, durante la cual las sensaciones temporales (la hora, la comida y el yo) suelen ignorarse.

Es él quien descubre la vivencia de experiencias subjetivas profundamente satisfactorias en la realización de ciertas prácticas de ocio, denominando *flow* (fluido, fluir o flujo) a esta experiencia, relacionándola con el equilibrio entre habilidades y desafíos.

Mannell y Kleiber (1997) resaltan el estudio del ocio durante los últimos años proporcionando una mayor comprensión de por qué la gente hace lo que hace con su ocio, y del impacto que ello produce en su calidad de vida. San Martín García (1997) publica *Psicosociología del ocio y el turismo*, donde hace

referencia a modelos de conductas de ocio y a sus beneficios en relación a la calidad de vida.

En la actualidad, el ocio tiene mucho que decir sobre las innumerables interacciones sociales del individuo y nuestra sociedad de este milenio.

Retomando a Neulinger (1974) considera al ocio no solamente un componente de la calidad de vida, sino su propia esencia: “El ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable, y un importante valor” (Neulinger, 1974, p. 26). En la misma correlación del ocio positivo y la calidad de vida, Iso-Ahola (1988) considera el aumento de la calidad de vida como uno de los objetivos de la Psicología Social del ocio, pues hará de enlace entre el trabajo y el ocio, entre la satisfacción y el bienestar individual y social, y en definitiva, con la salud mental (Munné y Codina, 1996).

Las investigaciones durante los últimos lustros exploran el binomio ocio-trabajo y los cambios que se están produciendo al respecto, debido a las nuevas tecnologías, la aparición del trabajo a distancia, entre otros factores; produciéndose, por consiguiente, mayor aumento del tiempo libre y el ocio. La Psicología Social y del Trabajo, en los últimos años, está investigando la relación del efecto de *Burnout* y el ocio (Stanton y Howard, 1996; Agulló, Remeseiro y Fernández, 2000). Siempre se encuentra presente la relación del ocio como elemento básico en la disminución del estrés o fatiga.

Se puede relacionar al trabajo con el ocio demostrando que la satisfacción con el trabajo influye en la satisfacción con el ocio y viceversa (Iso-Ashola, 1988). Es decir, habría una asociación estrecha entre trabajo y ocio. Gabiña (1999) ha explorado la relación de los delitos con el ocio negativo y su práctica del tiempo libre, por cuanto puede generar problemas y situaciones negativas si no se

aprende a utilizarlo de manera correcta. El ocio desviado se produce cuando ciertos comportamientos de ocio generan problemas en el individuo o en su entorno, constituyéndose así en una amenaza para el propio individuo, o bien, para los demás.

También los aportes provenientes del estudio del ocio en el ámbito educativo son muy importantes, puesto que el juego constituye el *mundo propio del niño* (Claparède, Luzuriaga, Navarro de Luzuriaga y Comas, 1965) y, como subraya Lázaro (1995), se convierte en un factor central del aprendizaje y generador de la adaptación social. Por medio del juego, el niño consigue su desarrollo pleno, elemento esencial del proceso de socialización. En relación al tema, Huizinga (1998), en su obra *Homo Ludens*, hace importantes contribuciones y demuestra cómo a través del juego se aprende y se socializa. Asimismo, el juego también forma parte del repertorio simbólico-conductual de los adultos.

Desde la perspectiva educativa del ocio, uno de los enfoques más difundidos es la denominada Pedagogía del ocio. En este sentido, lo que se busca es potenciar la parte educativa que tenga el ocio en sí mismo. Es decir, no se trata de ocupar el tiempo disponible con actividades formativas, sino de ofrecer situaciones novedosas y diversas donde las personas adquieran una sensación armónica en sus acciones sobre la base del disfrute y la autonomía. La actitud con que se realiza una actividad de ocio es esencial, a fin de que el ocio no se convierta en un mero consumo sino en creación.

Cuenca Cabeza (1995), por su parte, se orienta hacia actividades educativas y formativas, sobre todo en las dimensiones creativa, solidaria, preventiva e incluso terapéutica.

En la actualidad, el ocio es un tema abordado principalmente en los países desarrollados, en Europa y Norteamérica. La relevancia del ocio en los países desarrollados tiene relación con el proceso de envejecimiento de la población y con la reducción de la jornada de trabajo que han instalado el tiempo libre, como un remanente importante de tiempo frente al cual la sociedad no ofrece suficientes alternativas de acción, quedando así un contingente de adultos mayores y de población desocupada para los cuales no hay una diversidad de actividades y opciones. Esto se da debido a que históricamente se ha concedido tanta importancia al trabajo que no se ha considerado otra forma de vida después de la etapa productiva, vaciando de sentido la existencia en los años posteriores. De hecho durante siglos el trabajo fue objeto de estudio en la filosofía, la política, la sociología y la economía. El ocio tardó mucho más tiempo en convertirse en objeto de estudio.

En América Latina el ocio es todavía un tema emergente. La indagación bibliográfica desarrollada como parte del presente trabajo ha evidenciado que el material documental relativo a este tema es bastante más limitado. Más bien, los trabajos que tocan la materia lo hacen tangencialmente y se dirigen principalmente a conocer la forma en que las personas usan su tiempo. Las investigaciones acerca del uso del tiempo hacen un registro de actividades por día, semana y mes, según cantidad de tiempo cronológico destinado. Sin embargo, el ocio está adquiriendo progresivamente cada vez más importancia.

### **1.3. – Diferencia entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación.**

Generalmente, ocio, tiempo libre y recreación son utilizados como términos sinónimos que refieren a un mismo fenómeno. Sin embargo, los tres

términos no tienen igual confluencia, aunque debajo de ellos subyace como principio general la actitud y predisposición de la persona.

Para Ventosa (2006), ocio y tiempo libre tienen diferentes usos. Además de usarlos como sinónimos, también suelen utilizarse como antónimos cuando se hace una valoración positiva o negativa de ambos términos, lo cual se traduce en la oposición de uno con respecto al otro. Asimismo, muchas veces son usados con significados diferentes, lo cual representa la postura más cercana a la sostenida por la pedagogía del ocio.

En cuanto al tiempo libre, el autor mencionado anteriormente reconoce tres definiciones:

- ❖ Tiempo que queda luego del trabajo.
- ❖ Tiempo que queda luego del trabajo y de las necesidades y obligaciones diarias.
- ❖ Tiempo que se emplea en lo que uno quiere.

Gerlero (2004) realizó un estudio cuyo resultado fue la imprecisión conceptual de ocio, tiempo libre y recreación desde una perspectiva histórica, semántica y teórica. Al respecto, la mencionada autora señaló:

“Las tres perspectivas de análisis –histórica, semántica y teórica-, han demostrado la imprecisión conceptual con la que se ha mantenido a lo largo de los años la investigación en este campo; las razones que dieron lugar a la escasa precisión conceptual oscilan entre estudios que emulan el ideal de la cultura griega independientemente de la formación socioeconómica de base; predominio de enfoques en extremo subjetivistas, que derivaron en un desconocimiento de los contextos sociales como parte configurativa de un fenómeno particular, o técnicas



de investigación que reforzaron lo cuantificable y medible por sobre cualquier otra consideración, homogeneizando aspectos de los tres conceptos en cuestión y encubriendo sus diferencias” (Gerlero, 2004, p. 67).

Como puede observarse, la confusión entre ocio y tiempo libre deriva de desarrollos conceptuales centrados en una mirada integral e integradora, uniformando los términos sin determinar las diferencias que subyacen en ellos. En general, las características básicas del ocio se resumen en tres puntos: la autonomía, entendiendo que la persona elige libremente las actividades a realizar; el autotelismo, que hace referencia a la realización del ocio sin la búsqueda de una utilidad; y el placer, es decir, la satisfacción que produce una experiencia al realizarla. A su vez, el ocio necesita de tres componentes fundamentales: una actividad, un sujeto y un tiempo libre. El sujeto es el que aporta la vivencia subjetiva, y el tiempo libre es aquel que se diferencia del trabajo y de las necesidades fisiológicas y obligaciones familiares y sociales (Cuenca Cabeza, 2006).

Una explicación sobre el concepto de tiempo libre refiere al hecho de que el ocio no posee una identidad propia sino que es ante todo tiempo libre, un tiempo contrapuesto al trabajo (Gete, 1987; Castilla y Díaz, 1988; citados por Vega, 1998). En este sentido, ocio y trabajo son dos realidades distintas y no opuestas. Tanto en el tiempo de trabajo como en el tiempo libre se llevan a cabo actividades que parten de la obligación a la libertad (Munné, 1980).

Siguiendo en esta línea, Caride (1995, citado por Vega, 1998) menciona que el ocio implica la percepción de libertad de elección, autonomía y capacidad de decisión que tiene una persona al momento de realizar actividades que

retribuyan cierta satisfacción. La persona no utiliza la actividad para lograr otro tipo de recompensa distinta al disfrute que supone la realización de dicha actividad en sí misma.

El ocio es un espacio del tiempo libre, y el tiempo libre es aquel que no está sujeto a ningún tipo de obligaciones (Gete, 1987; Castilla y Díaz, 1988; citados por Vega, 1998). El ocio es un tiempo constructivo, enriquecedor e innovador, que se contrapone al no-ocio durante el cual se satisfacen ciertos tipos de necesidades y obligaciones, como por ejemplo, la obligación de viajar muchas horas para llegar a un destino turístico.

El carácter negativo del ocio se manifiesta en el ser pasivo (Vega, 1998), como por ejemplo, ver televisión o sentarse en la vereda. En este caso, no se trata de un auténtico ocio, ya que supone otra forma de ajuste de la persona a su entorno. Como consecuencia de esto, pueden aparecer actos disfuncionales, tales como delincuencia, adicciones o depresiones. En otras palabras, es un tiempo libre que retribuye goce a la persona, pero que limita su autorrealización produciendo frustración, ansiedad y distrés.

González Llaca (1975) también adjudica al tiempo libre una connotación negativa, refiriéndose al tiempo residual, es decir, aquel que sobra una vez cumplido el tiempo laboral.

Frente a estas posturas de Vega y González Llaca, resulta importante aclarar que ocio y ociosidad son términos antagónicos en castellano. Mientras la ociosidad refiere al vicio de no trabajar, el ocio posee una significación concreta: define el tiempo en que no se trabaja. Por lo tanto, la palabra ocio no implica negatividad, así como tampoco hace alusión a la inacción. Si bien la inacción alude al cese del trabajo, esto no significa que también haga

referencia a otras actividades no laborables que habitualmente se realizan durante el tiempo de ocio.

En este punto, cabe destacar que el tiempo libre es el espacio de tiempo que posibilita la existencia del ocio; no obstante, no todo tiempo libre implica ocio, puesto que puede tratarse de un tiempo vacío (perder el tiempo, pasar el rato como para dar algunos ejemplos) o de un tiempo ocupado en actividades realizadas para obtener algún tipo de beneficio sin búsqueda de placer. Trilla (1993) ilustra la delimitación del tiempo a través del siguiente cuadro:

**Cuadro 1. Delimitación del Tiempo Disponible y No Disponible.**

<b>TIEMPO</b>			
<b>NO DISPONIBLE</b>		<b>DISPONIBLE</b>	
<b>Trabajo</b>	<b>Obligaciones No Laborables</b>	<b>Ocupaciones Autoimpuestas</b>	<b>Tiempo Libre</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo Remunerado</li> <li>• Trabajo doméstico</li> <li>• Ocupaciones para laborales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidades biológicas</li> <li>• Obligaciones sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades religiosas</li> <li>• Actividades de voluntariado social</li> <li>• Actividades de instrucción y formación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo libre estéril</li> <li>• Ocio</li> </ul>

Fuente: Ventosa, V. (2006). *Manual del Monitor del Tiempo Libre*. Madrid: Ed. CCS; p. 23.

De igual forma, al tiempo libre se lo relaciona a situaciones de quietud, pasivas, incluyendo aquellas que sirven para la destrucción del hombre. También se lo suele asociar a un tiempo perdido, a un tiempo que justamente por ser libre de ocupaciones es un tiempo muerto (Bosch, Suárez, Olivares et al. 2005).

Siguiendo con el concepto de tiempo libre, al igual que el ocio, se trata de un término que reviste cierta complejidad semántica. En distintos idiomas, se

pueden apreciar términos diversos para referir al tiempo libre y al ocio (cuadro 2), los cuales poseen una significación mucho más amplia.

**Cuadro 2. Términos en los principales idiomas occidentales.**

		<b>Antecedentes</b>	
<b>Idiomas</b>			<b>En Latín</b>
Castellano	Tiempo libre	Ocio	Otium
Portugués	Tiempo livre	Ocio	Otium
Inglés	Leisure time	Leisure	Licere
Francés	Temps de Loisir	Loisir	Licere
Italiano	Temps libre	Tempo libero	Agio
Alemán	Freizeit	Musse	
Ruso	Sboboda vremia	Dosug	

Fuente: Zamora Fernández, R. (2005). *Tiempo Libre: El largo decursar de un concepto*. Neuquén: EDUCO (Editorial de la Universidad Nacional del Comahue); p. 13.

A diferencia de otros idiomas, en castellano se utilizan dos palabras para definir un mismo estado de cosas, es decir, los términos ocio y tiempo libre.

Sin embargo, generalmente al mencionar el tiempo libre se piensa en la existencia de otro tiempo que no es libre, que es un tiempo obligado y que corresponde directamente al trabajo y al estudio. Adicionalmente, también se encuentran otros tiempos: uno empleado para cumplir con las denominadas “obligaciones fisiológicas” (comer, dormir) y otro para cumplir con las “obligaciones secundarias”, como las tareas domésticas y la higiene (Boullón, 1995). Teniendo en cuenta esta diferenciación, el tiempo libre sería el resultado de una resta entre el tiempo total y el tiempo obligado (trabajo y estudio, obligaciones fisiológicas y secundarias).

Por lo tanto, y de acuerdo a lo expresado en párrafos anteriores, el concepto de tiempo libre engloba a los días y horas disponibles para el ocio, mientras que el

tiempo perdido o desperdiciado alude a aquél que no se emplea en beneficio de la persona.

En cuanto al término recreación proviene del Latín *recreatio*, que significa “aquello que refresca o restaura” (Malean, Hurd & Rogers, 2005, p.38). Mclean, D., Hurd, A. & Rogers, N. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*. 7th. Edition. MA: Jones and Barlett Publishers

Por otra parte, el Diccionario de la Real Academia Española describe al concepto de recreación, (Del lat. *recreatĭo*, -ōnis).

1. Acción y efecto de recrear.

2. Diversión para alivio del trabajo.

Generalmente, este término alude a las actividades que se realizan en un tiempo carente de obligaciones. En sí misma la recreación es un tiempo de libertad donde converge un conjunto de experiencias tanto individuales como colectivas. En este sentido, Suárez (2009, citado por Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde (2009) sostiene:

Es una práctica social realizada en tiempo y espacio de la vida cotidiana del sujeto, con el propósito de conferirle un sentido desrutinizador y, a la vez, construir temporo-espacialmente un escenario que propicie la manifestación de sus capacidades para su desarrollo, de modo individual o colectivo. (p.58)

Lo expuesto permite entender que el concepto de recreación no puede ser meramente asimilado como sinónimo de la actividad que se realiza en el tiempo libre de una persona. Al igual que el ocio, el término recreación supone un desarrollo, una transformación de la persona que realiza una determinada

actividad que le implica satisfacción y plenitud espiritual, donde la elección libre es el valor predominante.

Al mismo tiempo, además de ser desrutinizadora, la práctica recreativa es social por el simple hecho de que implica un espacio y tiempo común donde las acciones que realizan las personas están atravesadas por significados y símbolos socialmente compartidos. Dichas personas también pueden ser capaces de generar cambios en su realidad. En otras palabras, se establece una relación dialéctica entre las personas y la sociedad, tal como lo señala Suárez (2009, citado por Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde, 2009): "(...) la práctica social implica la acción objetiva de ser modificado por la realidad y, a la vez, modificarla" (p. 61).

De esta manera, el ocio y la recreación, independientemente de la perspectiva teórica que se tome, depende de la actitud de la persona hacia una actividad determinada. La percepción de libertad es una característica esencial a la hora de realizar alguna actividad en el tiempo disponible que una persona posee luego de las obligaciones y necesidades cotidianas.

Son múltiples las formas de entender al ocio desde el sentido común: descanso, vacaciones, feriados, reposo, distracción, hobby, tiempo libre, entretenimiento. Muchas personas lo asocian a determinadas prácticas culturales, tomándolo como sinónimo de ir al cine, al teatro, ver televisión, ir a bailar, viajar, entre otras.

Sin embargo, el ocio representa un espacio y tiempo abiertos a aprendizajes, a convivencias, a expresión de múltiples lenguajes, a creación, disfrute, crítica y revisión de valores y hábitos. Es una experiencia humana compleja e integral, tal como lo define Cuenca Cabeza (2006), por lo cual se hace necesario

entablar un debate que avance hacia la construcción de un concepto propio y pertinente, que dé cuenta de las particularidades, características y reflexiones propias acerca del abordaje de esta temática.

Es por ello que en esta investigación se consideran como principios conceptuales de la definición del ocio los siguientes: el ocio como derecho humano, con libertad de elección, con un soporte hedonístico, como vivencia personal y de impacto social, y como ámbito de desarrollo humano. No se trata de un fenómeno aislado y meramente individual, sino multidimensional, de creación humana, cuyo encuadre está dado por las coordenadas del tiempo y espacio, cimentado en la libertad de elección y apertura hacia el desarrollo pleno del ser humano.

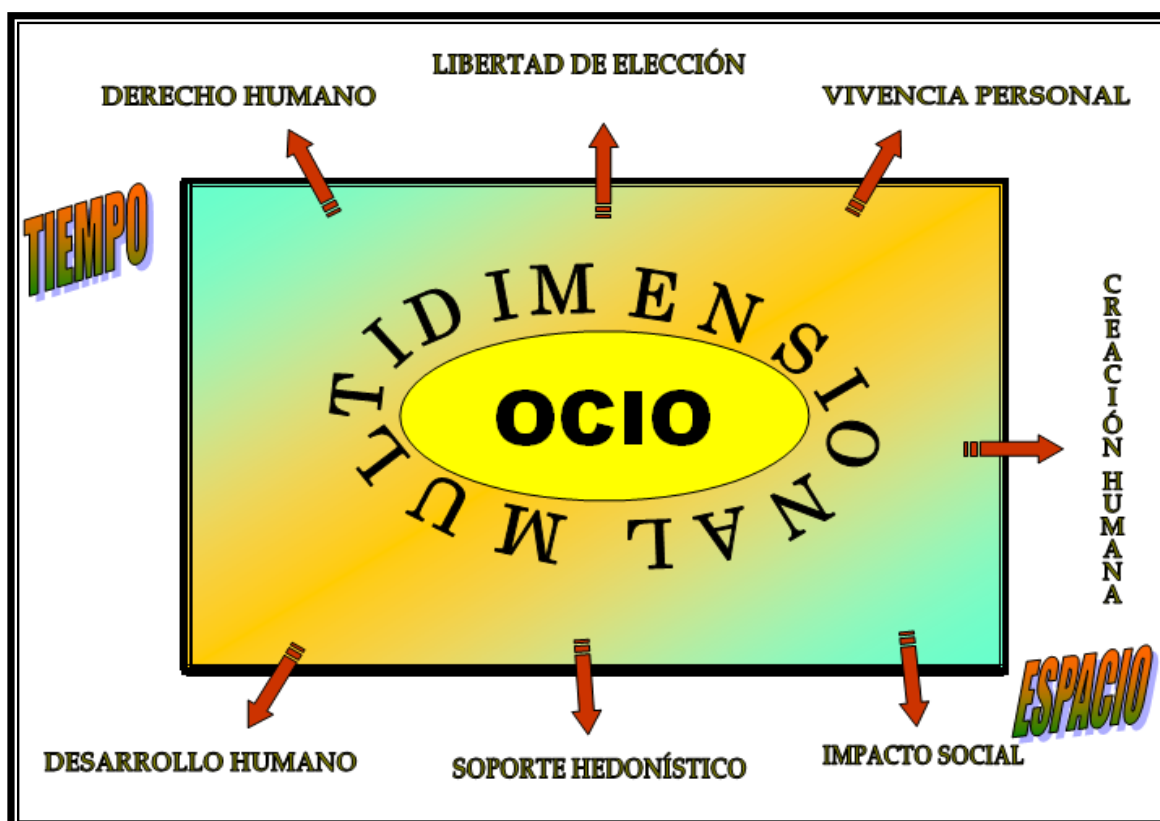


Gráfico 1. El ocio multidimensional en las coordenadas de tiempo y espacio

Fuente: Elaboración Propia.

#### 1.4.- El ocio experiencial y humanista.

En Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto (España) plantea un concepto innovador: el *ocio experiencial*. El significado de este ocio experiencial se basa en la defensa de la persona como tal y en la experiencia de ocio como fenómeno individual y, al mismo tiempo, social. A su vez, este enfoque supone implicaciones específicas, las cuales se presentan a continuación (Cuenca Cabeza, 2006):

- ❖ El eje central del ocio es la persona que libremente elige aquellas experiencias que le retribuyen autoafirmación e identificación. En este sentido, el ocio es una vivencia gratuita, enriquecedora, contextualizada y relacionada con los valores profundos que cada persona tiene. Su práctica no sólo implica la satisfacción de una necesidad personal, sino también un requisito imprescindible para mejorar la calidad de vida de las personas.
- ❖ Una característica esencial del ocio es su encuadre emocional. Desde la perspectiva de las emociones, el ocio es una motivación que impulsa a la acción. Cuando se obtiene satisfacción desde el punto de vista psicológico, el aspecto emocional se vuelve más visible ya que tiene lugar un ajuste entre las expectativas de las personas y la vivencia de ocio real.

El ocio facilita el desarrollo y la vivencia de valores, considerando que no solo se trata de un valor en sí mismo sino también un valor que está subordinado a otros más amplios, como la autorrealización de la persona.

- ❖ De ahí que el verdadero ocio es el que no tiene una finalidad utilitaria sino que es meramente desinteresado. Y precisamente, el ocio humanista es el que necesariamente ha de desarrollarse, puesto que implica reflexión, creatividad, apertura a la trascendencia y conocimiento desinteresado.



- ❖ Cualquier experiencia de ocio es gratificante, permite el goce personal profundo y favorece la relajación de la persona. En consecuencia, no se identifica con el deber y la obligación que tiene el trabajo, ni tampoco con la monotonía propia de la vida rutinaria.
- ❖ La realidad del ocio es en presente. Es un proceso que va incorporando el pasado y el futuro en forma significativa. El tiempo para el recuerdo o para rememorar una experiencia pasada satisfactoria permite una vivencia esperanzadora y una motivación importante para iniciar un nuevo proceso existencial. Por ello, el ocio tiene una temporalidad tridimensional.
- ❖ Si bien el ocio no necesita de una capacitación específica para su disfrute, generalmente hay una preparación previa que permite adquirir valores, habilidades y destrezas. Es lo que se denomina *Ocio Serio* o *Sustancial*, donde convergen tanto la práctica como el esfuerzo continuado. Además, la capacitación facilita la vivencia humanista del ocio, relacionada con los valores individuales y con el sentido de la vida.
- ❖ La vivencia de experiencias de ocio conlleva niveles de intensidad. A partir del grado de satisfacción que una experiencia produce, se puede realizar una clasificación de acuerdo a si esa experiencia ha sido positiva o negativa, divertida o aburrida, placentera o no.
- ❖ Conocer el fenómeno del ocio implica una transdisciplinariedad, lo cual sólo se logra a través de personas formadas interdisciplinariamente y con un entrenamiento práctico interdisciplinar. Esto induce a preguntas y respuestas globales, capaces de abordar aquellas problemáticas del quehacer cotidiano de las personas. De ahí que la transdisciplinariedad aborda conjuntos problemáticos en lugar de territorios de saber

epistemológicamente delimitados, para lo cual se hace necesario un enfoque integrador de saberes con capacidad para funcionar sistemáticamente.

- ❖ El ocio no es una vivencia espontánea sino un ámbito de desarrollo humano, es decir, una vivencia de libertad, no utilitaria y que es signo de calidad de vida.



Gráfico 2. El ocio experiencial y sus implicancias.

Fuente: Elaboración propia en base a bibliografía consultada.

Lo planteado hasta aquí permite ver que el valor central del ocio experiencial y humanista se encuentra en la dignidad de la persona. A la vez, las experiencias de ocio conducen a la persona hacia otros ámbitos, los cuales pueden convertirse en espacios de desarrollo. Así, los valores personales y

comunitarios se potencian más allá de la persona misma, diferenciando al ocio de otras vivencias por el sólo hecho de ser portador de sentido y por su capacidad de crear encuentros que posibilitan el desarrollo personal.

### 1.5. - Dimensiones del ocio.

El ocio tiene sus dimensiones, y con respecto a esto, Cuenca Cabeza (1995) destaca su sentido progresivo, como instrumento de crecimiento, maduración, y bienestar y su sentido regresivo, en el sentido de ser entendido como factor de desestabilización, dependencia y malestar.

Al considerar ambos sentidos atribuidos por Cuenca Cabeza, se puede hablar de un aspecto positivo del ocio y de un aspecto negativo. 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. En cambio, lo negativo del ocio se manifiesta cuando ocurre lo contrario, cuando la persona ya no experimenta un acontecimiento o evento en forma satisfactoria. Desde este punto de vista, el ocio puede volverse peligroso y su práctica puede implicar una amenaza para la persona o para los demás.

Se entiende por dimensiones del ocio (Cuenca Cabeza, 1995) 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. De ellas se pueden señalar las siguientes: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ambiental-ecológica y solidaria.

En la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad psíquica y física. Por ende, el ocio tiene una doble finalidad: descanso y diversión. En este sentido, el juego constituye

una actividad real de ocio, voluntaria y libremente elegida. El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, espontáneo y gratificante (Cuenca Cabeza, 1995).

En la dimensión deportiva, las experiencias lúdico-deportivas contribuyen al desarrollo integral de la persona: incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan las relaciones sociales y promueven los hábitos de salud e higiene corporal (Iso-Ahola, 1988). La práctica de cualquier tipo de deportes permite que el sujeto se explye, se sienta aceptado por los demás, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física.

Asimismo, la dimensión festiva supone la reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Posee un carácter comunitario, en el que el individualismo se convierte en una actitud antagónica al propio concepto de fiesta. Además, posibilita niveles de disfrute elevados, puesto que tanto la experiencia de preparar una fiesta como posteriormente de recordarla proporcionan sensaciones placenteras. Las actividades festivas se pueden desarrollar mediante celebraciones de distinto tipo: celebrar fiestas en una casa, salir a comer con la familia o con los amigos, acudir a una discoteca, participar en fiestas organizadas en el barrio, la parroquia, el club o el colegio. La fiesta es un ocio gozoso de carácter público que sólo tiene sentido cuando se comparte. Se trata de un descanso psicológico, un cambio en la actividad habitual (Neulinger, 1974).

La dimensión creativa implica el desarrollo de acciones gratificantes realizadas por propia voluntad, que hacen que la persona sea algo mejor en cualquier aspecto de su vida. Consiste en un ocio formativo, reflexivo, cultural y de crecimiento personal. Posee un carácter reflexivo, de mejora, apertura y encuentro y está relacionado con la autorrealización. Esta dimensión se

relaciona específicamente con la educación artística en sus diversos aspectos (música, pintura, danza). La práctica de un ocio creativo requiere una formación previa en la creatividad y un aprendizaje para poder apreciarlo y disfrutarlo. Desde este punto de vista, las experiencias tanto culturales como artísticas genera el desarrollo de su dimensión creativa desde dos direcciones: como expresión creativa y como penetración receptiva (Cuenca Cabeza, 1995).

En cuanto a la dimensión ambiental-ecológica del ocio, ésta refiere a la satisfacción desinteresada que produce el encuentro con un medio ambiente deseado. Se caracteriza por la presencia de un elemento importante: el encuentro con la naturaleza. No interesa la actividad que se realice, sino divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales (Cuenca Cabeza, 1995).

Por último, la dimensión solidaria se relaciona con una vivencia altruista y social del ocio, ya que fomenta la ayuda a los demás y la toma de conciencia de las dificultades que impiden tener vivencias mínimas de ocio. Las actividades solidarias pueden ser variadas, como la colaboración en el mantenimiento de la casa ordenando los objetos personales, la elaboración de las comidas para la familia, actividades de limpieza del hogar, la compra de los productos de primera necesidad, etc. Asimismo, dentro de esta dimensión se ubican los grupos de tiempo libre, asociaciones juveniles, voluntariado, colonias de verano, etc.

Los siguientes cuadros ilustran tanto las dimensiones presentadas como otras que también forman parte del fenómeno del ocio (cuadro 3 y 4).

<b>DIMENSIONES</b>	<b>PROCESOS PERSONALES Y SOCIALES</b>	<b>ACTIVIDADES PROTOTÍPICAS</b>
--------------------	---	-------------------------------------

<b>Creativa</b>	Desarrollo personal Autoafirmación Introspección Reflexión	Artes Turismo alternativo Nuevos deportes Deportes de aventura Hobbies
<b>Lúdica</b>	Descanso Diversión	Juego Práctica cultural Turismo tradicional Práctica deportiva Paseos Tertulia
<b>Festiva</b>	Autoafirmación colectiva Heterodescubrimiento Apertura a los demás Socialización Ruptura de cotidianidad Sentido de pertenencia	Fiesta Patrimonio Folklore Turismo cultural Deporte espectáculo Eventos Parques temáticos Parques de atracción
<b>Ecológica</b>	Vinculación al espacio Capacidad de admiración Contemplación	Recreación al aire libre Turismo urbano Arte en la calle Turismo rural Ecoturismo Deporte al aire libre
<b>Solidaria</b>	Vivencia del otro Participación asociativa Gratuidad Voluntariedad	Ocio comunitario Animación sociocultural Animación turística Turismo social Deporte para todos Asociacionismo Educación en el tiempo libre
<b>Productiva</b>	Bienestar Utilidad Profesionalización	Industrias Culturales Sector del turismo Deporte profesional Establecimientos recreativos Actividades del juego y apuestas Servicios ocio-salud Bienes de equipo y consumo

Cuadro 3. Dimensiones / Procesos / Actividades de ocio. Fuente: San Salvador del Valle (2000)

<b>DIMENSIONES</b>	<b>PROCESOS PERSONALES Y SOCIALES</b>	<b>ACTIVIDADES PROTOTÍPICAS</b>
<b>Consuntiva</b>	Consumo Mercantilización	Compra de productos, bienes y servicios turísticos, culturales, deportivos y recreativos.
<b>Preventiva</b>	Prevención Precaución	Ocio preventivo Educación para la salud Programas preventivos
<b>Terapéutica</b>	Recuperación Calidad de vida	Ocio terapéutico Ocio y salud
<b>Alienante</b>	Enajenación	Cualquier actividad
<b>Ausente</b>	Aburrimiento Desinterés	Inactividad
<b>Nociva</b>	Prácticas abusivas Dependencia exógena	Ociopatía Ludopatía

Cuadro 4. Otras dimensiones del ocio. Fuente: San Salvador del Valle (2000)

### 1.6. - Tipología del ocio.

El desarrollo del ocio, particularmente durante el siglo XX, ha dado como resultado una diversificación de actividades que configuran la categoría general de ocio. Es por ello que se habla de distintos tipos o clasificaciones de ocio, lo cual representa una de las partes que conforman las dimensiones del ocio.

Al respecto, Argyle (1996) señala lo siguiente:

Hay una gran variedad entre las diferentes clases de ocio, lo que hace que deban considerarse por separado. Por ello necesitamos una tipología o, al menos, un listado de estas actividades, ya que, aún hoy, carecemos de una tipología comúnmente aceptada. (p. 4).

Mediante un análisis pormenorizado de un conjunto de actividades consideradas tradicionalmente como ocio, Richie (1975) propuso una clasificación compuesta por cuatro grandes unidades:

- Actividades activas versus pasivas.
- Actividades individuales versus grupales.
- Actividades simples versus complejas.
- Actividades realizadas sólo para pasar el tiempo versus aquéllas que poseen un mayor grado de implicación.

Por su parte, Ragheb (1980) distingue seis tipos de actividades de ocio:

- Massmedia, dentro de la cual se incluye ver televisión o leer un diario.
- Actividades culturales, como teatro, danza, conciertos, etc.
- Actividades deportivas.
- Actividades al aire libre, como camping, caza, jardinería, etc.
- Actividades sociales, como visitar a amigos, ir a fiestas, etc.
- Hobbies o pasatiempos, tales como la fotografía, la pintura, el coleccionismo, entre otros.

Otros autores, como Kelly (1987), consideran distintos parámetros para clasificar al ocio. En particular, el mencionado autor ofrece ocho tipos: culturales, viajes, actividades relacionadas con la casa, ejercicio físico, familia, actividades fuera de casa, comunitarias y sociales. Asimismo, Stones y Kozma (1994) toman el contexto o entorno de actividad para proponer una clasificación, tales como la implicación con la familia, las actividades solitarias, la implicación con la comunidad y las actividades relativas al hogar; mientras que para Bammel y Burrus-Bammel (1996) los ejes básicos para una tipología del ocio son la socialización y la actividad física, de lo cual derivan cuatro tipos



de actividades con diferentes efectos sobre la salud física y psíquica de la persona:

- Activo-social.
- Activo-aislado.
- Sedentario-social.
- Sedentario-aislado.

Los distintos tipos de ocio también suponen necesidades sobre las cuales se apoyan. En este sentido, Kabanoff (1982) divide estas necesidades de acuerdo a las diferentes actividades que pueden realizar las personas:

- Autonomía: Esta necesidad implica la realización de actividades que resulten significativas desde un punto de vista personal.
- Relajación: Supone actividades que retribuyan descanso tanto al cuerpo como a la mente.
- Refuerzo de vínculos: En general, las actividades que se realizan en familia son las que más permiten un estrechamiento de los lazos o vínculos.
- Romper con la rutina: Implica actividades que permitan olvidar las responsabilidades y las monotonías de la vida diaria.
- Interacción: Supone el disfrute de la compañía de los demás, así como la posibilidad de hacer nuevas amistades.
- Estimulación: Necesidad que se relaciona con aquellas actividades que aportan nuevas experiencias.
- Salud: Mantener un estado saludable conduce a la práctica de deportes o actividades físicas diversas.
- Estima: Implica actividades que contribuyan en el aumento de la autoestima, como la admiración de los demás.

- Desafío / Competencia: La puesta a prueba en situaciones difíciles.
- Liderazgo: Supone acciones en las que se pueda desempeñar un papel destacado de liderazgo.

Por otra parte, resulta interesante destacar un abordaje particular llevado a cabo por Castels y Bofarul (2002). Desde el punto de vista de estos autores, adquiere especial importancia el concepto de globalización, fenómeno que supone más tiempo para el ocio si se lo compara con lo que sucedía en otras décadas, sobre todo en el caso de los jóvenes. La tipología propuesta por estos autores abarca distintos ocios, tales como:

- Ocio global y Ocio local.
- Ocio digital y Ocio no digital.
- Ocio sereno y Ocio adrenalínico.
- Ocio consumista y Ocio no consumista.
- Ocio solitario y Ocio compartido.
- Ocio en busca de mucho placer a corto plazo y Ocio en busca de satisfacciones a largo plazo.
- Ocio delictivo y Ocio no delictivo.
- Ocio acrítico y Ocio inteligente.

Existe también, una clasificación de ocio realizada por el sociólogo canadiense Robert Stebbins (1992) que propone un ocio serio y un ocio casual como actividades que promueven el desarrollo óptimo y generan calidad de vida.

- El Ocio Serio: es la búsqueda sistemática de una plena satisfacción a través de una actividad amateur, pasatiempo o de voluntariado que los participantes encuentran tan sustancial e interesante que, en un caso típico, se lanzan ellos mismos en una carrera (no laboral) centrada en

adquirir y expresar sus habilidades especiales, conocimiento y experiencia (Stebbins, 1992).

Podríamos pensar que se trata de aquellas actividades de ocio que hacen a un hobby y practicamos con frecuencia.

El ocio serio es definido por sus seis cualidades distintivas:

- Perseverancia
  - Sentido de carrera (no laboral)
  - Esfuerzo personal
  - Beneficios durables
  - Ética y visión social
  - Identidad personal y social
- El Ocio Casual: es recompensado intrínsecamente de forma inmediata, siendo una actividad placentera de corta duración que requiere poca capacitación no especializada para disfrutarla. Su principal tipología es el juego, la relajación, entretenimiento activo y pasivo, conversación social y estimulación sensorial. Es considerablemente menos sustancial y no ofrece carrera semejante a la que se encuentra en el ocio serio (Stebbins, 1992).

Por tanto es un ocio momentáneo, que realizamos de forma efímera, un ejemplo sería realizar crucigramas.

Como se puede observar, la mayoría de los autores han postulado distintos tipos de ocio de acuerdo a perspectivas o parámetros diferentes. De esto se deduce que no existen criterios claros para una clasificación exacta. Hay tantos tipos de ocio como diferentes necesidades particulares de cada persona.

### 1.7. – Algunas consideraciones actuales sobre el ocio.

Enmarcaremos en este apartado algunas apreciaciones vinculadas al fenómeno del ocio en cuanto a la hipermodernidad y su vinculación con el consumo.

La hipermodernidad, que se inscribe en el seno de una sociedad liberal, en palabras de Lipovetsky “caracterizada por el movimiento, la fluidez, la flexibilidad...” trata de un “hipernarcisismo, época de un Narciso que se tiene por maduro, responsable. Organizado y eficaz, adaptable, que rompe con el Narciso de los años posmodernos, amante del placer y las libertades.” (Lipovetsky, Gilles. 2006, p. 27).

La hipermodernidad, como representante de la consolidación de sentimientos y valores tradicionales tales como el voluntariado, la indignación moral, la sociabilidad y la valoración del amor, presenta un individuo más autónomo a la vez que más frágil, siendo el espíritu de la época la inquietud ante las incertidumbres y riesgos respecto al futuro, como consecuencia de las crisis económicas. El individuo no disfruta del consumo plenamente por la ansiedad que esto último le genera. En la hipermodernidad el crecimiento rompe los límites y todo es en exceso. A pesar de ser una sociedad hiperconsumista la espiritualidad y el amor han vuelto a estar de moda y los individuos aspiran a tener una vida equilibrada.

La nuestra es una sociedad de consumo. Ha habido consumo en todas las sociedades humanas, tanto para satisfacer las necesidades de supervivencia, como con una finalidad no utilitaria. Pero hoy en día, cuando hablamos de consumo, nos referimos exclusivamente al consumo de productos de mercado.

Desde una posición tan central en la sociedad, el consumo no puede dejar de influir en todos los aspectos de la vida del individuo. El ocio no escapa a esta influencia; incluso puede decirse que se halla más expuesto a ella que muchos otros ámbitos de la existencia individual.

En nuestra sociedad se da tanto un ocio conformado por el consumo al que llamaremos ocio consumista, como un ocio no conformado por él; siendo el primero más pobre que el segundo, en cuanto experiencia de ocio.

Por ocio consumista en sentido estricto, entendemos ese tipo de experiencias libres, satisfactorias y con un fin en sí mismas cuyo centro es el mismo acto de consumo. Se entiende “consumo” al modo tradicional, como uso de objetos para la satisfacción de deseos y necesidades. Este tipo de ocio tiene, sin duda, una enorme importancia en nuestra sociedad; sin embargo, el impacto del consumismo sobre la vivencia del ocio no se limita a él. El consumo ideal ofrece y proporciona satisfacción inmediata, está sometido a la ley de la obsolescencia y la renovación continuas, no exige ninguna preparación, excita únicamente la capacidad deseante del sujeto y trata de anular cualquier intento de someterla al sosiego de la reflexión. A nuestro alrededor, un gran número de manifestaciones del ocio comparten estos mismos rasgos.

Las cinco dimensiones del ocio autotélico distinguidas por M. Cuenca (2003) – lúdica, creativa, festiva, ambiental-ecológica y solidaria – pueden todas ellas verse afectadas por esta forma consumista de vivir la experiencia de ocio.

Si bien es cierto que las actividades comerciales y el consumo pueden facilitar la vivencia del ocio, el verdadero ocio no cabe limitarse a la “experiencia-mercancía” típica de la sociedad postindustrial, a la compra de espectáculo, entretenimiento o aventura.

Consideramos que el pago de una entrada por la generación de sensaciones y emociones no garantiza la vivencia de ocio. El ocio exige internalización, en la vivencia de ocio el individuo no solo es comprador o consumidor, sino protagonista de una experiencia. El ocio es una vivencia satisfactoria que se consigue cuando el individuo atribuye significado a aquello que hace (yo soy o me siento libre, realizado, feliz...) La clave está en la significación personal, en que el individuo encuentre sentido a la vivencia.

Bauman (1992) realiza críticas a la libertad del consumidor, manifestando que por medio de las técnicas de seducción publicitaria, buscan ante todo avivar el deseo del consumidor, promoviendo una compra motivada por gustos y connotaciones emocionales antes que por la reflexión. Naturalmente, tales gustos y connotaciones distan mucho de ser expresión de una inclinación espontánea del sujeto; antes bien, responden a una cuidadosa manipulación de los recursos publicitarios al servicio de la mercadotecnia.

¿Debemos entonces resignarnos a que el consumidor no sea nunca verdaderamente señor de sí mismo, amo de su destino y de sus actos? Creemos que este desolador corolario no se justifica: es posible un consumo libre y autónomo que, como dice A. Cortina, (2002) “permita al consumidor apropiarse de las posibilidades que ofrecen las mercancías generando libertad, en vez de acabar expropiándose en las cosas, enajenando en ellas la propia existencia”.

El ocio actual resulta estar muchas veces viciado, encontrando salidas en actividades evasivas y basadas en el consumo, normalmente inducido por el sistema económico y publicitario. Es por ello que será importante reflexionar

sobre este t3pico con el fin de construir un modo de ociar en la existencia humana a la altura del profundo valor de las personas.

**1.8. – Consideraciones finales:** Ocio una unidad de estudio cient3fica que cobra cada vez una mayor relevancia.

El ocio a lo largo del tiempo y a trav3s de las diferentes conceptualizaciones que se han brindado, se muestra como un concepto ambivalente, de hecho la polisemia que permea al concepto del ocio es de origen antiguo, si tenemos en cuenta que ya exist3an m3ltiples significados del t3rmino en tiempos de la antigüedad cl3sica greco- romana y ha sufrido transformaciones en su forma de concebirlo a lo largo de la historia como resultado de ser tambi3n un fen3meno humano y social, cultural e hist3rico.

Durante siglos, el trabajo fue objeto de estudio de diferentes disciplinas como la filosof3a, la econom3a, la sociolog3a, la pol3tica, en cambio, el ocio, tard3 m3s tiempo en ser tema de inter3s para los estudiosos. Fue en 1960 y en Estados Unidos donde comienzan a perfilarse los primeros trabajos sobre ocio (“Leisure”) de la mano de la psicolog3a. Los trabajos de Eric Berne (1910- 1979) tal como “Psicolog3a del juego” publicado en el libro “Los juegos que todos jugamos” (1967) con influencia de Kurt Lewin (1890- 1947) son testimonio de ello. Y es reci3n con John Neulinger (1924- 1991) que es incorporado a la psicolog3a social seg3n testimonian Rodr3guez y Argullo (2002) con la publicaci3n que se dio a llamar “Psicolog3a del ocio” (1974) quien adem3s refiere; “el ocio no es solo un componente de la calidad de vida, sino la esencia

de ella. El ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor” Neulinger (1981).

El ocio es un tema que se ha retomado ampliamente con el Instituto de Estudios del Ocio de la Universidad de Deusto, en Bilbao, España, en donde se han realizado vastas investigaciones sobre el tema. Manuel Cuenca Cabeza, uno de nuestros autores de referencia en este trabajo, ha realizado investigaciones tales como *Ocio Humanista (2000)* donde manifiesta que el ocio es “un modo de ser y percibir, un derecho, si se quiere, un ámbito de la experiencia humana”. Otros escritos de suma importancia que le otorgan un valor positivo al ocio son los realizados por M. Csikszentmihaly, dados en *Ocio y Desarrollo*.

En nuestro país poca ha sido la inclusión del tema a la literatura de la psicología. Ésta parecería ser una buena razón para dedicar atención al ocio en tanto actividad humana personal y social, en tanto es un fenómeno intra-personal psicológico e inter- personal social.

(...) el ocio contemporáneo plantea el rescate de la actividad interna de crecimiento, iluminadora, cognitivamente retador, reflexiva, positiva y productiva que lleva al sujeto hacia formas superiores de pensamiento y experiencias, es necesario evaluar las condiciones psicosociales del sujeto contemporáneo, industrializado, en sociedades de masa, altamente subordinada a condiciones de tecnología digital y controlado por condiciones económicas, políticas e ideológicas que conforman su vida cotidiana como una de las más complejas en toda la época histórica. (Angie Vázquez, *Las caras del ocio: aproximaciones psicológicas*, 2010, p. 20)



El conocimiento sobre el ocio llevaría a que las representaciones sociales negativas que aun existen sobre el mismo, en tanto se lo considera como variable causal de diversas problemáticas sociales, cambie por representaciones más saludables y lo potencien habiéndose arrojado a la luz que el ocio es una actividad productiva.

Una valorización positiva del ocio permite asociarlo ya no a la “vagancia” sino al buen uso que una persona hace del tiempo libre en actividades productivas, satisfactorias, estructuradas, escogidas y planificadas, con sentido y propósito racionalmente escogidas.

Es durante la Posmodernidad que se empieza a concebir al ocio como algo que genera bienestar si se expresa de manera positiva, creadora, lúdica o recreativa. Es así como comienzan a perfilarse los beneficios del ocio como mediador de experiencias que potencian el desarrollo personal, actualmente concebido como un concepto inseparable de la salud.

Para concluir recordemos las características básicas del ocio:

- Autonomía; entendiéndose que la persona elige libremente las actividades a realizar.
- Autotelismo; que hace referencia a la realización del ocio sin la búsqueda de una utilidad.
- Placer; la satisfacción que produce una experiencia al realizarla.

A su vez, el ocio necesita de tres componentes fundamentales:

- Una actividad.
- Un sujeto.
- Un tiempo libre.

De los autores explicitados y de la visión evolutiva del concepto de ocio a través de las diferentes corrientes teóricas que hemos trabajado en este primer capítulo, podemos extraer conclusiones que afirman que el “buen uso” del ocio es beneficioso para proveer a las personas de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas para enfrentar etapas vitales. Por ello hemos brindado una aproximación al estudio del ocio tomando de referencia diferentes corrientes teóricas y autores y lo hemos contextualizado a lo largo de la historia. En adelante trabajaremos en función de esclarecer los beneficios del buen uso del ocio en el marco teórico escogido hasta alcanzar nuestro objeto de interés: conocer las prácticas de ocio y los beneficios que a ellos asocian los jóvenes de la universidad.



## Capítulo II

### El Ocio en el marco de la Psicología

*“Todos los hombres y mujeres nacen, viven, sufren y mueren;  
lo que nos distingue unos de otros son nuestros sueños,  
ya sean sueños sobre cosas espirituales o mundanas,  
y lo que hacemos para que éstos se realicen.  
No elegimos nacer. No elegimos nuestros padres.  
No elegimos nuestra época, el país de nuestro nacimiento,  
o las circunstancias inmediatas de nuestra crianza.  
No elegimos, la mayoría de nosotros, el morir;  
tampoco elegimos la hora y las condiciones de nuestra muerte.  
Pero dentro de este reino de falta de elecciones, elegimos como vivir”*

*Joseph Epstein (Escritor- Ensayista estadounidense)*

#### Capítulo II: El Ocio en el marco de la Psicología

En este capítulo nos referimos al flow y utilizaremos este concepto para hablar del Ocio en el Marco de la Psicología Positiva, en tanto actividad que no tiene otro objetivo más que el placer de realizarla.

Se tratará, entonces, de tomar contacto con las actividades autotélicas tales como las que venimos nombrando hacen al ocio; jugar al fútbol, cocinar, hacer teatro, bailar, dedicarse a la jardinería; para nombrar algunas. El flow, se refiere a la realización de una actividad que no tenga otra meta más que el placer en sí mismo.

Este término, quien tiene por exponente a Mihaly Csikszentmihalyi, es una herramienta de bienestar psicológico. Propone un momento que no tiene que ver con el trabajo sino que se equipara al “Jugar por Jugar”. Para entender esto definamos desde el mismo autor la experiencia autotélica:

La palabra “autotélico” deriva de dos palabras griegas, *autos*; que significa en sí mismo y *telos* que significa finalidad. Se refiere a una

actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa. (Csikszentmihalyi, 1996, p. 109).

Este autor refiere al hecho de que en la vorágine del día a día mucho de lo que hacemos no tiene valor en sí mismo, sino que lo que hacemos es para recibir un beneficio a cambio. Una experiencia autotélica está lejos de ello.

“... el elemento clave de una experiencia óptima es que tiene un fin en sí mismo. Incluso si inicialmente los llevamos a cabo por otras razones, la actividad que nos ocupa se convierte en algo intrínsecamente gratificante” (Csikszentmihalyi, 1996).

Vivenciar esa experiencia óptima implica capacidad para controlar lo que en nuestra conciencia ocurre en cada momento y eso se logra sobre la base del esfuerzo y creatividad personal.

El estado óptimo de experiencia interna es cuando hay *orden en la conciencia*. Esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para tener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar. La búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia porque una persona debe concentrar su atención en la tarea que está llevando a cabo y olvidarse momentáneamente de todo lo demás (Csikszentmihalyi, 1996, p. 19).

Será de suma importancia entonces organizar el tiempo libre, de forma tal como hacemos con las horas de trabajo y obligaciones, para dejar de lado la ansiedad propia de la rutina y las horas de trabajo y no aburrirnos en nuestros momentos de ocio.

El concepto de flow que en castellano se traduce como fluir o flujo es un estado en el que la persona se encuentra totalmente absorta en una actividad que disfruta y le genera placer. Un momento durante el cual el tiempo parecería volar y donde, para hacer honor al por qué se lo denomina flow, un momento donde las acciones, los pensamientos y los movimientos se suceden uno tras otro sin pausa, donde fluyen libremente. Esto permite que las personas desarrollen sus habilidades y sus destrezas poniéndolas a jugar hasta el extremo mismo.

¿Cuándo una persona está en flow?

Cualquier tipo de actividad puede propiciar un estado de fluidez siempre que ciertos elementos estén puestos en juego. Para mejorar la calidad de vida es necesario tener objetivos claros, retroalimentación inmediata como oportunidades al alcance de las capacidades dadas. 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. De acuerdo con Csikszentmihalyi (1998) dentro de la lista de experiencias más positivas del día el ocio es parte. Las actividades que hacen al ocio motivan a los sujetos y le propician tal satisfacción que desean seguir realizando dichas actividades.

Desarrollaremos el tema en cuestión en base al ocio activo, que se considera extremadamente positivo como fuente de experiencia. Se cree que, cuando las personas, disfrutan de un momento de ocio; cuando salen a caminar, tocan un instrumento, van al teatro o a un concierto, tienden a ser más felices, a sentirse motivados y concentrados. Este tipo de ocio da lugar a un estado de fluidez

mayor que en otro momento del día, exige mayor concentración y esfuerzo mental y favorece la socialización.

Esa experiencia óptima de felicidad es posible en la medida en que las personas controlen su vida interna. Para ello se deberá tener conocimientos acerca de cómo funciona y se controla la conciencia. El único modo de saber cómo dominar la subjetividad es sabiendo cómo se desarrolla. Lo que se experimenta es procesado como información, si tenemos la capacidad de controlar esa información, podemos decidir cómo será nuestra vida.

La rutina, los hábitos aprendidos, las presiones laborales, familiares y hasta sociales hacen que las personas se sientan aplastadas por todo ello y no puedan, así, visualizar cuáles serían aquellas experiencias que al vivirlas los llenaría de satisfacción.

Uno descubre entonces, la importancia de detenerse y cuestionar qué colabora en el día a día a aumentar el estrés y nos conduce a la depresión y cuáles son aquellos componentes de nuestra vida que nos gratifican.

Si tuviéramos la capacidad de reflexionar y de echar luz sobre aquello que influye, de forma positiva o negativa, sobre nuestro estado de ánimo, podríamos mejorar e incluso aumentar la calidad de vida.

Se tratará de aprender a disponer y organizar las actividades de todos los días de forma tal de obtener resultados gratificantes en su realización.

Mihaly Csikszentmihalyi, (1998), en su libro *Aprender a Fluir* sostiene que; "..., pasamos los días inconcientes de nuestra vida emocional y sin contacto alguno con ella. La consecuencia es que vamos saltando de un extremo a otro: viviendo con ansiedad el trabajo cotidiano e inmersos en el aburrimiento durante el ocio". (p.194)

En este mismo libro, dicho autor, considera al ocio positivo como fuente de beneficios, como experiencia gratificante que permite aumentar y mejorar la calidad de vida, hacernos sentir más felices en un estado de fluidez donde el tiempo no es límite para el disfrute y la satisfacción. Los sujetos, para no quedar inmersos y hundirse en los avatares de la rutina, tienen la posibilidad de buscar en su vida actividades creativas, que pongan a jugar su imaginación, ingenio, creatividad. Un reajuste creativo que les permita llegar al máximo estado de fluidez en su vida y experimentar una vida más plena, más flexible y satisfactoria.

Seligman (2005) nos explica que la percepción de la felicidad está ligada a la vivencia de las denominadas emociones positivas clasificándolas según un criterio temporal en:

- A. Emociones positivas con respecto al pasado: satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad;
- B. Emociones positivas con respecto al presente: alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez;
- C. Emociones positivas con respecto al futuro: optimismo, esperanza, fe y confianza (Seligman, 2005).

Dentro de este nuevo enfoque de la felicidad el ocio es interpretado como recurso para disfrutar, como un actividad positiva. En las actividades de ocio proactivo se encuentra la autenticidad existencial. Y se relaciona al ocio con la mejora de las estrategias de afrontamiento, que permite incrementar y promover la salud positiva y la calidad de vida. Por tanto, el disfrute constructivo del ocio se puede considerar un recurso para un desarrollo personal positivo. El ocio ayuda a generar experiencias óptimas, actúa como



una actividad terapéutica y puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento.

Finalmente, una vida plena consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de nuestras fortalezas características y utilizar éstas al servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a la existencia (Seligman, 2005, p. 382).

## **2.1. – La Psicología Positiva.**

La salud mental implica un estado emocional positivo, y un modo de pensar compasivo sobre nosotros mismos y los demás, poseer expectativas de un futuro positivo y, en general, un modo adaptativo de interpretar la realidad. Pero también supone disponer de recursos para afrontar adversidades y, aún más importante, para desarrollarnos como seres humanos. Todo esto va más allá de lo que un enfoque basado en el déficit puede ofrecer. (Vázquez & Hervás, 2008, p. 22).

La psicología positiva es relativamente joven ya que nace en 1999 como una rama de la psicología científica con la conferencia del psicólogo Martin Seligman en el inicio de su presidencia en la American Psychological Association:

Antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones fundamentales: curar las enfermedades mentales, hacer la vida de las personas más productiva y reconfortante, e identificar y nutrir los talentos (...) Con posterioridad, dos eventos –ambos económicos- cambiaron el

curso de los estudios psicológicos, especialmente en Estados Unidos: por un lado, en 1946 se fundó la Administración de Veteranos y gran parte de los psicólogos consideró que podía ocuparse laboralmente en el tratamiento de las enfermedades mentales. Por otro, en 1947, se fundó el Instituto Nacional de Salud Mental y los académicos estimaron que podrían obtener mayor cantidad de subsidios, si sus investigaciones se orientaban al estudio de la patología. Esta situación trajo aparejados beneficios, dado que se han realizado grandes avances en la comprensión de terapias de las enfermedades mentales (...) El lado negativo fue que las otras dos misiones fundamentales de la psicología (mejorar la calidad de vida de las personas y promover los talentos) quedaron abandonadas (...) El mensaje de la psicología positiva es el de recordar al campo que sufrió una deformación. La psicología no es sólo el estudio de la enfermedad, la debilidad y el daño; es también el estudio de la fortaleza y la virtud (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, pp. 6-7).

Así comienza a ser su meta, la de la psicología positiva, mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir la aparición de los trastornos mentales pero ya no centrándose en los aspectos patológicos y las debilidades sino basándose en el estudio de las emociones positivas. Así como también tendrá por objetivo el estudio del bienestar psíquico o la felicidad.

Se entiende por emociones positivas el sentido del humor, la esperanza, el valor, la ilusión, el optimismo, la perseverancia, la creatividad, la alegría, el orgullo, el entusiasmo, la satisfacción.

La psicología positiva propone enfocar la atención en reorientar y reconstruir concepciones o percepciones psicológicas en relación a la adaptación cultural,

social y la salud. Esta disciplina encara el estudio de los problemas físicos, mentales y emocionales tomando en cuenta el medio en el que está inserto el individuo y sus posibilidades.

Seligman estableció los objetivos de la nueva corriente en base a tres líneas de acción: “La ciencia de la Psicología Positiva, como nosotros la entendemos, está constituida por tres ejes: el estudio de la experiencia subjetiva positiva, el estudio de las tendencias individuales positivas y el estudio de aquellas instituciones que hacen posibles los dos primeros” (Seligman & Peterson, 2007, p. 409).

Para este autor el objetivo de la psicología positiva, como ya hemos dicho anteriormente; será el estudio del bienestar o felicidad. A su vez de este objetivo se desprenden los siguientes tres:

- Estudio de las emociones positivas;
- Estudio de los rasgos positivos del psiquismo;
- Estudio de las instituciones que generan las anteriores.

La psicología positiva será la encargada de identificar y desde ahí promover los factores ligados a la voluntad del sujeto que contribuyen y fomentan su bienestar.

Esta rama de la psicología intenta mejorar la capacidad de afrontamiento ante la adversidad y da cuenta de la importancia de las fortalezas del carácter que hacen posible una buena vida.

### **2.1.1. – El Enfoque Salugénico.**

En un primer momento la Psicología Positiva se presentó como una radical novedad. Calificativos tales como «nueva ciencia» o «nuevo

paradigma» abundan en los primeros manifiestos. Hoy queda claro que simplemente se trata de una corriente inscripta en el enfoque salugénico de la psicología (ES) que se venía gestando desde hace varias décadas, tanto desde las ciencias sociales en general como desde la psicología en particular. Este modelo –que hace énfasis en la promoción de la salud- aparece para completar el tradicional y hegemónico modelo médico que centra su interés en la resolución de los problemas o trastornos. (Gancedo, 2008b, p. 16).

El desarrollo del enfoque salugénico en psicología pone el énfasis en la promoción de la salud. Entendiendo que la misma apunta a la salud y su salutogénesis. Buscando mejorar la salud, su incremento y el bienestar psicológico.

Quien acuña por vez primera el Enfoque Salugénico es el psicólogo Aaron Antonovsky, en la década de los 80'. Su propuesta era comenzar a mirarlo todo desde otro polo, cambiar el punto de vista. Dejar de enfocarnos en la enfermedad, en lo que el modelo médico exigía, para comenzar a ver otro polo, una mirada más saludable y preventiva.

Antonovsky decía que “el mero hecho de vivir es estresante”, las situaciones que generan ansiedad o conflictos son comunes y la vida parecería ser estresante por naturaleza, pero también hay que aprender a ver que las personas buscan de forma habitual recursos y optimizan sus fortalezas para resistir y afrontar hasta la peor de las adversidades.

De la mano de la psicología positiva y hacia finales del siglo XX es que un nuevo paradigma, de reflexión teórica y metodología, se abre paso. Siendo su propuesta enfatizar en las fortalezas yóicas, en las dimensiones salugénicas

del comportamiento, los aspectos positivos y la prevención de enfermedades mentales.

Testimonio de este nuevo paradigma son las innumerables investigaciones que comienzan a llevarse a cabo y que tienen por objeto de estudio aspectos funcionales del psiquismo, por ejemplo acerca de; la creatividad, el apego, la resiliencia, las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el bienestar psíquico entre otros (Gancedo, 2006, 2008a, 2008b).

Es con estos antecedentes, que se solidifica con la psicología positiva, el estudio científico de las fortalezas y virtudes. Aunque se considera los inicios de este enfoque salugénico en la corriente humanista con los trabajos de Maslow (self-actualización) y Roger (funcionamiento óptimo de la personalidad).

El término Psicología Positiva fue utilizado por primera vez por Maslow en el último capítulo de Motivación y Personalidad titulado: Hacia una Psicología Positiva. Precisamente allí el autor denuncia, desde la psicología humanística, el olvido del estudio de los aspectos positivos y de los talentos extraordinarios, anticipándose casi cincuenta años al discurso de inauguración presidencial de Seligman en la APA (Gancedo, 2008a, p. 29).

Más aún: “El concepto de salud mental positiva tiene su más claro antecedente en el trabajo de Maria Jahoda, encargada de preparar un informe sobre el concepto de salud mental por la Joint Commission on Mental Illness and Health (Comisión Conjunta sobre la Enfermedad y la Salud Mental)” (Vázquez & Hervás, 2008, p. 23). Esta autora dejó

planteado lo que sería un antecedente acerca de los componentes de la salud mental positiva. Para ella existían seis criterios fundamentales

- ✓ Actitudes hacia sí mismo;
- ✓ Crecimiento, desarrollo y auto-actualización;
- ✓ Integración;
- ✓ Autonomía;
- ✓ Percepción de la realidad;
- ✓ Control ambiental.

A su vez estos criterios se dividen en una serie de dimensiones relacionadas (Jahoda, 1958).

Entonces, se cae en la cuenta, de la importancia de cambiar el rumbo y enfocarse en la estimulación y optimización de las capacidades, fortalezas y virtudes de los sujetos con el objeto de poner un límite a la enfermedad mental. En palabras de los protagonistas:

Los psicólogos han descubierto que hay potenciales humanos que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental: entre ellos, el coraje, el pensamiento sobre el futuro, el optimismo, la habilidad interpersonal, la fe, la ética en el trabajo, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, la capacidad para fluir y la perspicacia, para nombrar algunos. (Seligman & Peterson, 2007, p. 421).

Es posible que en un futuro la psicología positiva vaya a quedar inmersa en el quehacer propio de la psicología si la psicología positiva cumple con su última tarea: la de decantar el enfoque salutífero en un subsistema enunciativo de la Psicología. Así como el modelo médico decantó en el subsistema enunciativo de la psicopatología, el resultado del mismo proceso desde el enfoque

salugénico podría dar lugar a la psicoeología, entendida ésta como el subsistema enunciativo de la psicología que estudia los aspectos saludables del psiquismo, y que, por otra parte, constituye el reverso conceptual de la psicopatología (Gancedo, 2008b).

Si la psicopatología es el estudio científico de los trastornos psíquicos, la psicoeología propone el estudio científico de la salud psíquica. Se trata de un sistema enunciativo acerca de los aspectos funcionales del psiquismo humano. El modelo médico ha resultado eficaz para el desarrollo de la psicopatología. El enfoque salugénico se presenta como la plataforma de observación adecuada para una psicoeología (Gancedo, 2008a, p.35).

### **2.1.2. – El sujeto en la Psicología Positiva.**

El sujeto de la psicología positiva es considerado por las capacidades y recursos con los que cuenta para poder responder frente a una situación conflictiva, traumática o incómoda. Por las herramientas que tiene para responder frente a situaciones de estrés, ansiedad, problemas de salud u otros que lo intranquilizan, y ya no por lo que le falta o carece. Considera al sujeto desde los aspectos positivos más allá de lo disfuncional o patológico.

Frente a la pregunta cómo el ser humano responde ante las experiencias traumáticas y más allá de los modelos patogénicos de salud, que focalizan su atención en las debilidades del ser humano y conciben al sujeto, que sufre una experiencia traumática, como una víctima, que potencialmente desarrollará una patología, existen otras formas de entender y conceptualizar el trauma pero ya desde modelos más salutogénicos. Estos modelos entienden al individuo como

un sujeto activo y fuerte, con una capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de la vivencia de adversidades. La psicología positiva, se centra, precisamente, en estudiar y comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano.

Desde la concepción patogénica se concibe al sujeto como débil frente a las situaciones traumáticas pero si tomamos la reconceptualización que sobre esto propone la psicología positiva; el sujeto se hace fuerte y capaz de aprender de todas sus experiencias. El camino a realizar será el de reorientar a las personas para que encuentren la manera de aprender y crecer con su experiencia traumática estudiando para ello la virtud y las capacidades y no sólo la debilidad, daño o patología.

### **2.1.3. – Capital psicológico.**

“Se utiliza la noción de capital psíquico para hacer referencia a ese conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas personales. Se intenta suplementar y no reemplazar lo que se conoce científicamente sobre el sufrimiento psicológico, con el objetivo de poder lograr una comprensión más equilibrada de la experiencia humana, con sus altibajos, sus momentos de éxtasis y goce y aquellos de dolor y desesperanza”. (María M. Casullo, 2005, p. 3).

Utilicemos esta cita para desarrollar el concepto de Capital Psíquico, quizá así, cobre sentido el hecho de que la mayoría de las personas se repongan tras un evento traumático, tras vivir una serie de conflictos o tras haber sufrido una pérdida. Se trata entonces de un potencial psíquico, de índole cognitiva,



emocional y psicosocial con el que cuenta una persona. Una serie de recursos para que cada quien arme su proyecto de vida de forma realista ofreciendo una mayor capacidad de adaptación, a través de los procesos de asimilación-acomodación. Sin dejar de lado el contexto social y cultural de quienes dependerá, también, el hecho de estimular dicho capital y así potenciar las fortalezas de los sujetos.

Se consideran algunos factores, que en términos de habilidades, capacidades, valores y actitudes, conforman y estructuran el capital psíquico. (Casullo, 2005)

- I. Capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento (creatividad- motivación para aprender- curiosidad- sabiduría).
- II. Capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos (Honestidad- autoestima- persistencia- resiliencia).
- III. Habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana (liderazgo- lealtad- compromiso- .prudencia).
- IV. Capacidades para establecer vínculos interpersonales (inteligencia emocional- amor- sentido del humor- empatía- altruismo).
- V. Sistema de valores como metas que orientan comportamientos (sentido de justicia- capacidad para perdonar- gratitud- espiritualidad).

A grandes rasgos podemos describir cada una de éstas capacidades de la siguiente manera:

- I. Capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento (creatividad- motivación para aprender- curiosidad- sabiduría).

La Creatividad es una capacidad que permite una mejor y más rápida adaptación al medio y a los cambios que se sucedan. Gracias a esta capacidad creativa, los sujetos, pueden responder de forma sorpresiva y novedosa pudiendo incluso resolver problemas de forma original.

El sujeto motivado por hacer algo diferente innova. Esta motivación puede ser propiciada por el entorno que estimula al sujeto, quien, empujado también por sus intereses personales y por el hecho de querer disfrutar de lo que realiza, desarrolla su creatividad, aumentando la seguridad y autoestima en los individuos.

Cuando nos referimos a la Curiosidad hacemos referencia a una capacidad heurística que permite realizar de forma inmediata innovaciones positivas para sus fines. Esta capacidad permite descubrir, innovar y resolver problemas mediante el pensamiento divergente o lateral y la creatividad. Quienes posean esta capacidad serán personas que cuestionen hasta lo ya establecido y tengan la inquietud de conocer nuevas formas.

La Motivación de aprender es importante para la obtención de nuevos conocimientos, habilidades y destrezas. Ello es posible gracias a una actitud positiva frente nuevos aprendizajes. Quien se siente motivado por aprender puede enfrentar nuevos desafíos, contar con mayores oportunidades y conseguir apoyo afectivo y social.

La sabiduría también es una capacidad pero que va más allá de la capacidad heurística con la cual se definió a la curiosidad. Integrada por un conjunto de estrategias que permiten activar y organizar las formas en que los sujetos planifican, comprenden, dirigen y le dan sentido a la vida.

- II. Capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos (Honestidad- autoestima- persistencia- resiliencia).

La honestidad supone valorar la identidad más que la popularidad, rechazar las mentiras y falsedades, para poder actuar en función de las ideas y creencias personales (Casullo, 2000). Es un rasgo, un patrón de personalidad para expresar lo que se piensa.

La autoestima; para definirla citaremos a Baumeister. Para Baumeister (1998), se trata de un estado emocional respecto al self que remite a la dimensión valorativa. Quererse a sí mismo es crucial para romper con la dependencia y hasta el maltrato y las relaciones de dominancia. La psicología positiva considera fundamental la inclusión de la autoestima en los programas de prevención, debido a que una baja autoestima es considerada como factor para una depresión. También, presta suma importancia a las verbalizaciones que de niños recibimos por considerarlas formadoras de la autoestima. Ejemplos tales como “Vos podes” o “Que inteligente eres” dan cuenta de que se está formando una autoestima elevada. La autoestima es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal. La

autoestima se construye desde la infancia y depende de la forma de relación con las personas significativas, principalmente los padres.

La persistencia, vinculada con los estilos de atribuciones, es una capacidad propia de la especie humana. Para que sea una capacidad emocional favorable es crucial que los individuos den cuenta de cuándo es importante ser persistente con la meta y cuando no, cuando tiene sentido seguir adelante para no convertirse en un intento poco realista. Se trata de la continuación voluntaria de una acción dirigida al logro de una meta determinada, superando los diferentes obstáculos que puedan aparecer (Kavanagh, 1987).

La resiliencia es un término propio de la psicología positiva y si forma parte de las capacidades emocionales para desarrollar proyectos superando obstáculos es porque se trata de una capacidad de resistencia. Refiere a la capacidad que tienen los sujetos a sobreponerse de contratiempos, eventos desafortunados, catástrofes, condiciones de pobreza, violencia, dolor emocional, enfermedades y traumas.

Son varias las definiciones de resiliencia que se pueden encontrar desde que fue introducido en el ámbito de la psicología por el psiquiatra Rutter por los años 60. Para nombrar algunas:

- “La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran agresividad” (Luthar, 2000).
- “La resiliencia distingue dos componentes: la resiliencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la

resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles” (Vanistendael 1994).

- “La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego mecanismos de protección, entendiendo por éstos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales” (Infante, 1997).

Entonces se entiende por resiliencia al conjunto de factores y habilidades innatas para afrontar adecuadamente situaciones estresantes y riesgosas. Esta capacidad genera respuesta adaptativas frente a estas situaciones gracias a los recursos internos de ajuste y afrontamientos del sujeto, sean estos innatos o adquiridos. Reforzando así los recursos y medidas protectoras y disminuyendo la vulnerabilidad.

- III. Habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana (liderazgo-lealtad- compromiso-.prudencia).

El Liderazgo es un proceso de carácter social pero que trata de una capacidad individual para llevar adelante funciones de conducción de grupos o personas.

Exponentes de la psicología positiva como Peterson y Seligman (2004) definen a este proceso como una cualidad personal que remite a un conjunto de

atributos cognitivos y psicosociales para orientar e influir en los comportamientos de otras personas.

La lealtad supone haber asumido un sistema de valores socialmente legitimado. Estos valores se sostienen y defienden gracias a un sentimiento de identificación que se enlace con el deber, con el pensar en una obligación de seguir sosteniéndolos, reproducirlos y defenderlos.

El compromiso hace referencia a la capacidad de los sujetos para llevar a cabo una actividad, tarea o ejercer un rol sin declinar a lo largo del tiempo.

Si la prudencia es una habilidad cívica para lograr mejor participación ciudadana es porque se trata de una capacidad para controlar impulsos y tomar conciencia de que, como actor social, el sujeto debe ajustarse a normas de comportamientos. Por ello implica un alto grado de responsabilidad sobre las acciones ejercidas y modos de razonamientos prácticos y autogestivos para el logro de metas a corto y largo plazo.

IV. Capacidades para establecer vínculos interpersonales (inteligencia emocional- amor- sentido del humor- empatía- altruismo).

Cuando se hace mención de las capacidades para establecer vínculos interpersonales se habla de la Inteligencia emocional, término que fue introducido por Daniel Goleman, en 1995, popularizándolo en su libro; “Emotional Intelligence”. Allí menciona cinco capacidades en que él considera que se organiza la Inteligencia emocional. Ellas son: el conocimiento acerca de

las emociones propias y los sentimientos, la capacidad de poder reconocerlos, producir, estimular la motivación propia y establecer las relaciones.

Salovey y Mayer (1990), dicen al respecto de la inteligencia emocional; que es la capacidad que tienen los sujetos de percibir, evaluar, expresar, comprender y regular las emociones de forma adaptativa para facilitar los procesos cognitivos y el crecimiento personal.

Para una mejor adaptación al contexto social se torna importante el procesar la información emocional y emplear las emociones de forma inteligente.

El amor, como una capacidad para establecer vínculos, es muy difícil de definir por los diferentes significados que se le ha adjudicado a lo largo de su historia y porque son muchos los propósitos que lo definen.

A los efectos de esta investigación tomaremos una definición más propia de la psicología positiva y para ello se hará mención del apego y las necesidades de pertenencia. Teniendo el amor varias formas de manifestarse, es un estado emocional que busca alcanzar el bienestar de quien se ame o lo que se ama. El amor como la manifestación de sistemas motivacionales tales como el de vínculos de apego, relaciones de cuidado y protección y de atracción sexual.

El sentido del humor como un sistema de afrontamiento y de defensa positivo, dentro de las denominadas emociones positivas (Martin, 2001) Se considera al sentido del humor como multifacético por el hecho de que puede provenir tanto de el proceso mental que hace a la risa o a la capacidad de hacer bromas y saber recibirlas como de diversos estímulos, como por ejemplo; un film, una comedia.

La empatía y el altruismo son parte de las capacidades para establecer vínculos interpersonales precisamente porque la empatía habla de personas menos agresivas, con una mayor capacidad de aprehensión y comprensión para con el otro. Siendo, además, el altruismo, una capacidad que permite ayudar a quien lo necesite, beneficiándolo.

- V. Sistema de valores como metas que orientan comportamientos (sentido de justicia- capacidad para perdonar- gratitud- espiritualidad).

El sistema de valores toma al sentido de justicia ya que éste permite la identificación con modelos morales, respetar las leyes y asumir compromisos con las creencias personales y los valores, entendiendo a éstos últimos como guía que orienta las acciones de las personas.

La capacidad de perdonar hace referencia al hecho de que, quienes la poseen son personas capaces de transformar sus sentimientos y sus acciones positivamente. Produciendo un cambio en las motivaciones interpersonales sin dejar de lado el sentido de justicia. También se lo toma como un constructo pro social por implicar un cambio en la forma en que se percibía a una situación o persona transgresora, en el marco de un vínculo interpersonal. Desde esta concepción se le suponen dos dimensiones; una dimensión intrapsíquica y otra dimensión interpersonal al perdón (Casullo, 2005).

La gratitud es un efecto moral por el que el sujeto reconoce haber recibido ayuda. Es un sentimiento, que implica que la persona, se sienta parte de un



grupo o comunidad que es quien le provee los recursos necesarios para saber hacer día a día, para subsistir y eso requiere de cierto reconocimiento (Emmons, 2003).

La espiritualidad refiere a un conjunto de sentimientos y acciones que nacen en relación con concepciones sobre lo sagrado, no necesariamente dentro de un culto o comunidad religiosa. Supone la necesidad de búsqueda sobre lo trascendente. (Hill y Cols, 2000). La espiritualidad entendida como una dimensión no terrenal que le daría sentido a la vida y que tiene efectos beneficiosos tales como mejorar la calidad de vida, enfrentar con mayor seriedad enfermedades y problemas. Además, la espiritualidad, es cosa de todas las culturas, es universal, y remite a un conjunto de creencias que hacen alusión a un más allá de la dimensión física. Este sistema de creencias brinda información acerca de los tipos de atribuciones que formulan, los significados que construyen y las relaciones que establecen las personas.

Para concluir, se entiende por capital psíquico; al conjunto de fortalezas y capacidades que el sujeto tiene para desarrollar y vivir “a pesar de”, que surge siempre a partir de las experiencias y en un contexto sociocultural específico.

A continuación, a modo de representación gráfica, se presenta la perspectiva del sujeto en el marco de la Psicología Positiva, según su capital psicológico. La misma estará cimentada en la plataforma de la psicología, propia del enfoque salutífero, e íntimamente conectada con la interrelación del contexto sociocultural en que se encuentra inmerso el individuo.

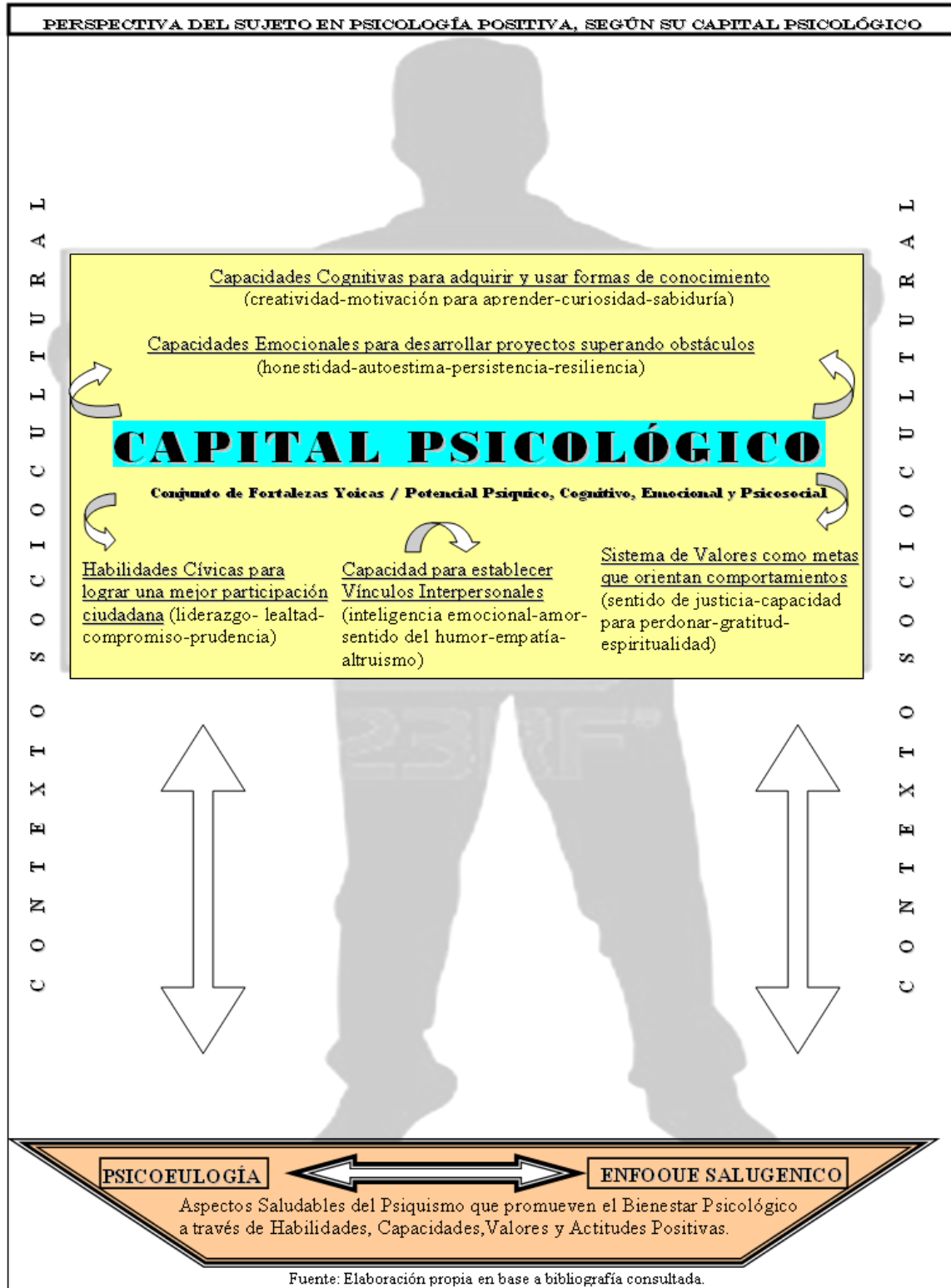


Gráfico 3. Perspectiva del sujeto en Psicología Positiva, según su capital psicológico.

#### **2.1.4. – Emociones Positivas y salud.**

Las emociones positivas son las llamadas fortalezas, recursos con los que cuenta el sujeto para actuar frente al trastorno mental, para mejorar su calidad de vida, para resolver problemas de un modo más acertado. Mejoran y amplían la forma de pensar ya que facilitan un pensamiento más abierto y flexible. Permiten sobreponerse a situaciones difíciles y salir fortalecido de ellas.

En un estudio realizado con 334 voluntarios sanos cuyas edades oscilaban de entre 18 a 54 años se evaluó la tendencia a expresar emociones positivas y emociones negativas.

Emociones positivas: felicidad, satisfacción y tranquilidad.

Emociones negativas: ansiedad, hostilidad y tristeza.

Luego se les administró unas gotas nasales que contenían el virus del resfriado común.

Los resultados de dicha investigación arrojaron que; las personas con un estilo emocional más positivo tuvieron un riesgo menor de contraer el resfriado en relación a los que tenían un estilo emocional más negativo. (Cohen, Doyle, Turner, Alper y Skoner, 2003).

Así las emociones positivas parecen volver más resistentes a las personas frente a las adversidades, teniendo un mejor ajuste psicológico tras experimentar un momento traumático. También eliminan efectos fisiológicos adversos producidos por emociones negativas, dando lugar a un mejor estado de salud. Del estudio antes mencionado se deduce que las personas que tienen emociones positivas por sobre las negativas gozan de mejor salud.

Seligman expone los desarrollos sobre las emociones positivas, los tipos de vida que evidencian distintas dimensiones de la felicidad y el rol que cumplen las fortalezas para dar cuenta de una serie de ideas respecto a la felicidad.

Para ello desarrolló la formula de la felicidad:

$$F = R+C+V$$

F= nivel perdurable de Felicidad de la persona.

R= Rango pre establecido genéticamente para cada persona.

C= Circunstancias que rodean a la persona.

V= factores que están bajo total control voluntario de la persona, y tienen que ver con el manejo de la felicidad.

Analicemos en detalle cada uno de los factores que componen esta fórmula:

➤ F= nivel perdurable de Felicidad de la persona.

F= hace referencia a un estado de felicidad estable y el desafío será el de incrementar los niveles de felicidad perdurable. Ello no es posible a través del incremento de emociones positivas momentáneas, como, por ejemplo; las asociadas a las necesidades básicas.

➤ R= Rango pre establecido genéticamente para cada persona.

R= corresponde al rango de felicidad individual determinado en un 50% por cuestiones genéticas, rasgos de personalidad hereditarios. Esto significa que cada uno de nosotros tiene un rango personal que establece nuestra capacidad

para experimentar emociones positivas y negativas, y dicho rango representa nuestra capacidad innata para la “felicidad perdurable”.

- C= Circunstancias que rodean a la persona.

C= representa a las circunstancias vitales, aquellas que enfrentamos y que en mayor o menor medida podemos controlar.

- V= factores que están bajo total control voluntario de la persona, y tienen que ver con el manejo de la felicidad.

Los factores más importantes que influyen sobre la capacidad para ser feliz, son aquellos sobre los cuales se tienen mayor grado de control y que en general son objetos de estudio de la psicología positiva.

Aprender a apreciar los aspectos positivos del pasado y obtener satisfacción de los mismos, es un factor crítico que afecta nuestro potencial de ser felices.

Seligman propone dos estrategias para capitalizar los sentimientos del pasado en forma positiva;

- El perdón y la gratitud, o el reconocimiento pleno de lo positivo que hemos tenido en nuestra vida, desde las últimas 24 horas – ¡estar vivos! –. La gratitud ayuda para incrementar la satisfacción con nuestra vida, amplifica las memorias positivas. Cambiar nuestras memorias negativas sobre el pasado es más difícil, y demanda un esfuerzo que no puede ser el de suprimir directamente, “por la fuerza”, ya que es como algo que retorna.

Tomaremos un recorte de una entrevista hecha a Seligman donde le preguntan acerca de la Felicidad:

*¿Cuál, entonces, es su receta para la felicidad?*

En realidad tengo tres, que se aplican a tres niveles que llamo la vida placentera, la vida buena y la vida con sentido. Para la primera la receta es llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos, y también utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres. Pero este es el nivel más superficial. El segundo nivel, el de la buena vida, se refiere a lo que Aristóteles llamaba eudaimonia, que ahora llamamos el estado de flujo. Para conseguir esto la fórmula es conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible. Con esto se consigue no una sonrisa sino la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace. La buena vida no es esa vida pesada de pensar y sentir, sino de sentirse en armonía con la música vital. Creo que mi perro lo podría resumir así: “corro y persigo ardillas, luego existo”. (<http://www.psicologia-positiva.com/entrevista.html>. Entrevista realizada por Eduardo Salvador. “No existen tajos para conseguir la felicidad”. Entrevista con Martin Seligman).

Seligman completa su conceptualización sobre la felicidad con estos tres tipos de vida:

- ✓ Vida placentera; vida feliz, plena donde las emociones positivas respecto del pasado, presente y futuro se ponen en juego. Es un nivel que tiene que ver con el disfrute.
- ✓ Buena Vida; a través de la utilización de las fortalezas y recursos propios el sujeto podrá obtener satisfacciones, gratificaciones en los ámbitos donde se desarrolla.
- ✓ Vida significativa; en este nivel se espera que el sujeto utilice sus fortalezas para algo que trascienda su propia existencia.

La psicología positiva identifica dos tipos de estados de felicidad en el presente:

- ✓ Los placeres, (se divide en corporales y superiores),
- ✓ Las gratificaciones.

Los placeres corresponde a una satisfacción que se experimenta de forma pasajera, que no involucra el pensamiento y cuyo origen es más bien sensorial y de alto contenido emocional, (ejemplo: una situación de confort).

A los fines de nuestro objeto de estudio consideraremos con más detalle a las gratificaciones para así, poner a jugar la felicidad en los términos de la psicología positiva, el ocio autotélico y la experiencia de flow.

Las gratificaciones, trata de actividades que da gusto realizarlas, sin necesidad de que conlleven a sensaciones o emociones placenteras y se caracterizan, por envolver y absorber completamente al sujeto hasta hacerlo perder la conciencia de sí mismo.

A diferencia de los placeres, las gratificaciones, son consideradas como actividad y no como sentimiento, en donde se involucran altos niveles de pensamiento e interpretación, son más perdurables y están basadas en las fortalezas y las virtudes. Por ello es que son más difíciles de alcanzar y se las considera las responsables de aumentar los niveles de felicidad. Una actividad que da gusto realizar, en ellas el tiempo se detiene y las destrezas que el sujeto despliega corresponde con el desafío y entra en contacto con sus fortalezas.

Tal como describimos y trabajamos hasta ahora las actividades de ocio autotélico, las gratificaciones cautivan al sujeto y lo involucran por completo en dicha actividad; bloqueando su propia conciencia y generando un estado de fluidez, flow, un estado en donde el tiempo se detiene y el individuo se siente a gusto.

Actividades caracterizadas por comprender una tarea desafiante que requiere de destrezas y concentración, donde se tiene una meta clara y se obtiene una retroalimentación inmediata. Actividades donde el sujeto se involucra profundamente, sin esfuerzo ni obligación de hacerlo, con sentido de control, donde el sentido de sí mismo se desvanece y el tiempo se detiene.

Para concluir;

“Finalmente, una vida plena consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de nuestras fortalezas características y utilizar éstas al



servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a la existencia” (Seligman, 2005, p. 382)

Seligman, como ya hicimos mención al principio de este capítulo, liga la percepción de la felicidad a la vivencia de emociones positivas y las clasifica según un criterio temporal, en:

- a) emociones positivas con respecto al pasado: satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad;
- b) emociones positivas con respecto al presente: alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez;
- c) emociones positivas con respecto al futuro: optimismo, esperanza, fe y confianza (Seligman, 2005).

Aquí adquiere relevancia la teoría sobre las emociones positivas de Bárbara Fredrickson (2001). Según esta autora las emociones positivas dan cuenta y estimulan el bienestar o plenitud, pero también son productoras de crecimiento y bienestar psicológico a largo plazo. Las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción del individuo y permiten aumentar los recursos personales (físicos, intelectuales y sociales), que pueden luego ser utilizados en otras situaciones y bajo otros estados emocionales.

Emociones positivas como el optimismo, la risa y la creatividad colaboran a mantener y propiciar buena salud física, emocional y hasta social. A continuación veremos, brevemente, que beneficios brindan cada una de estas emociones positivas:

El optimista cree tener control sobre la situación, espera que todo vaya a salir bien, lo cual hace que persevere en lo que desea, que no se rinda fácilmente ni

se deje vencer por obstáculos aumentando, así, sus posibilidades de éxito. Esta visión optimista repercute positivamente sobre la salud, disminuyendo el estrés y el sufrimiento lo cual ayuda a las personas con enfermedades crónicas a sobrellevarlas mejor, sin ser catastróficos y ver los problemas de un modo más satisfactorio.

El buen sentido del humor, la risa tiene efectos beneficiosos tanto en la salud física como en las relaciones interpersonales. La risa ayuda a liberar tensiones, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de las personas sea emocional como físicamente. La risa incide positivamente sobre la salud física ya que actúa sobre el sistema inmune por tener efectos sobre los cambios de las catecolaminas y el cortisol. Además incrementa el oxígeno en sangre, incrementa la producción de endorfinas ayudando al corazón y estimulando al aparato circulatorio. Socialmente permite acercarse al otro haciéndolo reír, un humor vaciado de burlas y sarcasmos, generando un efecto de acercamiento entre las personas. Emocionalmente nos permite reírnos de los absurdos de la vida, ser menos catastróficos al igual que el optimista y superar con mayor facilidad los obstáculos.

Para dar cuenta de esto tomaremos a Norman Cousins quien en su libro “Anatomía de una enfermedad”, publicado en 1979, fue el primero en exponer una correlación ente el humor y la salud. Este autor cuenta como se recuperó de una enfermedad irreversible a partir de un tratamiento, que entre otras terapias, incluía películas cómicas de los hermanos Marx.

El Dr. Lee Berk, uno de los más importantes investigadores sobre la salud y el buen humor, quien, además, se desarrolla como profesor de patología en la Universidad de Loma Linda, en California dice acerca de los beneficios del

humor "Sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo".

En una investigación sobre este tema y, que fue llevada a cabo por Berk; examinó las muestras de sangre de sujetos antes y después de que vieran vídeos cómicos. Luego las comparó con las de un grupo que no vio los vídeos. Berk descubrió importantes reducciones en las concentraciones de hormonas de la tensión y un incremento en la respuesta inmune de quienes vieron los vídeos. Esta investigación fue publicada en revista American Journal of Medical Science, en diciembre de 1989.

La creatividad, en tanto emoción positiva, es un recurso del ser humano que mejora nuestra calidad de vida a través de la invención, la creación, la producción de algo nuevo. Pone a jugar todos nuestros conocimientos, experiencias sociales, habilidades cognitivas para hacer frente a las adversidades y solucionar problemas de forma original. Usar la creatividad implica ser flexible, no quedarse sujetos a un solo punto de vista o solución sino buscar alternativas obteniendo como beneficios una mayor adaptación al cambio y al medio.

Crear que se puede aprender tanto de lo positivo como de lo negativo así como tener un propósito significativo de la vida favorece al uso de un recurso que no podemos dejar de nombrar cuando hablamos de psicología positiva: la resiliencia. Las personas resilientes son aquellas que tienden a ser optimistas, a ser más flexibles, menos catastróficas, personas que se centran en la solución y no en el problema, creativos. Personas que tienen confianza de sí, con alta autoestima y emociones positivas, de gran energía y que se creen capaces de afrontar cualquier adversidad en sus vidas haciendo con el

optimismo, el buen humor y la creatividad frente a situaciones traumáticas (Fredrickson y Tugade, 2003).

Para finalizar este capítulo se plantea la posibilidad de adoptar un paradigma salutogénico. Quizá, el primer paso para que ello sea posible y efectivo sea; cambiar las creencias culturales y la terminología arraigada en nuestra sociedad, modificando la creencia de que una experiencia traumática se relaciona tan sólo con el dolor y la angustia y aceptando el hecho de que emociones positivas, aprendizaje y beneficio son también consecuencias de este tipo de experiencias (Park, 1998).

#### **2.1.5. – Espiritualidad y Psicología Positiva.**

Si tomamos en cuenta el significado etimológico de la palabra psicología nos encontramos con que psyche significa alma. Es así como, William James, 2002, edita un libro que dio a llamar “Las variedades de la experiencia religiosa”, donde plantea la necesidad de considerar la dimensión espiritual dentro de la psicología. Más tarde, se plantea la necesidad de que la psicología recupere su alma y que la parte espiritual del ser humano sea tenida en cuenta, dando lugar al nacimiento de otras ramas de la psicología cuyo objeto de interés serán aspectos intangibles de la experiencia humana. En la actualidad se proponen trabajos que investiguen acerca del tema en psicología y se apuesta a incorporar lo espiritual a dicha disciplina.

Pero, ¿Qué entendemos por espiritualidad?

Es un concepto que se relaciona con lo trascendente, la esperanza, el sentido de la vida, su propósito y con los aspectos inmateriales de la existencia. También se relaciona con la capacidad de comportarse de forma libre,

responsable frente a influencias internas o externas (Viktor Frankl, 1985, 1992). La espiritualidad como un concepto que va más allá de la religión, entendida, esta última como un sistema organizado de creencias, prácticas y forma de culto, que, por lo general, apuntan a mantener un vínculo entre el humano y alguna entidad trascendente.

*Espiritualidad y religiosidad* se refieren a las creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendental (no material) de la vida. Psicológicamente, estas creencias son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo. (Martínez Martí, María Luisa, 2006, p. 253).

¿Asistimos a un cambio de paradigma?

Una ruptura revolucionaria respecto al pasado fue iniciada a finales de los años sesenta con los trabajos de Maslow y Stanislav, dando luz a la psicología transpersonal. Este movimiento da fuerza a la dimensión espiritual de la experiencia humana y desde entonces, comienza a ser reconocida como objeto de estudio e investigación para la psicología, así como la base fundamental para la salud y el equilibrio de la psique.

En los últimos años, desde el ámbito de la salud, se está concibiendo al ser humano como un ser biológico, psicológico, social y espiritual. Muestra de ello es la definición que ofrece la Organización Mundial de la Salud (WHO, 1990) acerca del concepto “espiritual”:

“Espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales. No es lo mismo que “religioso”, aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso. El aspecto espiritual de la vida humana puede ser visto como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociales. A menudo se percibe como vinculado con el significado y el propósito [...]”.

La dimensión espiritual o trascendente de la persona, es innata, universal e intrínseca a ella misma. Lo cual conlleva que sea estudiada y practicada desde múltiples disciplinas del saber actual, y milenario.

La espiritualidad en el marco de la psicología describe lo privado, o sea, la relación de intimidad existente entre el sujeto y lo divino y todas las virtudes que de ella puedan llegar a desprenderse.

Al respecto de las investigaciones que se han realizado hasta el momento encontramos:

Peterson y Seligman (2004) citan una serie de estudios en los que se hacen patentes los beneficios de la espiritualidad, así como de la religiosidad y de las instituciones que las fomentan. Al proporcionar un marco moral claro, ayudan a construir significado y ofrecen un sentido de propósito, esperanza y apoyo emocional (Maton y Pargament, 1987; Dull y Skokan, 1995). Existe una relación entre religiosidad, felicidad y propósito en la vida (French y Joseph, 1999), y entre compromiso religioso y bienestar físico y psicológico (Krause, 1997; Levin, 1997). La religión juega un papel importante en el afrontamiento de la enfermedad

y el estrés psicológico (Handal, Black- López y Moergen, 1989; Williams, Larson, Buckler, Heckmann y Pyle,1991; Pargament, 1997), está asociada a la capacidad de perdonar (Rye et al., 2000), la amabilidad (Ellison, 1992) y la compasión (Wuthnow, 1991) y la implicación en la iglesia es a menudo un predictor de altruismo, voluntariado y filantropía (Hodgkinson, Weitzman y Kirsch, 1990; Schervish, 1990; Regnerus, Smith y Sikkink, 1998; Smith, Fabricatorey Peyrot, 1999; Mattis et al., 2000) (Martínez Martí, María Luisa, 2006, p. 253).

Aunque muchas de las investigaciones llevadas a cabo, así como los instrumentos de medición de las mismas son aún incipientes, esto ya supone la conceptualización de aspectos de los seres humanos que no habían sido tomados en cuenta aun por la psicología.

## **2.2. – Consideraciones finales: aspectos teóricos y metodológicos de la psicología positiva.**

En este capítulo hemos realizado un breve recorrido sobre los componentes básicos de la psicología positiva y los hemos puesto a jugar con el ocio autotélico a fin de aportar nuevos conocimientos sobre la problemática del ocio como medio para otorgar mayor bienestar al sujeto. Se hace referencia a los recursos cognitivos, emocionales y psicosociales con los que cuentan los sujetos siendo de importancia a la hora de pensar las relaciones entre psicología y salud. No sólo nos ha interesado mostrar las capacidades y fortalezas de los individuos sino también la relación y la importancia de la influencia que ejercen las características del contexto social y cultural.

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, 2003; Csikszentmihalyi, 1998). La psicología positiva cambia de polo siguiendo las sugerencias de Aron Antonovsky, sobre una psicología salutogénica, y nos ofrece una invitación a buscar en los sujetos sus fortalezas, el potencial psíquico para a partir de ello construir un proyecto de vida posible y realista. Así empieza a retomarse el estudio de las emociones; la alegría, el optimismo, el humor, la creatividad, el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el ocio, el flujo y la felicidad.

Durante este capítulo hemos recorrido brevemente los principales conceptos de la psicología positiva contemporánea, presentando una propuesta de categorización de los recursos cognitivos afectivos y psicosociales que integran el capital psíquico, noción de suma importancia para dicha corriente teórica. Por otra parte, desde la Psicología Positiva también, nos referimos a Csikszentmihalyi (1975), quien se ha distinguido por su invención acerca de la idea de flujo. En su teoría da cuenta de que la gente es más feliz cuando está en un estado de "fluir", en un estado óptimo de motivación intrínseca, en la que la persona está inmersa en lo que está haciendo. Es algo que todos hemos percibido más de una vez, y se caracteriza por una sensación de gran libertad, gozo, compromiso y habilidad, durante la cual las sensaciones temporales suelen ignorarse. Aportando a nuestro trabajo la noción de la existencia de vivencias de experiencias subjetivas profundamente satisfactorias en la



realización de ciertas prácticas de ocio, denominando *flow* (fluido, fluir o flujo) a esta experiencia, relacionándola con el equilibrio entre habilidades y desafíos. Como bien dijimos a finales del capítulo I, a partir de lo trabajado hasta el momento, podemos extraer conclusiones que afirman que el “buen uso” del ocio es beneficioso para proveer a las personas de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas para enfrentar etapas vitales. Tema que será tratado de manera más específica a continuación de este capítulo.



## Capítulo III

### El Ocio, la Salud y sus Beneficios

*“En la salud del hombre descansa la salud familiar,  
la salud social, y la salud de la nación, de la patria.  
La salud es una riqueza inestimable. Es una expansión armoniosa del ser.  
Es la plenitud del que la posee, pero también del que la anhela”*

*Dr. Ramón Castillo (1906 - 1956)  
Neurocirujano, neurobiólogo y médico sanitarista argentino*

### **Capítulo III: El Ocio, la Salud y sus Beneficios**

#### **3.1. – Hacia la construcción de un mapa del Ocio Saludable.**

Se hace difícil definir el término salud puesto que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la salud como «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde entonces.

Ahora bien, veremos como la definición recién explicitada de salud se relaciona con nuestro objeto de estudio; el ocio. Si se toman en cuenta los aspectos positivos del ocio no ha de dejarse de mencionar el carácter multidimensional de los mismos en tanto repercuten física, psicológica y socialmente.

En este capítulo se estudiarán los beneficios del ocio como aquellos efectos de cambio positivo, producidos en una persona, pero también veremos cómo estos efectos repercuten positivamente en sus relaciones interpersonales, enriqueciendo al sujeto en el ámbito social. A su vez, es él mismo quien los reconoce y experimenta y de ese modo, es que se identifica este carácter multidimensional de los efectos positivos del ocio, que también son importantes para el desarrollo personal. Lo cual nos da a conocer al ocio como fenómeno intrapersonal psicológico e interpersonal social.

La OMS también considera que el ocio es importante para el equilibrio psíquico y social pudiéndose demostrar que el buen uso del ocio previene enfermedades así como también proporciona una mejor calidad de vida y estimula la creatividad. Considera el ocio como esencial para el correcto desarrollo del ser humano. Produce bienestar si se expresa de manera positiva, creadora, lúdica o recreativa. Así comienzan a perfilarse los beneficios del ocio como mediador de experiencias que potencian el desarrollo personal. Concebido como un concepto inseparable de la salud y que la Organización Mundial de la Salud (2006) define como “La capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de manera positiva a los desafíos del entorno” (p. 1).

Una de las motivaciones para la realización de actividades de ocio es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida.

La Asociación Internacional de Ocio y Recreo (WLRA) considera que:

- Para conseguir un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y lograr aspiraciones,

satisfacer necesidades e interactuar de forma positiva con el entorno. Por lo tanto, se entiende al ocio como necesario para aumentar la calidad de vida.

- Muchas sociedades actuales se caracterizan por un incremento de la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación en el día a día de las personas. Todas estas características pueden ser aliviadas mediante conductas satisfactorias de ocio. (World Leisure and recreation association. International Charter for Leisure Educacion. ELRA, European Leisure and Recreation association, Summer, p.16, 1993).

En un estudio sobre la “Dimensionalidad del Constructo de Ocio en Universitarios” (San Martín García, López Martínez, Zarazaga, 1998) consideran que el ocio cumple un significativo papel en el bienestar de los sujetos y afirman que la satisfacción obtenida gracias al ocio es una fuente importante para la obtención de calidad de vida. Neulinger (1981), citado anteriormente, lo dice de la siguiente manera: “el ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella. El ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor. El ocio (...) es la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida” (p. 66).

De esta misma investigación se desprende que el ocio asume gran importancia a la hora de hablar de beneficios y que termina por considerarse un espacio importante para las personas. No obstante, también cabe resaltar, al ocio como un valor importante en sí mismo. Será sólo a partir de la toma de conciencia, respecto a la importancia del ocio, que podremos disfrutar de sus beneficios,

tomando conocimiento del mismo, en tanto está ahí y es fuente de calidad de vida (Iso-Ahola, 1997).

Ahora bien, según Iso-Ahola (1980) o San Martín (1997) para que la satisfacción debida al ocio se incremente, el sujeto debe de experimentar:

- ✓ Percepción de la libertad,
- ✓ Que la actividad sea adecuada a las necesidades de comprensión de su realidad,
- ✓ Cierta nivel de activación física ajustado, (según las preferencias del sujeto),
- ✓ Motivación intrínseca, (acompañada de sentimientos de competencia),
- ✓ Interacción social.

Hasta aquí el ocio como fuente de beneficios y calidad de vida, ahora retomemos ese equilibrio bio- psico- social, que antes mencionamos para luego articular ambos.

Hacer negociar lo que es rutinario, obligatorio, como es el caso de ir a trabajar todos los días o ir a la universidad, con actividades que no contribuyan a la fatiga mental, sino que contengan otros valores, pudiendo así compensar las carencias y rutinas mecánicas de la vida cotidiana, estimularía a sostener la homeostasis al ser humano y así alcanzar un equilibrio bio -psico- social necesario para la buena salud del sujeto.

El ocio, adecuadamente desarrollado, posibilita la construcción de una personalidad fuerte y equilibrada, favoreciendo valores como la creatividad, la imaginación, 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.

“... el ocio se caracteriza por ser una valiosa exigencia: la de ser un tiempo que el individuo utiliza de un modo personalmente activo, formativo, creativo o productivo en la esfera humana, social o cultural.” Manuel Martínez Gámez (1995) p. 80.

Sería, entonces, importante considerar el ocio como una meta psicoeducativa. Hemos de ocuparnos de un uso racional del ocio para poder disfrutar con dignidad del mismo y para que por definición no sea aquello que mata al tiempo libre. Para no quedar asociado a actividades pasivas y estereotipadas y así poder inclinarse hacia otras que estimulen e incrementen el desarrollo mental, para que el individuo desarrolle su capacidad creadora por fuera de sus obligaciones cotidianas.

Así el ocio puede pensarse como enriquecedor para la personalidad del sujeto tanto en el plano físico como en el espiritual. Es por ello que, sería interesante, proporcionar una educación sobre el ocio con el fin de que se comprenda su aspecto activo y positivo, como un tiempo para el desarrollo personal, de reflexión y de reencuentro con el otro.

Bertrand Russell (1872- 1970) proponía que el sabio uso del ocio era producto de la civilización y educación. Por tanto se debería de educar desde la infancia y en el devenir de las siguientes etapas evolutivas del sujeto hacia una cultura de buenas y productivas prácticas de ocio.



Citando a Tabarez Fernández (2005) “Reivindicar el valor del ocio como aspecto importante en la vida humana, requiere trascender los imaginarios que lo ubican como algo sin valor y apenas merecedor de alguna atención”.

Esta cita nos hace reflexionar acerca del ocio como una actividad positiva que no ha de limitarse a tardes de parques, vacaciones o feriados sino como una actividad que trasciende eso.

El ocio como un derecho que crece en el mundo contemporáneo donde cada quien puede realizar lo que desee según su formación cultural así como también impulsados por actividades más propias de la época como, por ejemplo; la tecnología. Algunos autores como el caso de Blandón Mena (2006) considera la tecnología como generadora de ocio no saludable puesto que para él se trataría de una forma de adicción y no de afición. Respecto a las prácticas que considera tecnológicamente adictivas refiere “... han potenciado la individualización y restringido los espacios de socialización que propiciaban prácticas de ocio caracterizadas por los juegos cooperativos, comunitarios, los encuentros en espacios de ocio como parques, calles, alamedas, florestas y demás dispositivos de socialización dispuestos para el tiempo de la lúdica”.

El interés relacionado entre el ocio y la salud ha aumentado en los últimos años (Piéron, Telama, Ledent y Almond, 1998), centrándose así en la búsqueda de estilos de vida más sanos. De ahí surge el concepto de calidad de vida: la percepción subjetiva que los sujetos tienen de su felicidad y los aspectos objetivos que indican su estado de bienestar. De esta forma, la calidad de vida se presenta como un concepto íntimamente relacionado con el ocio. Hoy día, el

ocio escala en la lista de prioridades siendo el encuentro de bienestar lo que se espera.

En lo que respecta a la salud, el ocio, debido a la fuerza que cobra en el último tiempo asume un doble rol o dimensión: una dimensión preventiva y una dimensión terapéutica.

Desde la dimensión preventiva se pueden pensar en aquellas actividades físicas que son estimuladas a realizar con el fin de alcanzar retardo en la aparición de dolencias cuando no, la no aparición de las mismas.

Se habla del bienestar físico- material y del bienestar psíquico- emocional. Se aspira a evitar las posibles situaciones de riesgo así como la disfunción, el deterioro o la degradación ya sea del tejido social como de la persona.

Desde su dimensión terapéutica podemos pensar en terapias tales como la rizoterapia, la danzaterapia, el arteterapia.

En cuanto a la terapia del humor, Franzini (2001) la define como “la intención y espontaneidad del uso de técnicas humorísticas por los terapeutas”, se trata del uso del humor de forma intencional y consciente para obtener un efecto curativo y beneficioso a nivel físico, emocional, social y espiritual. La risa provoca la liberación de hormonas llamadas endorfinas conocidas mercedamente como las hormonas de la felicidad (García Walker, D., 1999; VV.AA., 2002). La Danzaterapia nació en los años 20 en Alemania y actualmente es definida por La Academia Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA) de la siguiente manera, es; “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que tiene como meta integrar al individuo de manera física y emocional”, así como “un proceso que fomenta el bienestar emocional, cognitivo y físico de la persona, facilitando así el crecimiento emocional y la

integración del cuerpo-mente” (Mills y Daniluk 2002). La danzaterapia incrementa el nivel de percepción personal y del cuerpo, permite realizar amplios movimientos e incentiva al individuo a expresarse. Y se la considera integradora de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del hombre. El fundamento de la danzaterapia toma en cuenta las influencias de la Psicología Profunda y la Psicología Humanística. En relación con el arte-terapia la experiencia parece incluir un vivir creador, un vivir fuera del mundo cotidiano, un vivir fuera de las exigencias que conlleva la vida diaria (Hernández Merino, 2006; López Pérez, 2006). En la medida en que entendamos el concepto de Salud, a partir de la definición que brinda la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, el arteterapia se piensa como un proceso en el cual entran en juego varios factores que van desde la relación del paciente con el objeto de su creación y lo que en ese momento le sucede, como así también la relación con sus compañeros ya sea con quienes comparte el taller donde se desarrolla o con quienes comparte ese momento hasta la relación con el terapeuta que lo asiste y con quien recrea aspectos de su vida que hayan sido dañados por una enfermedad así como también la reconstrucción de vínculos sociales (Mariángeles Funes, 2009)

Estas terapias apuntan a despertar los sentidos, a encontrarnos con el otro, que involucran el humor y que presentan una actitud positiva necesaria para disfrutar del ocio. Estas terapias alternativas ayudan en tanto apoyo a reforzar los vínculos, reorganizar y enfocar los intereses, estimulan a nuevos objetivos. Algo así como una puerta para abrir la capacidad de amar, de sentir, de llegar al silencio, para lograr la relajación. Para llegar al éxtasis, a la creatividad. El

ocio, en su dimensión terapéutica, se presta como instrumento de resistencia ante el propio deterioro físico, mental y social.

Para referirnos al ocio como saludable no debemos de imaginar a un sujeto desocupado ni equiparlo a la desocupación, sino que debemos relacionarlo con aquellas ocupaciones voluntarias que escoge el sujeto y en las cuales decide involucrarse, como actividades de desarrollo y crecimiento cognitivo. Desde su acepción productiva, no como un gasto o una pérdida y en tanto productiva ha de concebirse como inversión. Así el ocio nos acerca hacia formas superiores de pensamientos y experiencias a través de la realización de actividades de crecimiento, iluminadoras, cognitivamente desafiantes, reflexivas, positivas, productivas y creativas.

El ocio como fuente de bienestar que colabora para una mejor calidad de vida; permitiendo la autoafirmación personal, asentando la conciencia y la libertad de elección, aumentando la autonomía e iniciativa personal es que tiene valor en sí mismo.

Siguiendo las dimensiones del ocio ya expuestas observamos:

- Desde la dimensión creativa se asiste a un ejercicio de autoafirmación personal sostenido por la introspección y la reflexión.
- Desde la dimensión lúdica se vislumbra un despliegue de las potencialidades del sujeto en la realización de diversas prácticas.
- Desde la dimensión festiva se estimula la socialización y la apertura y momentos para la autoafirmación colectiva.
- Desde la dimensión solidaria es una actividad gratificante de generosidad para con los demás y de compromiso para con uno mismo.

No se trata de una acción productiva.

- Desde la dimensión ecológica la interiorización y la contemplación del cruce entre lo ya preexistente a la humanización, la naturaleza, y entre lo artificial generado por el hombre, hacen a esta dimensión.

Lejos de la monotonía que produce el trabajo y de la alienación social propia de la misma, el ocio, ha de ser una forma de compensar las tensiones y frustraciones incluso del anonimato acarreado por la industrialización y por los efectos de la automatización del trabajo de producción en masa.

Sin importar la etapa evolutiva de los sujetos, la práctica del ocio que llamamos saludable aporta importantes beneficios para mejorar la salud física y mental, la auto- confianza, incrementar las competencias, para mejorar la calidad de vida así como también para favorecer la adaptación al medio.

El ocio así concebido, es beneficioso para combatir la soledad, proveer a la persona de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas al enfrentar etapas vitales como la vejez (García Martín, 2002).

La Asociación Internacional de Ocio y Recreo (WLRA) define al ocio:

- Como un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios: la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer, mayor felicidad. Comprende formas de expresión cuyos elementos son de naturaleza física, intelectual, social, artística o espiritual.
- Un recurso importante para el desarrollo integral de la persona y un factor fundamental de la calidad de vida.
- Una actividad que fomenta la buena salud general y el bienestar, al ofrecer variadas oportunidades que permiten a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias

necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su propio ocio.

- Un derecho básico, como lo son la educación, el trabajo y la salud, del que nadie debería ser privado por razones de edad, raza, religión, salud, discapacidad o condición económica. (World Leisure and recreation association. International Charter for Leisure Educacion. ELRA, European Leisure and Recreation association, Summer, pp.13-16, 1993).

### 3.2. – Beneficios derivados del Ocio.

El término beneficio es un concepto polisémico, que dificulta sobre todo su identificación empírica, pero creemos que es un concepto clave que nos permitirá entender los alcances salutógenos derivados del ocio a los aspectos tanto físico, psicológico y social.

Pero, ¿de qué hablamos exactamente, cuando utilizamos el término beneficio del ocio?

El concepto actual de beneficio se aborda desde una triple acepción (Driver & Bruns, 1999) que enriquece y acerca más el concepto a la realidad compleja y dinámica del ocio. El término beneficio puede concebirse como:

**a) Mejora de una condición o situación de un sujeto en el marco de un ocio generativo o proactivo.**

Esta definición pone de manifiesto la direccionalidad positiva del ocio. Es decir, la capacidad del ocio para impulsar cambios positivos que mueven al sujeto a avanzar, crecer, o modificar algún aspecto de su situación vital. Cabe así,

plantear la idea de un ocio generativo y/o proactivo: será generativo en la medida que el resultado de la experiencia positiva del ocio impulsa hacia el crecimiento de un cambio, de una mejora; mientras que será proactivo cuando ese avance o mejora lo lleve adelante la persona con una actitud abierta y dispuesta hacia ese potencial cambio.

**b) Prevención de una condición no deseada y/o mantenimiento de una condición deseada en el marco de un ocio preventivo o sostenido.**

Esta segunda acepción del concepto beneficio tendrá lugar cuando el ocio contribuye al mantenimiento de una condición, estado o circunstancia ya existente o deseada, tales como el mantenimiento de amistades, de la salud o de las adecuadas relaciones interpersonales. Asimismo, desde esta óptica, el ocio evita la aparición de una condición, estado o circunstancia que se considera indeseable para la persona, grupo o sociedad en general. Como ejemplo de esta categoría serían la prevención de problemas sociales derivados de situaciones de riesgo para determinados colectivos.

Siguiendo a Cuenca (2000b) y otros San Salvador del Valle (2000) esta noción de beneficio coincide con sus reflexiones sobre el ocio preventivo (prevención primaria) y su capacidad para evadir situaciones adversas y/o conductas socialmente no deseables. Estos aspectos preventivos del ocio descansan en la idea de que, a través de la educación del ocio podrán promover acciones, a mediano y largo plazo, que consigan instalar en las personas valores, actitudes y estilos de ocio compatibles con el bienestar y la calidad de vida de la sociedad en general y en cada individuo en particular.

**c) Logro de una experiencia psicológica satisfactoria en el marco de un ocio ajustado.**

Esta definición de beneficio pone de manifiesto que 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. (Monteagudo, 2008).

Estas tres conceptualizaciones de beneficio (mejora, prevención y logro) mencionadas no son incompatibles entre sí, sino que se complementan, siendo el ideal la obtención de beneficios físicos, psicológicos, sociales y hasta espirituales.

Entonces entendemos por beneficio aquel cambio que es visto como positivo para una mejora, aumento o progreso en un individuo, grupo o sociedad. (Driver; Brown y Peterson, 1991). Si la participación de una actividad de ocio evidencia un resultado positivo y que la misma comporta una mejora que no hubiese sido posible en otras circunstancias se puede decir que dicho resultado constituye un beneficio del ocio. Citando a Tisley (2004), el ocio “posee una importancia capital en la psicología de la personalidad saludable”.

### **3.2.1.- Beneficios físicos y el Deporte.**

La mejora de la salud física es una de las consecuencias más conocidas y habitualmente asociadas a la práctica del ocio, especialmente, a las actividades físico-deportivas. Sin embargo, identificar el mantenimiento o mejora de la



salud física como único o principal beneficio, que puede obtenerse a partir de la participación en ocio, es una visión reduccionista.

La comunidad científica ha encontrado medir de manera objetiva, el impacto de la práctica deportiva y del ocio en los diferentes sistemas que configuran el cuerpo humano a través de indicadores de naturaleza fisiológica y que atienden, por tanto, parámetros cuantificables. Así, se ha intentado conocer como la práctica de ejercicio físico incrementa, por ejemplo, la flexibilidad articular, la fuerza muscular, la respuesta cardíaca y la capacidad pulmonar (Bammel y Burrus-Bammel, 1996)

Se considera a la actividad física como una posibilidad del ocio por su impacto positivo sobre la mejora de la salud.

El deporte puede ser considerado como una actividad de ocio cuando lejos de ser obligatorio se caracteriza por ser una ocupación voluntaria.

El deporte, desde sus orígenes, significó por sobre todo diversión. (Siglos XII y XIII).

Es en 1937 cuando se define como “la actividad humana que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo forma competitiva, (récord, superación de sí mismo o de un adversario).”

Ya en 1960- 1970 surge una nueva forma de concebir al deporte “El Deporte para Todos”. Se trataría de un nuevo modo de realizar dicha actividad, un modo que no tiene que ver con el deporte de alto nivel, sino uno al alcance de todos, como una ocupación para el tiempo libre, valioso por su carácter lúdico, creativo, integrador, formativo. Es así que surge “El Deporte como Ocio”.

Munné (1998) planteaba que el deporte es una de las principales expresiones del ocio, u hecho psicológico y social que provee una experiencia de vínculo existencial al sujeto, convirtiéndolo en una actividad equivalente al ocio.

Estas actividades del ocio, que se relacionan con el movimiento y el deporte, concluyen en beneficios físicos y en una mejora de la salud colaborando en el mantenimiento de la buena salud y la forma física.

Algunos posibles beneficios físicos/ fisiológicos derivados de la actividad de ocio son: beneficios cardiovasculares, prevención o reducción de la hipertensión, reducción del colesterol, prevención y control de la diabetes, prevención del cáncer del colon, disminución de problemas dorsales, incremento de la masa esquelética, fortalecimiento de huesos y músculos. Mejora el funcionamiento neuropsicológico. Ayuda a controlar enfermedades como la artritis así como reduce la incidencia de otras enfermedades. Mejora el funcionamiento del sistema inmune. Ayuda a controlar enfermedades relacionadas con el aumento de peso como es la obesidad. Ayuda a reducir el uso de drogas o alcohol. Incrementa la expectativa de vida. Iso-Ahola y Park (1996), destacan el efecto amortiguador que la participación en actividades de ocio ejerce sobre el desarrollo de sintomatología depresiva en aficionados a prácticas deportivas. El apoyo social que se deriva de la participación en actividades de ocio protege a la persona frente al efecto negativo de los acontecimientos vitales a los que se ve expuesto.

Estudios neurológicos arrojaron resultados positivos en torno a las actividades del ocio y sus beneficios sobre la salud física probándose la incidencia sobre el retardo de efectos progresivos y degenerativos de enfermedades tales como el Alzheimer (Azar, 2002).

Investigaciones llevadas a cabo hasta el momento darán cuenta de ello. Trataremos este tema tomando en cuenta los estudios que se abordan en la relación entre la práctica deportiva y la percepción del ocio autotélico por el sujeto practicante, llevada adelante por los Estudios del Instituto Deusto en España, del grupo Otium de Estudios multidisciplinarios del ocio (Martins, Sousa, Menezes Lira, 2010). Además de la bibliografía, publicaciones acerca de esta temática y en relación al marco social actual en el cual se insertan; la hipermodernidad (Lipovetsky, 2004, 2007) (Bauman, 1998, 2002), (Bariain, 2008).

El Deporte y el valor del ocio en sí mismo se vinculan proporcionando el desarrollo humano y la calidad de vida en el orden social dominante. La importancia de las prácticas deportivas radican en el hecho de que son generadoras de valores y porque se trata de una actividad integral del ser humano.

El deporte aportaría al sujeto un tiempo para sí, donde la producción no sea el centro de su interés. Es en este marco, en el de una sociedad hipermoderna, que se inscribe el deporte como actividad que brinda a los individuos una experiencia satisfactoria.

El deporte asociado al ocio autotélico trae aparejados beneficios de distinta índole, tales como:

- Beneficios físicos en torno a la salud.
- Un espacio para la interacción;
- Una actividad que colabora con el buen uso del tiempo libre;
- Como una vía para el contacto con uno mismo.

- Propicia el alcance de la dimensión integral del sujeto en la búsqueda del equilibrio.

En la actualidad se considera que la cantidad de individuos que demandan este tipo de actividad va en aumento.

Debemos considerar al deporte como una actividad autotélica que propicia experiencias satisfactorias, también ejercidas según la motivación intrínseca del sujeto, por la cual percibe cierta libertad. Si la persona que realiza el deporte se centra en la actividad disfrutándola y extrayendo placer de la misma, se considera la práctica deportiva como una experiencia autotélica. Para ello ha de experimentar, en el deporte, el sentido de vivir la pura experiencia y sentirse el protagonista de su propia vida y de su tiempo. Una actividad con un fin en sí mismo.

Podemos concluir con la idea de que si hasta el momento el deporte había sido considerado como una actividad para realizarla en el tiempo libre, por fuera del trabajo, ahora también podemos incluir un importante componente: el ocio autotélico.

Qué caracteriza la vinculación del ocio autotélico y el deporte:

- ✓ La conciencia plena de quien lo ejerce,
- ✓ El respeto hacia sus propios límites,
- ✓ La consideración de sus potencialidades,
- ✓ La contemplación del tiempo para sí,
- ✓ Propicia la integración consigo mismo,
- ✓ Propicia la integración con los otros de forma desinteresada.

Cuáles serían los beneficios de vincular al deporte y el ocio autotélico:

- ✓ Favorece la experiencia subjetiva,

- ✓ Posibilita al individuo asumir el rol de protagonista en su propia historia,
- ✓ Lo despoja de actividades utilitarias,
- ✓ Posibilita la realización de experiencias satisfactorias fluidas,
- ✓ Genera experiencias saludables,
- ✓ Propicia experiencias benéficas para el propio sujeto y para la sociedad en general.

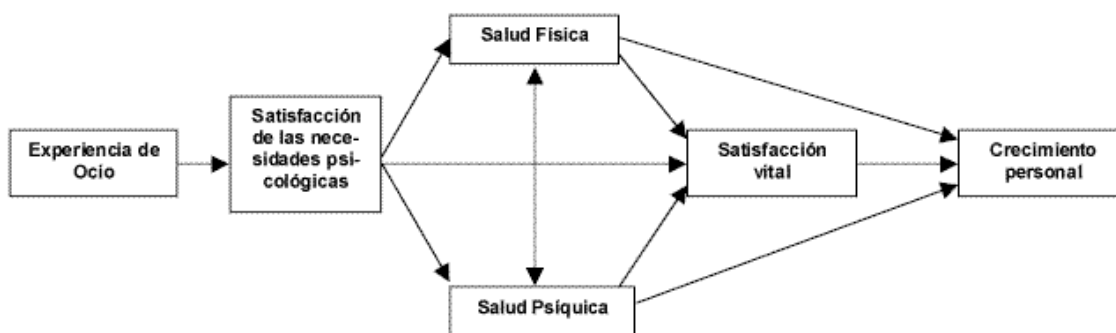
### **3.2.2.- Beneficios psicológicos.**

La experiencia psicológica satisfactoria derivada de la vivencia del ocio es el beneficio más significativo, puesto que si éste se consigue está asegurada la percepción de beneficio reforzando así aspectos preventivos de la salud integral.

Gran parte de los estudios que se han centrado en los beneficios psicológicos derivados de la participación en actividades de ocio, han aportado resultados satisfactorios. Así, se ha comprobado que una mayor implicación en este tipo de actividades se traduce en niveles de bienestar subjetivo más alto (Brown, Frankel y Fennell, 1991; Dupuis y Smale, 1995; Headey, Veenhoven y Waring, 1991; Hersch, 1990), disminución del sentimiento de soledad (Lee e Ishii-Kuntz, 1987; Mullins y Mushel, 1992), aumento del estado de ánimo (Lee e Ishii-Kuntz, 1987; Tinsley, Colbs, Teaff y Kaufman, 1987).

Es necesario mencionar los trabajos llevados a cabo por Tinsley y colaboradores. El modelo elaborado por Tinsley y Tinsley (1986) remarca la relación entre la satisfacción de una serie de necesidades y los beneficios psicológicos derivados del ocio, lo que contribuye tanto al mantenimiento y

mejora de la salud física y psíquica como al crecimiento personal y la satisfacción vital (Ver gráfico 4).



**Gráfico 4.** Relación entre ocio, satisfacción de necesidades psicológicas y sus beneficios. Fuente: Tinsley y Tinsley, 1986

Tinsley (1984) ha analizado factorialmente todas estas necesidades y las ha agrupado en torno a ocho grandes dimensiones:

❖ *Expresión del yo:*

Representa la necesidad que tiene todo individuo de manifestarse satisfactoriamente a través del uso creativo de sus capacidades.

❖ *Compañerismo:*

Hace referencia a la necesidad de tener relaciones de apoyo en las que, de un modo lúdico, la persona se sienta aceptada y valorada por parte de los demás, de forma que se incremente su propia estima.

❖ *Poder:*

Necesidad que representa el deseo de percibir control sobre situaciones sociales y de ser objeto de la atención de los demás.

❖ *Compensación:*

Muestra la necesidad personal de experimentar algo novedoso o inusual, de romper con la rutina diaria.

❖ *Seguridad:*

Alude a la satisfacción que experimenta la persona cuando se compromete en una actividad que le asegura la ausencia de cambios no deseados, a la vez que le garantiza que sus esfuerzos se reconocerán y serán valorados por parte de los demás

❖ *Servicio:*

Necesidad de asistir y ayudar a los demás.

❖ *Intelectual y estética:*

Hace referencia a la necesidad de estimulación intelectual, así como de participar en actividades de carácter artístico.

❖ *Soledad deseada* (denominada inicialmente por el autor “autonomía”):

Factor que destaca la necesidad de la persona de hacer cosas por sí sola sin experimentar sentimientos negativos.

Por otra parte, Csikszentmihalyi (1998) en la teoría del flujo que desarrolló y dio a conocer, considera al flow como una herramienta del bienestar psicológico, siendo este último, un aspecto positivo de los sujetos, que aporta beneficios. Bienestar psicológico, a menudo, es un término que se encuentra relacionado con conceptos tales como; felicidad, disfrute y calidad de vida. El bienestar es un concepto que está ligado a la percepción subjetiva que tiene un individuo respecto a los logros por él mismo alcanzados y el grado de satisfacción personal que a ellos se anuda y a sus acciones pasadas, presentes y futuras. Es así que refleja el sentir positivo y constructivo de la persona para consigo mismo.

Csikszentmihalyi (1998) plantea el hecho de que el bienestar psicológico estaría en la actividad en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. Entonces, en la actividad que realiza el individuo se genera un sentimiento de flujo. Pero para que este sentimiento de flujo se produzca será necesario que, la actividad a realizar refiera al descubrimiento continuo que está haciendo el individuo de lo que significa la vida para él, expresando así su singularidad.

Para relacionar lo expuesto con el objeto de nuestro trabajo diremos que las prácticas de ocio tienen una finalidad en sí misma. No se trata de una actividad en razón de lo que produce sino, en el valor intrínseco que le asigna una persona. Se busca entonces la vivencia agradable que produce una actividad en la que se encuentra valor por sí misma. Para que las actividades de ocio aporten beneficios, en tanto, potencien las capacidades humanas, se hace imprescindible relacionarlas con formas de vida, con la forma como favorecen u obstaculizan la participación y los niveles de autonomía, para poder afirmar su direccionamiento hacia el desarrollo humano. Se espera que las actividades de ocio elegidas, con suma libertad de parte de los sujetos, sean ellas mismas generadoras de placer y disfrute. La gratificación, vivenciada durante una experiencia de ocio, tiene que ver con el hecho de hacer por el gusto que produce.

Así es como llegamos a pensar al ocio como un ámbito propicio para la búsqueda de mejores condiciones de vida para las personas, y Csikszentmihalyi considera que se trata de una de las experiencias más positivas que pueda vivir un individuo. Potenciar el valor del ocio en nuestra sociedad colaboraría para reivindicarlo como un aspecto importante en la vida humana. En palabras de Csikszentmihalyi:



... hemos llegado a asumir que el tiempo libre es una de las metas más deseables a que podemos aspirar. Aunque el trabajo se considera como un mal necesario, ser capaz de relajarse y de no tener nada que hacer le parece a la mayoría de las personas la vía regia hacia la felicidad. La creencia popular consiste en que para disfrutar del tiempo libre no se necesita ninguna habilidad especial y que cualquiera puede hacerlo. Pero las pruebas obtenidas sugieren lo contrario: el tiempo libre es más difícil de disfrutar que el trabajo. Tener ocio a disposición de uno no aumenta la calidad de vida, a menos que se sepa cómo servirse de él eficazmente, y esto no es de ningún modo algo que se aprenda automáticamente (Csikszentmihalyi, M. Riesgos y oportunidades del ocio. Aprender a Fluir p. 84).

Siguiendo los lineamientos teóricos de Csikszentmihalyi (1998) acerca del flow y los de Seligman (2003) respecto a la felicidad desde la psicología positiva, es que se considera al ocio positivo como fuente de beneficios tales como:

- ✓ Brinda a los sujetos una experiencia gratificante que permite aumentar y mejorar la calidad de vida.
- ✓ Incrementa el sentimiento de felicidad en un estado de fluidez donde el tiempo no es límite para el disfrute y la satisfacción.
- ✓ Es motor en la búsqueda de actividades creativas, estimulando la imaginación, la creatividad y el ingenio de los sujetos.

- ✓ Proporciona un reajuste creativo que les permite llegar al máximo estado de fluidez en su vida y, así, experimentar una vida más plena, más flexible y satisfactoria.
- ✓ Se sirve como recurso para disfrutar, como un actividad positiva que envuelve a los individuos que la realizan.
- ✓ En las actividades de ocio proactivo se encuentra la autenticidad existencial.
- ✓ Aumenta las estrategias de afrontamiento.
- ✓ Permite incrementar y promover la salud positiva y la calidad de vida.
- ✓ Es un recurso para un desarrollo personal positivo.
- ✓ Ayuda a generar experiencias óptimas.
- ✓ Actúa como una actividad terapéutica y puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento.

De acuerdo con WLRA, Asociación Mundial para la Recreación y el Tiempo Libre:

El ocio se refiere a un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre ellos la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión o actividad amplias cuyos elementos son frecuentemente tanto de naturaleza física como intelectual, social, artística o espiritual (World Leisure and Recreation Association).

### 3.2.3.- Beneficios sociales.

Kelly y Godbey (1992) estudiaron sobre los beneficios de interacción social y su vinculación con el fenómeno del ocio, estableciendo que dicha relación contribuye a la mejora en la reciprocidad con otros, posibilitando relaciones de intercambio con los demás. Fomentando asimismo tanto la comunicación, la confianza y el desarrollo del sentimiento de compartir una experiencia común.

En este sentido, Argyle (1987) destaca la motivación social como el primer elemento que mueve a la participación en prácticas de ocio que, al igual que ocurre con las actividades laborales, actúan en contextos sociales que proporcionan a la persona experiencias muy valiosas para su identidad, autoestima e imagen ante los demás. El establecimiento e incremento de la imagen personal o identidad y su manifestación a los demás, son dos elementos que van íntimamente unidos al ocio. Éste facilita a la persona un ambiente no amenazante que le permite ponerlos a prueba, tomar conciencia de ellos y mejorarlos. Argyle habla de la creación de “mundos de ocio” al referirse a estos ambientes sociales propiciados por las prácticas de ocio. Todos los autores antes mencionados reconocen que la representación que hacen los sujetos sobre su estado de bienestar físico, psíquico, social y espiritual depende en gran parte de sus propios principios y creencias, su entorno cultural y su trayectoria personal.

El Instituto de Estudios de Ocio Universidad de Deusto- Foro de Ideas Ocio y cambio de valores Bilbao, 2010, llevaron a cabo una investigación en Brasil denominada: “Ocio como valor para la promoción de la equidad e inclusión social en la periferia urbana de Fortaleza, Brasil”.

Consideraron un grupo de adolescentes para comprobar las posibilidades de cambio social en la vida cotidiana de este grupo social a través de actividades culturales y artísticas, comprendidas también como actividades de ocio.

El estudio expone la importancia del Centro Cultural Bom Jardim como medio de rehabilitación social de un espacio urbano, por haberse caracterizado como un espacio de ocio y cambio social para los adolescentes.

En este mismo estudio, se pone de relieve que las vivencias de ocio colectivo tienen un potencial para aliarse a otras acciones de gobierno para el cambio de una situación de pobreza y exclusión social. Articulando, así, conceptos tales como pobreza, inclusión social, derecho al ocio y ocio creador.

En este contexto, se considera el aporte y la importancia de las políticas públicas, ya que el desarrollo y funcionamiento de los centros culturales dependen de la gestión pública.

Se plantea el tema de la inclusión social para acercarse a la cuestión del derecho al ocio, partiendo de una percepción de una realidad social donde los procesos sociales y económicos han provocado una situación de exclusión social de individuos con relación a oportunidades de disfrute de experiencias de ocio, en sus distintas dimensiones.

Lo que se despliega en dicha investigación es el hecho de que las experiencias de ocio implantadas en las periferias de los centros urbanos con carencias socioeconómicas tienen como fundamento la percepción de ocio como:

- ✓ Medio de promoción de valores de la dignidad humana y desarrollo personal, posibles a través de acciones de inclusión por medio de la oferta de vivencias de ocio en espacios accesibles para grupos sociales desfavorecidos.
- ✓ Favorecedor de dos procesos: la autoidentificación y la socialización.
- ✓ Algo esencial para las poblaciones pobres, ya que es una experiencia realizada por el resto de la sociedad favorecida económicamente.
- ✓ En su dimensión creativa, trata de una experiencia transformadora para las poblaciones carentes que acuden a los centros culturales en la periferia de una gran ciudad con graves problemas sociales.

Esta posibilidad de cambio sigue un camino que pasa por la garantía de derechos, entre los ellos; el derecho al ocio y la posibilidad de mejora en la calidad de vida a través de la vivencia de experiencias de ocio.

“En el derecho al ocio, se expresa una nueva forma de reivindicarse la dignidad humana.” (Camargo, 2003, p. 100)

#### **3.2.4.- Beneficios espirituales.**

Según Peterson y Seligman (2004), la espiritualidad es universal y aunque las creencias espirituales varíen, todas las culturas tienen creencias sobre algo trascendente al ser humano.

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, puesto que sobrepasa los límites de la religión, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud (Koenig, 2008). La espiritualidad se encontraría entonces en un punto de convergencia entre la psicología de la salud y la psicología positiva al considerar los procesos de

salud-enfermedad desde un enfoque de promoción, prevención e intervención positivos (Yoffe, 2007; Carr, 2007).

El fenómeno del ocio no estaría ajeno a dichas manifestaciones del orden de lo espiritual, sabiendo que el alma/espíritu es reservorio de la actividad mental, consideramos entonces a lo espiritual como una función psíquica superior.

Muchos psicólogos respetados en la historia de la psicología –William James (1902), Erich Fromm, (1977), Viktor Frankl (1985, 1992), Gordon Allport, Abraham Maslow y Rollo May, citados por Elkins, (1999) – han hecho de la espiritualidad uno de sus principales focos de atención y trabajo. Incluso se ha llegado a sugerir que personajes usualmente identificados como opositores a lo religioso como Spinoza, Nietzsche, Marx, Freud y Reich, si bien fueron concientes del lado deformativo de la religión, ninguno de ellos fue hostil a los aspectos esenciales de la espiritualidad (Boadella, 1998).

Aunque el tema del ocio y la espiritualidad están recibiendo una mayor atención científica social (Conductor, Dustin, Báltico, Eisner, y Peterson, 1996; McDonald y Schreyer, 1991; Zueffle, 1999), todavía hay una escasez de investigaciones empíricas sobre dicha relación.

Al igual que en los conceptos y definiciones de salud psicológica, no hay una definición única, lo mismo sucede desde lo espiritual (Bensley, 1991). Sin embargo, con el creciente interés científico en espiritualidad, cada vez hay más consenso y estudio de análisis.

Los beneficios espirituales del ocio estarían asociados a la búsqueda de propósito, significado y trascendencia de la vida, como así también de aquellas actividades que proporcionen paz, placer, esperanza, apoyo emocional, autorrealización, y plenitud consigo mismo y armonía con los otros. Ofrece

beneficios a nivel subjetivo, individual y a nivel social que van desde la promoción de la salud hasta la autorrealización. El ocio desde esta perspectiva puede ocupar un lugar de guía e incluso ayudar en situaciones difíciles siendo también propicia como fuente de desarrollo personal y compromiso para con uno mismo y los demás.

Aunque no haya investigaciones sólidas al respecto, hasta el momento, se cree que el ocio visto desde los beneficios espirituales posibilita establecer relaciones más profundas con los demás, fomentan la responsabilidad así como las conductas cívicas, evitando comportamientos antisociales.

“En esta realidad se considera al ocio como fenómeno propicio a una percepción del mundo de forma diferente, a partir de valores que privilegian la naturaleza subjetiva del hombre, su desarrollo y la humanización de las relaciones interpersonales como derecho que se le debe garantizar” (Martins, Sousa, Menezes Lira, 2010).

**3.3. – Consideraciones finales:** El ocio como fuente de bienestar que colabora para una mejor calidad de vida.

En el presente capítulo se ha abordado desde la psicología positiva el tema de los beneficios del ocio, uno de los conceptos esenciales en el estudio del ocio como factor de desarrollo personal y social. Se ha señalado la importancia de los beneficios del ocio entendidos como mejora de una condición o situación de una persona o grupo, como prevención y/o mantenimiento y finalmente, como consecución de una experiencia psicológica satisfactoria en el marco de un ocio ajustado. Desde esta perspectiva, el ocio contribuye a mejorar el bienestar y la calidad de vida de los sujetos. El ocio, un

concepto hoy día inseparable de la salud ofrece beneficios a nivel físico, psicológico, social y espiritual lo cual nos lleva a pensar que tomar conciencia de los beneficios que pueden promoverse a través del ocio puede ayudar a mejorar la calidad de vida y alcanzar el bienestar deseado.





# Capítulo IV

## Los Jóvenes Universitarios y el Ocio

*“Me gustan los estudiantes porque son levadura”*

*Violeta Parra (1917-1967)  
Cantautora y folclorista latinoamericana.*

## **Capítulo IV: Los Jóvenes Universitarios y el Ocio**

A continuación, se trabajará de forma interrelacionada con el fin de obtener una visión global acerca del joven estudiante universitario, la salud y el ocio desde los conceptos y marco teórico trabajados hasta el momento.

Definiremos el concepto de juventud desde diferentes enfoques, también se dará una definición del estudiante universitario, la universidad, su rol y qué lugar ocupa el ocio en el sistema universitario a modo de definir, aunque de forma breve, conceptos básicos de nuestra investigación.

### **4.1. – ¿Qué es la Juventud? Definiciones posibles.**

Para dar respuesta a este interrogante podemos pensar en lo propuesto por Pierre Bourdieu en su texto *La “Juventud” no es más que una palabra*. Allí dice que la idea de juventud es una categoría construida históricamente.

“la edad es un dato biológico socialmente manipulado y manipulable”  
(...)

“hablar de jóvenes como una unidad social, de un grupo construido, que posee intereses comunes, y referir estos intereses a una edad definida biológicamente constituye en sí una manipulación evidente” (Bourdieu, 2002, p.165).

La juventud no es sólo una etapa donde el sujeto se sigue desarrollando físicamente, que eso suceda no implica la identidad de la conformación de actitudes y opiniones.

Considerando la diversidad epistemológica del término juventud, para el presente, se tomarán cuatro definiciones básicas sobre juventud a fin de definir tan compleja etapa. Etapa donde se asumen mayores responsabilidades, se considera el entorno desde otro lugar y se incrementan en todos los ámbitos las necesidades.

Citaremos una definición propuesta desde el enfoque psicológico, otra desde el sociológico y las definiciones establecidas al respecto por la ONU (Organización de la Naciones Unidas) y la OMS, (Organización Mundial de la Salud).

- Desde la psicología, y a los fines de nuestra investigación, ya que hemos tomado la juventud como población para el diseño y aplicación de la misma, se define como la etapa que comienza con la pubertad, llegando a su final cuando se asumen las responsabilidades de forma plena y la autoridad que ser adulto confiere, (por ejemplo; volviéndose independiente económicamente). Esto refiere al hecho de que el juego ha sido permutado por el trabajo, mientras el aprendizaje llega a su máxima expresión para disminuir en la etapa siguiente.
- Para la sociología el joven es un sujeto social en construcción de su identidad individual y grupal. En esta etapa construye su estatus en la sociedad así como su grupo de pares de referencia y sus imaginarios de futuro, a partir de sus decisiones, relaciones sociales e interpretación

del mundo. También construye sus nociones de lo público, su relación con la política y la praxis social. (Macassi, 2001)

- Las Naciones Unidas (ONU) definen a la juventud como la población comprendida entre los 14 y 25 años, “un momento muy especial de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se procesa la construcción de identidades y la incorporación a la vida social más amplia” (ONU, 1999).
- Para la organización mundial de la salud (OMS) “La juventud es una etapa de la vida comprendida entre los 19 y 30 años, en donde el ser humano tiene las condiciones óptimas para el desarrollo de sus potencialidades físicas, cognitivas, laborales, y reproductivas” (OMS, 2000, p. 128).

La juventud podría ser definida como un conjunto social muy heterogéneo, ya sea por una condición de hábitat (rural o urbano), condición socioeconómica, por pertenencia a un subgrupo de edad, nivel educativo, madurez psicológica y por las propias diferencias que se manifiestan entre las mujeres y los hombres. Es por esto que para Bourdieu, juventud "no sería más que una palabra", un término convenido para referirnos a un grupo de población en particular. Es decir, juventud es sólo un nombre, pues de él no se pueden abstraer notas esenciales por las que podamos caracterizar a la población con cierta edad y que llamamos juventud; una etapa de la vida humana.

Tomamos, para nuestra investigación, una pequeña porción de dicha población y es por eso que dimos un humilde acercamiento a su conceptualización.

#### 4.2. – La universidad, los estudiantes universitarios y la promoción de la salud.

En este punto se abordará la vida universitaria poniendo la atención sobre los estudiantes universitarios y los servicios de apoyo con los cuales cuentan, así como también, la promoción de la salud en la universidad tomando como referencia los conceptos básicos desarrollados hasta el momento acerca de la misma, a solo efecto de conocer un poco más la vida e intereses particulares en esta etapa vital.

Las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y del equipo universitario; para crear ambientes de vida, de aprendizaje, y de trabajo conducentes a la salud; para proteger el ambiente y promover el desarrollo humano sostenible; para promover la promoción de la salud y en la investigación; para promover la salud de la comunidad, y ser un recurso para la salud de la comunidad. (Tsouros, 1998: ; Tsouros, 2000, p.15).

Si bien la promoción de la salud está dirigida y afecta a todos los que de alguna manera forman parte de la universidad, nos centraremos en estudiar los efectos de esta promoción en los miembros centrales de la comunidad universitaria; los estudiantes.

La universidad no es sólo un lugar donde se aprende a ser culto y buen profesional, donde se desarrollan personas capaces de generar sociedades de progreso y solidarias, sino que también es el contexto por el cual el estudiante desarrolla su vida cotidiana, en el que muchas personas trabajan, así como también se divierten, aprenden y viven. Se hace entonces imperativo que las universidades afronten un nuevo reto: el de ser contextos capaces de generar comportamientos saludables mejorando así la calidad de vida.

Se piensa en la universidad como un contexto saludable y de calidad que pueda mejorar y brindar educación para la salud y promoción de la salud desde sus trabajadores y estudiantes, hasta conllevar también a integrar la salud y el bienestar en la cultura universitaria, en los procesos, y en el sistema universitario (Tsouros, 1998, 2000), por constituir, la universidad, un marco ideal de actividad social, cultural y laboral.

Retomemos el enfoque salutogénico que mencionamos en el capítulo II de nuestro trabajo, para relacionarlo con la idea de la universidad como modelo de promoción de la salud basado en el contexto, (settings-based approach to health promotion). Antonovsky (1996) desde su propuesta de un enfoque salutogénico, de una mirada más saludable y preventiva, advertía sobre la idea de que la salud, también, se crea y se vive en los contextos de la vida cotidiana de las personas. Por lo cual, si sostenemos que la universidad es el lugar donde cada miembro que la compone pasa y vive gran parte de su tiempo, será entonces un contexto propicio para la promoción de la salud.

El joven universitario que se supone estudia lo que quiere y al estudio le dedica gran parte de su tiempo, también invierte su tiempo estableciendo y enriqueciendo sus vínculos sociales, conformando su futuro profesional y personal y divirtiéndose. En la universidad, el universitario, encuentra un lugar que le provee información relevante para el conocimiento y aprendizaje de estilos de vida diferentes, en lo personal y en lo profesional. Allí investiga y aprende sobre variadas posibilidades de vida, convirtiéndose así, la universidad, en una fuente de estímulos favorecedores de aprendizaje de estilos de vida, de compromiso y de opciones.

En esta línea, las universidades deben preocuparse y ocuparse en proporcionar un contexto de oportunidad para las actividades de promoción de salud y de calidad de vida de sus trabajadores y estudiantes (Tsouros, Dowding, Thompson y Dooris, 1998).

¿Qué es la universidad y cuáles son sus funciones? Es una pregunta que se nos plantea a esta altura del trabajo a fin de entender porque la universidad para atender adecuada y eficientemente las demandas que la sociedad le requiere, debe procurar un contexto físico y social saludable y de calidad, que posibilite la cumplimentación óptima de sus obligaciones sociales.

Siguiendo a Abercrombie, Gatrell y Thomas, (1998, p. 29):

- ✓ Una universidad es un centro de enseñanza y de desarrollo, con papeles en formación, educación e investigación.
- ✓ Una universidad es también un centro de creatividad y de innovación, que se manifiesta en los procesos de aprendizaje, y en la aplicación, manejo y combinación del conocimiento y comprensión disciplinar e interdisciplinar.
- ✓ Más ampliamente, una universidad proporciona un contexto en el que los estudiantes desarrollan independencia y aprenden habilidades para la vida, a través de vivir o pasar tiempo lejos del hogar y frecuentemente a través de experimentar y explorar. Como estructura de educación superior que cambia, las universidades están proporcionando de manera creciente un contexto en el que los estudiantes maduros se comprometen a aprender.
- ✓ Una universidad es un recurso y un igual para la comunidad local, nacional y global.



- ✓ Una universidad, finalmente, es una empresa, preocupada cada vez más por su imagen, su rendimiento y su resultado de gestión económica dentro de un mercado competitivo.

Habría que considerar también que los estudiantes universitarios están atravesados por características socioculturales y madurativas que de algún modo influyen sobre la salud positiva o negativamente, ya sea se los entienda como recursos para la salud o como obstáculo para la misma.

El estudiantado universitario, por su propia naturaleza de apertura, diversidad y universalidad, no es fácil describirlo de forma homogénea, ni se le puede identificar con perfiles rígidos y uniformes. Sin embargo, en la variedad personal y sociológica se encierra la riqueza de matices psicológicos que cada estudiante manifiesta dentro del marco cultural y socioeconómico del medio en el que se desenvuelven.” (Castillo, S. y Cabrerizo, 2005, p.175)

Si tomamos la franja etárea propia de nuestra tesis, estudiantes universitarios de entre 18 a 35 años, podemos observar, con mayor seguridad, que la universidad será puente entre la edad adolescente y la adulta así como oficiará de puente entre el mundo llamado académico y el llamado laboral.

En un estudio de casos dirigido por González Alfaya, (2006) donde se propone investigar acerca de la intervención de la universidad en la promoción de la salud, se han identificado cuatro tipos de servicios susceptibles de ser promotores de la salud:

- Servicios de apoyo y orientación al estudiante.
- Servicios relacionados con el ocio y el tiempo libre.
- Servicios de apoyo al voluntariado.

- Servicios de apoyo a la vida universitaria.

Se piensa a los servicios universitarios como una importante vía a través de la cual la promoción de la salud puede desarrollar su intervención.

Pero, ¿de qué tratan estos servicios?

Dichos servicios han cobrado importancia y se han potenciado sobre la creencia que para mejorar la vida universitaria y aumentar su calidad como tal, no sólo hay que poner la atención sobre los procesos de enseñanza y los procesos de aprendizaje. Alvarez Pérez, P. y Jimenez Betancort, H. (2003, p. 15) citados por González Alfaya (2006, pp. 69- 70) “Existe una estrecha relación (del desarrollo de los servicios universitarios) con la búsqueda y mejora de la calidad”. Potenciar e incrementar estos servicios proporcionaría resultados positivos porque brindarían herramientas para superar situaciones de fracaso, mejoraría la experiencia académica y personal apoyando al estudiante en cuestión.

La vida del joven universitario pasa por diferentes momentos cuando ingresa a la universidad que dependerán del lugar, del tiempo y de los rasgos y carácter propios del estudiante. Sin embargo, se considera que existen tres momentos que son claves y que además comparten ciertas características:

- Entrada a la universidad.
- Durante la carrera.
- Finalización de la carrera, (González Alfaya, 2006)

Entrar a la universidad supone diversos cambios en la vida de un joven, lo cual requiere de cierta capacidad de adaptación de su parte. Un ejemplo común, es aquel que da cuenta de las dificultades interpersonales y de aislamiento en el caso de aquellos estudiantes que provienen de otra región, para llevar adelante

una carrera. Para ello han dejado atrás los lazos familiares y de amistad que hasta ahora formaban su red para construir una nueva red social. De ello se infiere posibles dificultades en el estudio, aumento en el nivel de estrés y posibles conductas de riesgo como la ingesta de alcohol, drogas, problemas de alimentación para enumerar algunos (Trentin, R. y Scacchi, L., 2003). Pero también acceder a un nuevo nivel de educación supone un cambio y sus consecuencias se harán visibles a nivel intelectual (mayor exigencia, disposición y tiempo diferentes al de la escuela media en las materias en cuatrimestres, atención menos directa de parte de los profesores). En esta primera etapa aparece, en ocasiones, problemas de fracaso académico o desilusión respecto a la elección realizada.

Para la Red Portuguesa de servicios de apoyo psicológico en la enseñanza superior (RESAPES), el ingreso a la universidad, presta a cambios no sólo a nivel intelectual también en relación al ciclo vital. “La mayoría de los estudiantes, jóvenes adultos, se enfrentan con una inevitable y compleja crisis de desarrollo en la fase de transición de la adolescencia a la edad adulta, crisis acrecentada por el impacto de un cambio de ambiente, el cual está acompañado de nuevas expectativas y presiones sociales” (RESAPES ( 2002) Trentin, R. y Scacchi, L., (2003:p. 2) dicen: “Los estudiantes con crisis, que piden ayuda o que dejan los estudios sin pedirla, a menudo se caracterizan por su inadecuación emotiva y social frente a las demandas complejas del contexto universitario” y en este sentido podemos citar también a Rockwell, K. (1984), Amada, G. (1985) y Talley J.E. y Rockwell, W.J. (1985), cuando señalan que “además de los problemas académicos, vocacionales o de desarrollo, también

las dificultades sociales y personales interfieren, no sólo en la maduración psicosocial, sino en el rendimiento académico y en la tasa de abandonos.”

Un servicio típico que las universidades brindan para esta etapa con el fin de facilitar la adaptación y superar el cambio son; los programas de orientación y jornadas de puertas abiertas ofrecidas a las escuelas secundarias, las tutorías personalizadas son otra opción al igual que las materias de nivelación.

Una vez superada esta etapa, ya durante la carrera los problemas anteriormente mencionados pueden continuar y, hasta incluso, acrecentarse así como sumárseles nuevos problemas a la vida académica. Ejemplos de esto es la elección de asignaturas, la configuración del plan de estudio, la configuración sobre el perfil profesional.

González Alfaya (2006: p. 77) escribe sobre esta etapa algo que a nuestros fines resulta de suma importancia: “La integración y participación en la vida universitaria y la elección de actividades de ocio y tiempo libre, aunque deben estar presentes desde el inicio de los estudios, adquirirán cada vez una mayor importancia”.

Se retomará, en otro punto de este capítulo, esta cita para desarrollarla con mayor detalle y claridad.

En un mundo laboral donde las tasas de desempleo van en alzas, al igual que la exigencia y la competitividad, en la finalización de la carrera el estudiante, se cree que se topará con las dificultades de encontrar empleo.

Es por este conjunto de factores que es necesario que las universidades apoyen a sus alumnos brindándoles servicios que vayan más allá de los procesos de enseñanza y los de aprendizaje, pudiendo así atender a

necesidades referidas a su futuro como profesional o personales, facilitándoles así, sus procesos formativos y madurativos.

En este caso los servicios ofrecidos apuntan a la inserción laboral y a favorecer habilidades de emprendimiento personal a través de seminarios, cursos, viveros de ideas.

Estos servicios están íntimamente ligados con la búsqueda de calidad universitaria y con el intento de fomentar el desarrollo integral de los estudiantes. Para ello se promueve una educación integral, entendiéndola como la implicación del alumno en su conjunto, de forma tal que el paso por la universidad suponga un crecimiento intelectual, personal, social y moral. Castillo, S. y Cabrerizo, J. (2005: p. 196) lo expresan de la siguiente manera: “Se configura como una ayuda encaminada a que cada persona, como ser bio-psico- social- espiritual, alcance su plenitud”.

(...) la mayor cantidad de alumnos que acceden a la enseñanza superior y por consiguiente heterogeneidad de los mismos supone sin duda un cambio sustancial al que debe adaptarse la universidad, haciendo, un esfuerzo mayor, a través de sus diferentes ámbitos, para conseguir el bienestar físico, psíquico y social de sus estudiantes (González Alfaya, 2006: p. 52).

La universidad como institución que se inscribe en el marco de un momento socio- histórico particular no es ajena a los cambios que en el mundo trascurren y ha de evolucionar para adaptarse y hacer frente a los cambios con el fin de llevar adelante programas de promoción de la salud en el ámbito universitario, considerando para ello las limitaciones y fortalezas propias, como así también, las características del alumnado a quien van dirigidas las iniciativas que se

lleven adelante. Inmersas en una sociedad del conocimiento y del aprendizaje el autor Hargraves, A., 2003, propone que las universidades deben fomentar “cualidades que conforman un conjunto de virtudes profesionales: creatividad, flexibilidad, resolución de problemas, inventiva, inteligencia colectiva, confianza profesional, asunción de riesgos, mejora continua”.

Perinat (2004: p. 156) decía que “se exige una educación superior que alimente las capacidades personales, cognitivas y sociales exigidas por el mundo moderno”.

Todos estos cambios al igual que los cambios concebidos en torno a la concepción de la salud, un concepto que ha evolucionado en pos de un sentido más positivo, en la búsqueda del bienestar, contemplando ya aspectos subjetivos, psicológicos, sociales además del físico, un modelo integral, influyen directamente sobre la necesaria mejora y mantenimiento de la salud, adquiriendo una mayor importancia la realización de proyectos y programas de prevención y promoción de la misma.

Hemos señalado básicamente dos modelos que determinan también el modo de conceptualizar la salud y que hemos trabajado en los capítulos anteriores: el modelo patogénico, que se centra en los problemas de salud tratándolos de modo totalmente descontextualizado, y el modelo salutogénico, que se centra en las condiciones generales implicadas en la salud teniendo en cuenta los factores que la rodean. Un modelo bio- psico- social, un modelo integral que toma a los diferentes niveles; físico, psicológico y social como parte de un sistema global, considerando a cada uno como un subsistema del mismo y en interacción puesto que una alteración en uno de ellos afecta a los otros. Es así como se introduce el concepto de autorregulación, comprendiendo que cada

uno de estos subsistemas está destinado a alcanzar su propio equilibrio, entonces, desde esta perspectiva, vemos a un sujeto activo, capaz de hacerse responsable por su propia salud y, a partir de esta idea, se considera de suma importancia que se desarrollen estrategias que promuevan la salud para aumentar dicho rol (Palacín, M., 2004).

En resumen: lo que a las universidades respecta, como instituciones donde se generan una importante y diversa actividad social, cultural y laboral, resulta un ámbito ideal para la promoción de la salud.

Tsouros, A.G. define las Universidades Promotoras de Salud:

El concepto de Universidad saludable significa mucho más que ejecutar intervenciones de educación sanitaria y de promoción de la salud para los estudiantes y para el personal. Significa integrar la salud en la cultura, en los procesos y en las políticas universitarias. Significa comprender y tratar la salud en un modo diferente y desarrollar un cuadro de acción que una factores como el fortalecimiento del poder de acción de los individuos (empowerment), el diálogo, la elección y la participación, con el objetivo de favorecer la equidad, sostenibilidad y ambientes de vida, de trabajo y de aprendizaje favorables para la salud. Las universidades pueden potencialmente transformarse en un modelo de lugar que promueve la salud, pues tienen las capacidades intelectuales, las habilidades, la autoridad y la credibilidad necesaria para alcanzar este propósito. Las universidades son además un valiosísimo recurso para la comunidad en la cual se encuentran. Invertir en universidades saludables es, sobre todo, una inversión para el futuro (...) Las universidades -con su peculiar cultura, su posición en la

sociedad y su entramado de habilidades, que resulta único- ofrecen un terreno ideal de prueba para aplicar, evaluar y desarrollar ulteriormente la promoción de la salud (Tsouros, A.G., 1998, p.13).

Afectando así no sólo a los que participan activamente en la universidad como ser los docentes y alumnos, sino también su efecto puede extenderse a la comunidad en la cual se encuentra inmersa, ubicada y a la sociedad en general.

Otro aspecto importante es el que señalan Abercrombie, Gatrell, Thomas, (1998, p. 51):

La universidad representa un ambiente en el cual los estudiantes no sólo son formalmente instruidos, sino que crecen también en el plano personal y social en un momento importante en sus vidas. Este crecimiento tiene efectos profundos no sólo durante el período de estudios sino sobre el resto de sus vidas (en las elecciones que realizarán, en sus valores, sus prioridades y sus trabajos, en sus vidas familiares y en la comunidad en la que vivirán).

La universidad, como puente entre la adolescencia y la vida adulta, entre la vida estudiantil y la vida laboral, tiene un importante papel para intentar fomentar las responsabilidades profesionales, personales, familiares, civiles, etc. de sus estudiantes.

Una vez más, el carácter intersectorial de la promoción de la salud, hará que ésta esté presente en todos estos ámbitos. Por tanto los beneficios podrán extenderse, no sólo a lo largo del tiempo, sino que los estudiantes en el futuro podrán fomentar estos hábitos saludables en el lugar de trabajo, en su vida familiar, en su vida social, etc. haciendo que



los beneficios repercutan sobre un elevado número de personas (Abercrombie, N. et al., 1998, p. 51).

#### **4.3. – Servicios relacionados con el ocio y el tiempo libre en las universidades.**

Siendo los servicios universitarios variados, con un amplio radio de acción y por su modo particular de funcionar a través de proyectos y su potencial dinamismo es que se los considera propicios para la promoción de la salud.

El crecimiento en la cantidad de servicios que hoy día una universidad presenta está relacionado con sus muchas funciones y se espera que dichos servicios sirvan para satisfacer las necesidades e intereses propios de los estudiantes que la habitan y del resto de la comunidad universitaria que la conforman.

Aquí haremos hincapié en los servicios relacionados con el ocio y el tiempo libre.

Estos servicios cumplen un rol fundamental y apuntan a ofrecer a toda la comunidad universitaria alternativas de ocio interesante y relevante como de desarrollo personal.

Se espera que se generen desde un inicio y se las vincula con el segundo momento anteriormente descrito acerca del estudiante universitario; “Durante la carrera”. Retomemos la cita que daba cuenta de esto:

“La integración y participación en la vida universitaria y la elección de actividades de ocio y tiempo libre, aunque deben estar presentes desde el inicio de los estudios, adquirirán cada vez una mayor importancia” (González Alfaya, 2006, p. 77).

El campo de desarrollo de estos servicios es el que queda por fuera de las funciones principales de la universidad, la docencia y la investigación. En estos ámbitos de ocio se espera que los estudiantes ocupen principalmente de forma saludable su tiempo libre desarrollando así sus talentos, sus aficiones, un espacio donde se desarrollen practicando, demostrando, encontrando y disfrutando.

¿Cuál sería el beneficio de contar en las universidades con actividades de ocio?

El ocio desempeña un papel destacado dentro de los múltiples factores que inciden sobre la calidad de vida del estudiante si pensamos en todo lo trabajado hasta el momento. Es por todo eso que consideramos, que la repercusión que la participación en actividades de ocio tiene sobre el bienestar, analizando igualmente la influencia que ejercen tanto sobre el apoyo social como sobre el control percibido entre sus participantes, es de suma importancia. Más allá de las presiones que el estudiante vive a la hora de estudiar, cursar o de “rendir cuenta” a sus familias acerca de su desempeño y rendimiento académico, frente a las presiones y cambios que la vida universitaria le presenta, en la realización de una actividad de ocio autotélico, el estudiante elige libremente aquellas experiencias que le retribuyen autoafirmación e identificación, haciendo del ocio una vivencia gratuita, enriquecedora, contextualizada y relacionada con los valores profundos que el joven universitario tiene. Su práctica no sólo implica la satisfacción de una necesidad personal, sino también un requisito imprescindible para mejorar su calidad de vida. Es así como también el ocio facilita el desarrollo y la vivencia de valores, considerando que no sólo se trata de un valor en sí mismo sino

también un valor que está subordinado a otros más amplios, como la autorrealización de la persona. Se aborda, entonces, la actividad de ocio como marco que permite interrelacionar estos elementos en la realidad cotidiana de la población estudiada.

**4.4. – Consideraciones finales:** Un esquema de referencia teórico para el estudio empírico sobre el ocio y los jóvenes universitarios.

En este sentido, se ha trabajado el concepto de ocio y su interrelación con las Universidades Promotoras de Salud. Asimismo se ha aproximado la delimitación del concepto de juventud, comentando las teorías generales que han abordado las modificaciones que se producen en esta etapa vital. Se ha resaltado la importancia de los efectos derivados de las prácticas de ocio, tanto sobre la salud de los jóvenes universitarios como sobre su bienestar subjetivo. Recordemos que el buen uso del tiempo libre es beneficioso para proveer a las personas de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas para enfrentar etapas vitales.

Queda por construir un marco teórico específico que de sustento a la investigación empírica que establece los factores de influencia en el problema de investigación y su jerarquía. Con este material se elabora un cuestionario que se aplicó y cuyos resultados se ven en el Capítulo V.

Los esfuerzos por comprender el bienestar psicológicos y sus causas, no son algo nuevo, sino que, a lo largo de la historia siempre ha suscitado gran interés. En el ámbito de la Psicología el énfasis en los estudios positivos como factores protectores de la salud física y mental son bastantes recientes en el establecimiento de teorías y modelos positivos.

Creemos que el ocio en su direccionalidad positiva, y en la frecuencia y práctica en cualquiera de sus dimensiones, determinará satisfactores positivos para alcanzar bienestar y salud. A lo largo de toda esta tesis hemos orientado las reflexiones en ese sentido.

Tener un buen estado de salud física o mental no solo debe consistir en carecer de enfermedades o trastornos sino en disfrutar de una serie de recursos, siendo el ocio autotélico una excelente reserva o motor para enfrentar situaciones que puedan ser estresantes o amenazantes de la propia existencia. Se pretende corroborar que la mayor frecuencia de práctica de ocio en general se correlaciona con un mayor nivel de satisfacción y viceversa. Es allí donde 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 una nueva realización de actividad de ocio. Por lo tanto para mejorar nuestras emociones positivas podemos realizar actividades de ocio saludables y enriquecedoras. Se constata, en el Capítulo V, que realizar actividades de ocio autotélico aumenta la satisfacción con la práctica del mismo y la satisfacción percibida afecta nuestro interés por realizar dichas actividades.

Con la finalidad de poder enriquecer el estudio corresponde además analizar algunos factores (cada uno de ellos incluye diversos conceptos) que hipotéticamente pueden influir en la satisfacción y la frecuencia de práctica.

Se trata de los siguientes:

1. **VARIABLES DE ESTADO.** Son las condiciones de las personas como sexo, edad, carrera que estudia.

2. VARIABLES DE SALUD, se refieren a las denotaciones del estado de salud del estudiante, como cantidad de síntomas de estrés, enfermedades sufridas recientemente, enfermedades crónicas, peso.
3. VARIABLES DE RELACIÓN SOCIAL: La sociabilidad es un factor de influencia en la satisfacción y la práctica de actividades de ocio. Por eso se incorporan entre ellas, estar en pareja, frecuencia de reunirse con amigos.
4. MOTIVOS. Esta es una variable psicológica que incluye el acuerdo con diversos motivos que generan la práctica de actividades de ocio. Tienen un status de motor de la actividad y su frecuencia de práctica y por supuesto de la satisfacción obtenida con la misma.
6. FRECUENCIA DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD. Para cada actividad hay una intensidad medida en la frecuencia de práctica de la misma. Las horas que dedica a la misma se ha dejado de lado porque es función no tanto del interés sino de la naturaleza y necesidad de la práctica misma.
7. SATISFACCIÓN CON LA PRÁCTICA. Esta es la variable dependiente por excelencia. Con cada actividad practicada el estudiante obtiene un grado de satisfacción que es el fruto de varios factores: los principales el motivo y la frecuencia de práctica de la misma.
8. VARIABLES PSICOLÓGICAS: Se refieren a los estados psíquicos en que el estudiante se suele encontrar, como estado emocional positivo, expresiones de plenitud, autorrealización. También integran este factor los sentimientos y actividades espirituales.
9. SATISFACCIÓN CON LA CARRERA. Esta es una variable importante para medir si existe influencia entre la práctica de actividades de ocio y la cursada de los estudios.

En este modelo se procura identificar el orden de precedencia de los factores o variables en la causalidad de la satisfacción y la frecuencia de práctica. Esto es importante principalmente desde el punto de vista del tratamiento estadístico. Se trata de identificar el orden en el sentido de la independencia. Los factores más independientes, es decir los que no dependen de ningún otro factor. En ese sentido serán los primeros los ESTADOS y la SALUD. En un segundo nivel (dependiendo un poco de las anteriores) se ubican la índole e intensidad de la RELACIÓN SOCIAL. En tercer término vienen los MOTIVOS que dependen (si cabe) de las anteriores, pues es difícil suponer que sea al revés. Sigue en el próximo nivel la FRECUENCIA DE PRÁCTICA. Los jóvenes practican diferentes actividades con diferente frecuencia y esto puede tener relación con los MOTIVOS y con las RELACIONES SOCIALES. Finalmente, en el mismo nivel, las variables más dependientes: la SATISFACCIÓN CON LA PRÁCTICA, las VARIABLES PSICOLÓGICAS (estado emocional positivo, plenitud, espiritualidad, autorrealización) y SATISFACCIÓN CON LA CARRERA.

Este esquema, (ver gráfico aparte) como antes se expresó, está muy matizado tanto por otras variables que puedan estar incidiendo, por ejemplo en la frecuencia de práctica, y con el efecto de realimentación; como se señaló: la frecuencia de práctica incentiva la satisfacción y la mayor satisfacción incentiva la frecuencia de práctica.

Dado que el estudio empírico que se realizó y se presenta en el próximo Capítulo, se basa en una encuesta en una sola onda, no se hace posible medir la realimentación. De todos modos, es razonable pensar que el proceso de aumento de Satisfacción - Práctica, ha llegado para las personas a un punto de

equilibrio: aquél óptimo donde se hacen máxima la satisfacción por una parte y la frecuencia de práctica por la otra sin desagradar ni fatigar al mismo tiempo.

De modo que se presenta a continuación el esquema teórico básico que se aplica en la encuesta teniendo en cuenta que las líneas punteadas, las de realimentación, no se miden por considerar llegado el punto de equilibrio.

El cuestionario que se aplica en el Capítulo V se basa en este desarrollo teórico específicamente desarrollado para esta investigación.

Resumiendo, las correlaciones básicas que se procuran establecer son las siguientes:

1. La satisfacción con la práctica depende de la frecuencia.
2. El estado de ánimo psicológico depende de la frecuencia.
3. La frecuencia de práctica depende de las relaciones sociales (RN SOCIAL en el gráfico)(y de los motivos, acaso).
4. La frecuencia de práctica depende de la salud y las variables sociodemográficas.

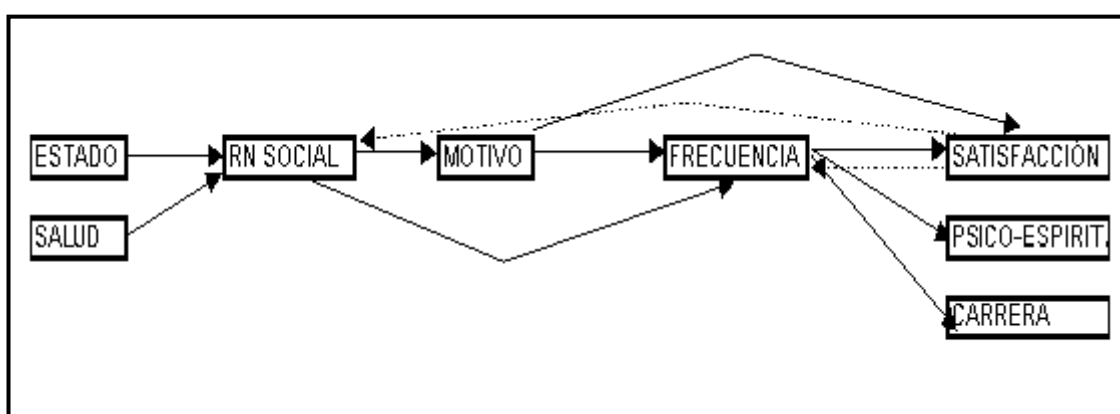


Gráfico 5. Modelo de Relación de Factores Explicativos de las Actividades de Ocio y la Satisfacción que se obtiene

Fuente: Elaboración Propia





## Capítulo V

### Estudio de campo sobre el Ocio en Estudiantes de la Universidad de Flores, Regional Comahue

*“El ignorante no es curioso, nunca interroga”  
en “El hombre mediocre” de José Ingenieros. (1877-1925)  
Médico, filósofo y escritor argentino*

#### **Capítulo V: Estudio de campo sobre el Ocio en estudiantes de la Universidad de Flores Regional Comahue**

##### **Parte 1: Lineamientos del estudio**

###### **5.1.1. Introducción.**

En este capítulo se presentan los resultados del estudio empírico y la articulación con la investigación teórica previa.<sup>1</sup>

En la Parte 1 se describe la metodología de la investigación empírica. En la Parte 2 se analizan los resultados y la corroboración de las hipótesis.

La investigación empírica, que se describe a continuación, tiene la finalidad de brindar una apoyatura empírica al desarrollo teórico de los capítulos anteriores. Se basa en la última parte del capítulo IV. Se llevó a cabo una investigación de campo entre los estudiantes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue. En ella se investiga mediante técnicas cuali y cuantitativas respecto al uso que los jóvenes hacen del ocio desde una triple perspectiva:

1. Por una parte se mide el ocio desde sus dimensiones: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ambiental-ecológica y solidaria.

---

<sup>1</sup> Como puede apreciarse en el índice del capítulo, éste es muy extenso. Preferimos dejarlo en su condición original, sin fragmentarlo, para brindar una noción completa de la corroboración de las hipótesis y el asentamiento de los hallazgos.

2. En segundo lugar se investigan las motivaciones de los estudiantes para llevar a cabo dichas actividades de ocio.
3. Finalmente se indaga sobre los beneficios que los alumnos perciben a partir de sus propias prácticas de ocio.

El diseño de la investigación es de tipo empírico, descriptivo, transversal, cuali y cuantitativo.<sup>2</sup>

### **5.1.2. Determinación del Problema.**

El problema de investigación consiste en indagar sobre las características que asumen las actividades de ocio practicadas por los jóvenes estudiantes de la población objetivo<sup>3</sup>. Preguntas tales como ¿Qué tipo de actividad de ocio realizan? ¿Con que frecuencia e intensidad?

Resulta asimismo de interés preguntar sobre los motivos que los llevan a realizarla y los beneficios que perciben a partir de su realización.

Como finalidad del tipo de estudio están sin dudas dos elementos: por una parte la contribución de dichas actividades a la realización personal y espiritual de los jóvenes estudiantes; por la otra es también de interés preguntar sobre la manera en que dichas prácticas inciden sobre el resultado de las actividades de estudio universitario en la población estudiantil.

### **5.1.3. Objetivos Generales y Específicos del estudio.**

#### **Objetivo General:**

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

---

<sup>2</sup> El detalle de los lineamientos del estudio se describe detalladamente en el apartado Métodos, más abajo.

<sup>3</sup> Población objetivo: Se trata de los estudiantes universitarios de UFLO Regional Comahue. Se describe con más detalle en el apartado Población objetivo y Selección de la muestra, más abajo.

### 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.
- ✓ Analizar la relación entre el estado de salud físico, psicológico y las actividades de sociabilidad de la población objetivo con la práctica y la satisfacción obtenida con las actividades de ocio.

#### **5.1.4. 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, 2003; 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, ambiental-ecológica y solidaria.

#### **5.1.5 Justificación del problema.**

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 nos potencia a seguir por cuya vía de estudio (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003).

¿De qué nos sirve conocer cuánto tiempo le dedican los jóvenes universitarios al ocio?

Sabiendo que el ocio, después del recorrido realizado, posee una importancia capital en la psicología de la personalidad saludable hallamos estas respuestas posibles:

- Nos permite identificar hábitos y actitudes frente a la vida,
- Intereses, valores y beneficios para los jóvenes universitarios.

La intención está puesta en conocer si los estudiantes identifican los beneficios que la práctica de actividades de ocio brinda para así conseguir un recurso que propicie disposición hacia el bienestar y la salud integral para sí mismo y el entorno que lo rodea.

Teniendo en consideración que la investigación se desarrolla en el marco de una institución, la Universidad de Flores, Regional Comahue, estudiamos el ocio en tanto interesa no sólo 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 sólo divierte sino que también repercute positivamente en el desarrollo social.

#### **5.1.6. Establecimiento de Hipótesis.**

Durante la presente investigación se pusieron a prueba dos hipótesis generales y algunas hipótesis específicas derivadas de ellas que comportan una apreciación de menor abstracción, más concreta en el nivel de detalle de las variables y factores de incidencia.

**HIPÓTESIS 1.** 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. Esta hipótesis se corrobora a través de sus tres formulaciones específicas.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1.1. La frecuencia de prácticas de cada actividad de ocio incide sobre el nivel de satisfacción que obtiene el público objetivo con dichas prácticas. Esta hipótesis se corrobora en la Parte 2.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1.2. La frecuencia de prácticas de cada actividad de ocio incide sobre el nivel de bienestar psicológico que ostenta el público objetivo que las practica. Esta hipótesis se contrasta en la Parte 3.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1.3. El nivel satisfacción que obtiene el público objetivo con cada práctica de ocio incide sobre su percepción de bienestar psicológico, sea afectivo, espiritual o emocional. Esta hipótesis se verifica en la Parte 4.

HIPÓTESIS 2. 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 comprobación completa de esta hipótesis exigiría un estudio de tipo longitudinal, a través del tiempo para verificar las interacciones. Como no ha sido esta la metodología adoptada, preferimos formularla como una hipótesis paraguas que se asienta a través de las siguientes hipótesis específicas.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.1. La índole e intensidad de las relaciones sociales que establecen estos estudiantes está fuertemente interrelacionada con las motivaciones que los llevan a la práctica de actividades de ocio.

En este caso no se habla de incidencia porque no es posible establecer un orden de independencia fiable: la motivación y la relación social están, en ese sentido, en el mismo nivel: Esta hipótesis se corrobora en la Parte 5.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.2. La índole e intensidad de las relaciones sociales que establece el público objetivo inciden sobre la práctica de actividades de ocio, en especial sobre su frecuencia de práctica. Los datos verificativos de esta hipótesis figuran en la Parte 6.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.3. La índole e intensidad de las relaciones sociales que establece el público objetivo inciden sobre la satisfacción que obtienen en las prácticas de ocio. Esta hipótesis se analiza en la Parte 7.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.4. El grado de motivación con que la población objetivo adhiere para la realización de prácticas de ocio incide sobre la percepción de bienestar psicológico, sea afectivo, espiritual o emocional. La constatación de esta hipótesis figura en la Parte 8.

Además de la prueba específica de estas hipótesis, se hallan presentadas a lo largo del trabajo numerosos hallazgos estadísticos que contribuyen positivamente a la profundización del estudio realizado.

#### **5.1.7. Método.**

Esta investigación utiliza métodos cuanti y cualitativo, es de tipo descriptivo, transversal. Se realizó en dos etapas analíticas bien diferenciadas:

1. En la primera se estudian exhaustiva y sistemáticamente los conceptos fundamentales que se tratan a lo largo de la presente tesis: ocio y sus distintos tipos, tiempo libre y recreación, psicología positiva, flow, bienestar, enfoque bio- psico- social, espiritual. En esta primera etapa,

se realiza una indagación del tipo cualitativa con el objeto de determinar las prácticas de ocio y sus beneficios. Se hicieron 7 entrevistas en profundidad a estudiantes de la Universidad Flores Regional Comahue sobre la temática del tiempo libre<sup>4</sup>.

2. Tras una revisión de los enfoques y planteamientos teóricos sobre este campo de estudio, se ofrece una articulación teórica más acorde con el enfoque que precisa el estudio de esta realidad. En este segundo momento de la investigación, se efectuó un relevamiento cuantitativo tomando como base los datos recopilados en la primera etapa, pero orientado a indagar respecto de las percepciones subjetivas que la población objetivo tiene de los beneficios obtenidos de las prácticas de ocio realizadas. Mediante un cuestionario confeccionado especialmente para esta investigación se les pregunta sobre sus prácticas de ocio y tiempo libre. Sobre este cuestionario se realizó una prueba piloto a 10 estudiantes, que permitió verificar la adecuación y comprensibilidad de las preguntas del cuestionario confeccionado. Asimismo dicha tarea permitió evaluar la calidad de la categorización de las respuestas como así también si existían resistencias psicológicas o rechazo de algunas de las preguntas planteadas. De ello surge el cuestionario definitivo que se aplicó.<sup>5</sup>

#### **5.1.7.1. Población objetivo del estudio. Selección de la muestra.**

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

---

<sup>4</sup> En Anexo 3a y 3b figura tanto la Guía de Pautas para las entrevistas, como las entrevistas mismas.

<sup>5</sup> El cuestionario definitivo figura en Anexo2.



estudiantes de diferentes carreras. Se tomaron estudiantes de todas las carreras de grado de la UFLO, Regional Comahue.

La muestra es de tipo no aleatorio en dos pasos: se seleccionaron las aulas al azar dentro de cada carrera y dentro de las aulas se tomaron como unidades de análisis la totalidad de los encuestados que aceptaron responder al cuestionario. Como variaciones al tipo probabilístico puro es necesario considerar que la encuesta se tomó en horas libres de los estudiantes por lo que en algunos casos hubo que variar la pauta de la asignación al azar estricto por las disponibilidades de horarios de los cursos (por eso se considera a la muestra como no aleatoria). Sin embargo esto no se considera un factor que provoque sesgos en la selección muestral ya que la disponibilidad de horas libres es una cualidad distribuida al azar en las carreras. En esta segunda etapa no se registraron rechazos a responder la encuesta. Los alumnos pudieron optar por negarse a responder partes del cuestionario, factor que solo se dio en un par de encuestas. Por ello se considera que la recolección no desmerece la representatividad de la muestra. Es necesario considerar que las cuotas de cantidad de alumnos por carrera estuvo bien representada. Al respecto puede consultarse la Tabla 71 en donde puede apreciarse que la muestra (348 casos) representa el 55% del total poblacional de la universidad. Además la mayor parte de las carreras se encuentran representadas en la misma proporción porcentual tanto en la muestra como lo es en la población, excepto Arquitectura que está levemente subrepresentada y Psicología sobrerrepresentada.

#### **5.1.7.2. Descripción del Instrumento de Recolección de Datos.**

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.<sup>6</sup> En esta etapa 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 cuantitativo (casi exclusivamente). Se llevó a cabo un proceso de construcción, pilotaje y validación del mismo a través de la valoración por un grupo de 8 expertos profesores de educación física, psicólogos y sociólogos que están vinculados a la temática del deporte y del tiempo libre. Se les solicitó que ordenen de mayor pertinencia a menor pertinencia a todos los ítem sometidos a análisis para cada tema. Se conservaron los ítem que obtuvieron los mejores puntajes promedio.

Se cumplieron los requisitos de validez externa, interna y de contenido. Los de validez externa expresados en la representatividad de la muestra de la población objeto de estudio se cumplen en tanto los porcentajes de integración de la muestra corresponden aproximadamente a la proporción de estudiantes de cada carrera. La validez interna equivale al concepto de calidad de encuesta que se asegura en que es la misma investigadora, —sin intermediarios— quien tomó la encuesta de tipo autoadministrada en el aula bajo su supervisión. Y la validez de contenido expresado en el correcto diseño y elaboración del cuestionario definitivo. Se cumplimenta con la evaluación de jueces sobre los indicadores de cada variable, antes descripto.

---

<sup>6</sup> Un ejemplar figura en Anexo3a.

El cuestionario consta de 4 capítulos:

1. Datos Generales: incluye datos socio demográficos en el que se reúne información sobre el sexo, la edad, el estado civil, lugar de procedencia, estudios, grado y nivel de satisfacción con el mismo y si trabaja actualmente.
2. 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)
3. Modulo 2º: Motivación del Ocio (los motivos que llevan a la realización de las prácticas de ocio)
4. Módulo 3: sobre los Beneficios percibidos a través de las prácticas de ocio (beneficio físico, beneficio emocional/mental, beneficio social y beneficio espiritual)

#### **5.1.7.3. Descripción del procedimiento de recogida y Análisis de datos.**

La aplicación del cuestionario se hizo en aulas donde los estudiantes agrupados contestaron en forma simultánea e individual al cuestionario, como en una prueba escrita. Durante la actividad estuvo presente la tesista que supervisó el correcto llenado de los formularios. Esta operación se realizó en el mes de noviembre de 2010.

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

#### **5.1.7.4. La técnica de Análisis de datos.**

El trabajo estadístico consiste en la compilación de tablas de contingencia de dos variables. En el sentido de las columnas se incorpora la variable independiente y en el sentido de las filas la variable dependiente que es la que es influida por la variable independiente. Se agregan los porcentajes, calculados en el sentido de las columnas para analizar — en el sentido de las filas— el comportamiento diferencial de los grupos definidos por la variable independiente para cada valor de la variable dependiente. Así se podrá ver, por ejemplo, si las personas que practican habitualmente una actividad tienen mayores porcentajes de alta satisfacción con la misma que aquellos que solo la practican ocasionalmente. Se ve que el 98,2% de los practicantes habituales tienen alta satisfacción, mientras que el 85,2% de los que la practican ocasionalmente también obtienen alta satisfacción. Los habituales que obtienen alta satisfacción son un 13% más que los ocasionales. Esto indica que la “Frecuencia de práctica” influye sobre la “Satisfacción con la práctica”. Esta lógica se repite para todos los cuadros. Se calcularon un millar de tablas. Muchas de ellas no dieron diferencias significativas por lo que se obvia presentarlas. Además, de las que dieron diferencias significativas hemos seleccionado las más importantes para no abundar en exceso de estadísticas. Se presentan los cálculos con el estadístico chi cuadrado que mide el grado de asociación entre ambas variables. Es necesario aclarar que muchas categorías son incompletas (dice Alto y Medio cuando las categorías completas serían Alto, Medio, Bajo, Nunca) simplemente porque no hubo casos que declararan Bajo o Nunca. Otra aclaración: la palabra REC agregada en títulos de cuadros significa que la variable fue recodificada.

## **Parte 2: Prácticas de Ocio: Resultados y Análisis de Datos**

### **5.2.1. Introducción**

En este apartado se presentan los resultados de la investigación empírica realizada en lo que hace a la concreción del objetivo específico 1 que tiene que ver con la descripción de las actividades de ocio en los jóvenes de la población objetivo. Asimismo se brindan los elementos probatorios para la hipótesis 1.1. Se presenta además lo pertinente a la articulación entre la evidencia empírica y la investigación teórica previa.

Durante todo su transcurso se analizan los porcentajes de diversos tipos de tablas<sup>7</sup>. Se consignan los porcentajes más altos alcanzados dejando de lado los de menor cuantía porque se sobreentienden como complementarios para obtener la conclusión.

Se utilizan diversos tipos de análisis, entre ellos el análisis de las frecuencia. Por ejemplo, para cada una de las prácticas se analizan la frecuencia con que efectuaron la práctica, la cantidad de horas empleadas y el grado de satisfacción obtenidos. En todos estos casos el porcentaje está calculado sobre el total de practicantes de la actividad bajo análisis.

### **5.2.2. Composición de la muestra**

En primer término, como parte del objetivo específico 1, se describe la composición de la muestra. Se dedican a ella las Tablas de 1 a 12. Es necesario comentar que las variables relacionadas con éstas denominadas “Variables de Estado” se agregan en forma de ampliar la descripción sobre la composición de la población bajo estudio, pero no se han utilizado en forma

---

<sup>7</sup> Las tablas completas figuran en el Apéndice respectivo.

extensiva en el cálculo de asociaciones estadísticas simplemente porque, contra lo habitual en muchos estudios, no es uno de nuestros objetivos de análisis, ya que se focaliza principalmente la relación de satisfacción y frecuencia de práctica de actividades de ocio.

Se tomaron un total de 348 encuestas. Las mismas constituyen un 55% de la población total de la UFLO Regional Comahue. Es una muestra muy grande. En cuanto a variables personales y sociodemográficas la composición de la muestra es la siguiente:

En la Tabla 1 se muestra que el 65,5% de los entrevistados tiene de 18 a 22 años de edad, y un 27,5% tiene entre 23 y 28 años de edad. Algunos encuestados, el 6,9% superan el límite de edad propuesto en la encuesta sin superar los 35 años de edad. El canon de encuestas internacionales cubre la edad de la juventud hasta los 30 años, sin embargo la realidad local de los estudiantes de la UFLO Regional Comahue, tiene por realidad estos guarismos. Como son pocos casos que no inciden en el sentido de los resultados, se decide no descartar estas encuestas agregando base estadística a la muestra.

En la Tabla 2 se puede observar que la población tiene un predominio de mujeres: el 54,6% de los encuestados son mujeres y el 44,3% son hombres.

La Tabla 3 permite ver que la soltería es el modo más frecuente de estado civil de los estudiantes: el 86,2% de los entrevistados son solteros, el 8% se hallan conviviendo en pareja aunque son solteros. Es decir que el 78% de los encuestados vive en condición de soltería.

Respecto del estado civil se ve en la Tabla 10 que el 47,7% de los estudiantes encuestados se halla actualmente en pareja. Lo cual, teniendo en

cuenta la tasa de soltería indica que la categoría “noviazgo” cubre el 30.5% de la población y deja para la soltería neta el 53.3%.

En cuanto a la carrera que cursan, se puede analizar la Tabla 4 que muestra que el 33% de los entrevistados pertenecen a la carrera de Actividad Física, el 26,7% son de Arquitectura, el 28,4% son de Psicología o Psicopedagogía, el 11,8% son de Diseño Gráfico y otro 11,8% son de Administración. Estas proporciones son bastante similares a las de la población total de la UFLO, Región Comahue como puede verse en la Tabla 71, excepto la carrera de Administración que está subrepresentada y la de Psicología, sobrerrepresentada.

La Tabla 5 permite observar que el 61,2% de los encuestados cursan entre primero y segundo año y el 37,3% entre tercero y cuarto año. Esta proporción representa en forma bastante ajustada a la verdadera población de UFLO, Regional Comahue.

En la Tabla 6 se consigna que el 54,6% de los estudiantes no trabaja además de estudiar. Como conclusión habrá que considerar que hay casi una mitad de la población que trabaja, por ende su distribución del tiempo libre será, probablemente diferente de los otros estudiantes que disponen de mayor autonomía horaria.

La Tabla 7 muestra que el 67,9% de los encuestados no practica ninguna religión. Complementariamente llama la atención que un tercio de los jóvenes tiene una afiliación religiosa y eso es superior al de otras universidades no confesionales.

Los guarismos de la Tabla 8 indican que solamente el 10,1% de los estudiantes está actualmente en algún tratamiento psicoterapéutico o

psiquiátrico. Seguramente esta proporción, considerando que hay una carrera de Psicología, corresponda a una proporción equivalente a la de otras universidades.

Los índices de sociabilidad que se miden en la Tabla 9 indican que el 61,6% de los entrevistados se encuentra Habitualmente con amigos o conocidos, mientras que el 29,8% lo hace Ocasionalmente. En otras palabras, no hay solitarios.

El 80,2% de los encuestados considera que se halla en su peso normal, según la Tabla 11.

Las Tablas 12 y 13 muestran que el promedio general del índice de satisfacción con su carrera es de 6,14 (en una puntuación donde 0 es nula satisfacción y 7 es muy alta). El desvío estándar es de 1,256 lo que indica una variación escasa de un 25% alrededor de la media. La mediana es de 7,0. La distribución tiene una asimetría negativa ( -2,0) lo que se interpreta que hay muy pocos que están muy insatisfechos y muchos que superan al promedio.

En síntesis el grado de satisfacción manifestado con la carrera que cursan es decididamente muy alto, lo cual impidió corroborar asociaciones estadísticas con otras variables relacionadas con la satisfacción con la carrera y el tiempo libre que era uno de nuestros objetivos de análisis.

### **5.2.3. Análisis de las Actividades de Ocio practicadas**

El Objetivo Específico 1 procura Identificar y describir las prácticas de ocio de los estudiantes universitarios de edades comprendidas entre 18 y 35 años de la Región del Comahue. Para su concreción se formularon las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las actividades y prácticas de ocio que



realizan los jóvenes universitarios, entre 18 y 35 años, de la Región del Comahue? ¿Cómo se llevan a cabo estas prácticas? ¿Con qué regularidad se realizan? ¿Con quiénes se realizan?

Para averiguar las respuestas sobre las actividades y prácticas de ocio de los jóvenes, se computaron las Tablas 14 a 19 que sugieren para el promedio de las actividades de ocio, los siguientes comentarios:

Según se muestra en la Tabla 14 la totalidad de los estudiantes ha practicado al menos una actividad de ocio. Se destacan las actividades de ocio festivo, le siguen las de ocio ambiental y Creativo, pero alcanzan altos guarismos también los juegos de mesa y de ingenio.

El análisis de los promedios generales para las actividades de ocio realizadas por los estudiantes arroja los siguientes resultados, según muestra la Tabla 15. El 68,3% de los entrevistados manifiesta realizarlas en forma Ocasional mientras que el 31,7% dice hacerlo en forma Habitual.

La Tabla 16 demuestra que el 56,8% de los encuestados realiza estas actividades durante un lapso de tres horas o más, mientras que el 43,2% lo hizo entre una y dos horas la última vez. Un análisis más detallado permite ver que la cantidad de horas dedicadas a la actividad tiene que ver más que con la satisfacción obtenida con la naturaleza misma de la actividad: un partido de fútbol dura 90 minutos. En consecuencia hemos abandonado la variable cantidad de horas dedicadas en la última oportunidad, como factor explicativo de otras variables.

En la Tabla 17 puede verse que el grado de satisfacción que obtuvieron con la realización de la práctica fue alto para el 89,3% de los entrevistados.

La Tabla 18 resume la idea de la hipótesis 1.1. 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 indica, en la Tabla 19, 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.

Recordemos lo trabajado en el capítulo IV del presente trabajo: allí se describieron tres momentos por los cuales pasan los estudiantes a lo largo de su estadía en la universidad: Entrada a la universidad- Durante la carrera- Finalización de la carrera. (González Alfaya, 2006)

Sobre la segunda etapa mencionada, para la cual no necesariamente se superan los problemas suscitados en la primera etapa, como ser; el extrañamiento del lugar natal o la casa materna en caso de que hayan tenido

que viajar para realizar sus estudios, sino que pueden perdurar u acrecentarse así como también pueden aparecer nuevas preocupaciones ya propias de esta etapa como; la elección de asignaturas, la configuración del plan de estudio, la configuración sobre el perfil profesional.

Por ello y en este punto se considera de suma importancia, según la autora antes mencionada, la integración y participación en la vida universitaria y la elección de actividades de ocio y tiempo libre.

Realizar actividades de ocio aumenta la satisfacción. La satisfacción percibida afecta nuestro interés por realizar dichas actividades. Resultado que arroja claramente nuestra investigación.

Pensemos en que los estudiantes, como también mencionamos en el capítulo IV, frente a las presiones y los cambios que la vida universitaria le presenta, en la realización de una actividad de ocio autotélico, elije libremente aquellas experiencias que le retribuyen autoafirmación e identificación, haciendo del ocio una vivencia gratuita, enriquecedora, contextualizada y relacionada con los valores profundos que el joven universitario tiene. 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 de estudiante.

En el capítulo III del presente trabajo se recorrieron tres conceptualizaciones acerca del beneficio que el ocio depara: mejora, prevención y logro. (Monteagudo, 2008)

Retomemos la última mencionada para ponerla a jugar con lo que de esta investigación se desprende: Logro de una experiencia psicológica satisfactoria en el marco de un ocio ajustado.

Esta definición de beneficio pone de manifiesto que 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.

Cuando Csikszentmihalyi se refiere al flow, como herramienta de bienestar psicológico, se refiere a la realización de una actividad que no tenga otra meta más que el placer en sí mismo, la persona se encuentra totalmente absorta en una actividad que disfruta y le genera placer, cuya propuesta es un momento que no tiene que ver con el estudio sino que se equipara al “Jugar por Jugar”. Esto significa que se trata de una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa. (Csikszentmihalyi, 1996)

Como bien ya citamos con anterioridad: “... el elemento clave de una experiencia óptima es que tiene un fin en sí mismo. Incluso si inicialmente los llevamos a cabo por otras razones, la actividad que nos ocupa se convierte en algo intrínsecamente gratificante” (Csikszentmihalyi, 1996)

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.

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)

En nuestra investigación teórica llegamos a la noción de la existencia de vivencias de experiencias subjetivas profundamente satisfactorias en la realización de ciertas prácticas de ocio, denominando flow (fluido, fluir o flujo) a esta experiencia, relacionándola con el equilibrio entre habilidades y desafíos. Noción que también es alcanzada y corroborada en nuestro trabajo de campo.

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.

Obtenidos estos valores se analizan a continuación el detalle de las diversas actividades de ocio pormenorizado.

#### **5.2.4. Las actividades de Ocio Deportivo**

Las actividades de Ocio deportivo se analizan en primer lugar en su promedio general. Luego se diferencian varias dimensiones: deporte grupal, deporte individual, práctica no deportiva y actividad expresiva.

En lo que hace a las declaraciones sobre las actividades de Ocio deportivo en general —Tablas 20a a 21— se obtienen los siguientes resultados:

En la Tabla 20a puede verse que el 94% de los estudiantes manifiesta efectuar alguna práctica de Ocio Deportivo. Entre ellos el 70% dice hacerlo Habitualmente y el 27,2% lo hace en forma Ocasional. La Tabla 20b describe que el 64,9% de los que lo practican lo hacen entre 1 y 2 horas, mientras que el 21,6% lo hace con una duración mayor. Mientras tanto la Tabla 21 muestra que el 76,1% de los practicantes obtienen una alta satisfacción con la actividad que realizan.

La Tabla 21b muestra que el 87,9% de las personas que practican habitualmente alguna actividad de Ocio deportivo (en general) un 87,9% obtiene alta satisfacción con la misma, mientras que entre los que lo practican solo ocasionalmente solo el 66,7% obtiene el mismo grado de satisfacción. El valor del coeficiente chi cuadrado indica que la asociación entre ambas variables es fuerte.

Una primera comprobación relacionada con la hipótesis 1.1 es la que muestra la Tabla 21b que afirma que a mayor frecuencia de práctica de Ocio Deportivo en general mayor es la satisfacción que el estudiante obtiene con esa práctica.

Respecto del deporte grupal, Tablas 22 a 25, muestran que, en Tabla 22, el 28,2% lo practica Habitualmente y un 27% lo hace Ocasionalmente. Es destacable que un 38,5% no respondió esta pregunta, lo que permite inferir una práctica excesivamente escasa de deporte grupal. De la Tabla 23 se extrae que cada vez que lo practican lo hacen entre una y dos horas el 42,1% de los entrevistados y tres horas o más el 10,1% de ellos. En este caso, coincidentemente con la Tabla anterior, se observa un 40% de ausencia de respuesta a la pregunta. El grado de satisfacción con la práctica fue alto para el 45,7% de los encuestados y medio para el 11,8% de los mismos, según exhibe la Tabla 24. En ella también se observa un alto porcentaje de no respondientes. La Tabla 25 permite observar claramente que a mayor frecuencia de práctica de deporte grupal hay mayor satisfacción con el mismo y viceversa. Esto corrobora la hipótesis 1 en este tipo de práctica. La prueba de chi cuadrado que la acompaña indica también un alto grado de asociación entre las dos variables.

La práctica de cualquier tipo de deportes permite que el sujeto se expone, se sienta aceptado por los demás, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física.

El deporte puede ser considerado como una actividad de ocio cuando lejos de ser obligatorio se caracteriza por ser una ocupación voluntaria. Estas actividades del ocio, que se relacionan con el movimiento y el deporte,

concluyen en beneficios físicos y en una mejora de la salud colaborando en el mantenimiento de la buena salud y la forma física.

El apoyo social que se deriva de la participación en actividades de ocio protege a la persona frente al efecto negativo de los acontecimientos vitales a los que se ve expuesto.

La práctica del deporte individual está analizada en las Tablas 26 a 29. En la Tabla 26 se aprecia que el 53,2% de los estudiantes encuestados practica algún deporte individual. De ellos el 55,1% lo hace Habitualmente y el 37,8% lo efectúa Ocasionalmente. La Tabla 27 permite ver que el 69,8% de los que practican deporte individual lo hace entre una y dos horas seguidas. Mientras que la Tabla 28 muestra que para el 66,5% de dichos estudiantes el grado de satisfacción obtenido es alto y para el 30,7% es Medio. La Tabla 29 indica que a mayor nivel de práctica de deporte individual mayor satisfacción obtiene el estudiante y viceversa. Esta comprobación está en línea con la Hipótesis. 1.1. El coeficiente chi cuadrado asevera que ambas variables están asociadas estadísticamente en alto grado.

Estas actividades del ocio, que se relacionan con el movimiento y el deporte, concluyen en beneficios físicos y en una mejora de la salud colaborando en el mantenimiento de la buena salud y la forma física.

En el apartado de Prácticas físicas No Deportivas, Tablas 30 a 33, se puede apreciar, en la Tabla 30 que el 48% de los estudiantes encuestados efectúa Actividades físicas no deportivas. De ellos el 68,3% las realiza Habitualmente y el 25,7% en forma Ocasional. Según la Tabla 31, el 67,1% de los que las realizan lo hacen durante un lapso entre una y dos horas. La Tabla 32 muestra que el 61,5% de los que las practican obtienen una satisfacción alta



con la misma, mientras que el 34,2% una satisfacción media. La Tabla 33 demuestra que a mayor frecuencia de actividad en Práctica no deportiva mayor satisfacción obtiene el estudiante y viceversa. Esta hipótesis contribuye a la corroboración de la hipótesis 1.1. El coeficiente chi cuadrado garantiza que ambas variables están solidamente asociadas desde el punto de vista estadístico.

En lo que respecta a las Actividades Expresivas, Tablas 34 a 37, en la Tabla 34 se aprecia que el 29,3% de los estudiantes entrevistados practica alguna actividad expresiva. De ellos el 60,8% lo hace en forma Habitual y el 26,5% de manera Ocasional. Según la Tabla 35 la práctica de la actividad expresiva les lleva para cada mitad de sus practicantes entre una y dos horas o bien de tres horas o más cada vez que las hacen. Para los que practican actividad expresiva, según la Tabla 36, el 72,9% obtiene un alto grado de satisfacción, mientras que el 25% una satisfacción media. La Tabla 37 dice que a mayor frecuencia de práctica de actividades expresivas, mayor es la satisfacción obtenida por el estudiante y viceversa. Esta hipótesis está en línea con la hipótesis 1.1. El coeficiente chi cuadrado indica una alta asociación entre ambas variables.

El Deporte y el valor del ocio en sí mismo se vinculan proporcionando el desarrollo humano y la calidad de vida en el orden social dominante. La importancia de las prácticas deportivas radica en el hecho de que son generadoras de valores y porque se trata de una actividad integral del ser humano.

El deporte aportaría al sujeto un tiempo para sí, donde la producción no sea el centro de su interés. Es en este marco, en el de una sociedad

hipermoderna, que se inscribe el deporte como actividad que brinda a los individuos una experiencia satisfactoria.

Debemos considerar al deporte como una actividad autotélica que propicia experiencias satisfactorias, también ejercidas según la motivación intrínseca del sujeto, por la cual percibe cierta libertad. Si la persona que realiza el deporte se centra en la actividad disfrutándola y extrayendo placer de la misma, se considera la práctica deportiva como una experiencia autotélica. Para ello ha de experimentar, en el deporte, el sentido de vivir la pura experiencia y sentirse el protagonista de su propia vida y de su tiempo. Una actividad con un fin en sí mismo.

Para complementar este panorama sobre el ocio deportivo conviene consignar la especificación de los deportes practicados (Tabla 57). El 42,2% de los entrevistados practica Caminata o Trote, el 35,1% el Fútbol, el 32,3% Gimnasia, el 16,1% Tenis, el 13,7% Voley, el 12,1% Básquet, el 10,6% Básquet. Excepto el primero el resto corresponde a deportes establecidos con reglas. Hay además una variante de deportes no especificados, categorías agregadas como Otros de pelota (17,1%), deportes de deslizamiento (14,6%) y baile el 13,4%. Siguen una larga lista de actividades expresivas cada una con menor cantidad de practicantes.

En este análisis no fue posible discriminar los practicantes por tipo de deportes porque ellos pusieron espontáneamente en diversas categorías los mismos deportes, por ejemplo el tenis se clasificó alternativamente como deporte grupal e individual.

Sintetizando el material de esta sección pueden enunciarse los siguientes hallazgos:

- *A mayor frecuencia de Práctica de Actividades de Ocio en General, mayor es la satisfacción que el sujeto siente con dicha práctica y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de Práctica de Actividades Deportivas, mayor es la satisfacción que el sujeto siente con dicha práctica y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de Práctica de Actividades de Deporte Grupal, mayor es la satisfacción que el sujeto siente con dicha práctica y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de Práctica de Actividades de Deporte Individual, mayor es la satisfacción que el sujeto siente con dicha práctica y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de Práctica de Actividades No deportivas, mayor es la satisfacción que el sujeto siente con dicha práctica y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de Práctica de Actividades Expresivas, mayor es la satisfacción que el sujeto siente con dicha práctica y viceversa.*

Todos estos hallazgos contribuyen a la corroboración de la hipótesis 1.1 e indirectamente a la hipótesis 1 de índole más general.

#### **5.2.4.1. Ventajas y Desventajas del Ocio Deportivo**

En lo que hace a las actividades de Ocio Deportivo, en sus diversas modalidades, los encuestados respondieron sobre las ventajas y desventajas

que acarrear la práctica de dichas actividades. Lo hicieron mediante preguntas abiertas que luego fueron codificadas.

La práctica deportiva proporciona muchas ventajas y muy diversas, según se aprecia en la Tabla 58. Las más importantes son las mencionadas por el 50,6% de los entrevistados que consideran que la práctica deportiva contribuye a su salud física; el 25,3% diferencia levemente esta ventaja diciendo que provee bienestar psicofísico, complementariamente, un 20,8% sostiene que proporciona un aumento en las relaciones sociales. Además, entre las ventajas más importantes se mencionan que permite salir de la rutina, proporciona satisfacción emocional y favorece la relajación.

Respecto de las más importantes desventajas del ocio deportivo, como puede apreciarse en la Tabla 59, el 18,5% considera que le falta tiempo para practicarlo (obsérvese que no es una desventaja de la práctica sino una limitación del entrevistado), luego hay un 12% que teme el riesgo de sufrir lesiones físicas por practica deportiva. Hay un 8,1% que considera que le quita tiempo de estudio. Es muy destacable el hecho que un 35,5% opina que no tiene ninguna desventaja.

#### **5.2.5. Las Actividades de Ocio Lúdico**

Hay varias actividades de ocio lúdico testeadas. Juegos de mesa, juegos de ingenio, juegos de tecnología y juegos con el cuerpo. Se analizarán los promedios para las mismas:

El promedio general del ocio lúdico se analiza en las Tablas 38 a 41. Según la Tabla 38, e 71,6% de los estudiantes practican ocio lúdico en forma Ocasional, mientras que el 23% lo hace Habitualmente. Por la Tabla 39 se

sabe que el 70,4% practicó ocio lúdico entre una y dos horas la última vez. La Tabla 40 indica que la mitad de los que lo practicaron obtuvieron una satisfacción alta y la otra mitad una satisfacción media. La Tabla 41 dice que entre los que practicaron ocio lúdico se observa que a mayor frecuencia de práctica mayor satisfacción obtenida y viceversa. Esto es concordante con la hipótesis 1.1. La prueba del chi cuadrado indica que ambas variables están sólidamente asociadas.

En la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad psíquica y física. Por ende, el ocio tiene una doble finalidad: descanso y diversión. En este sentido, el juego constituye una actividad real de ocio, voluntaria y libremente elegida. El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, espontáneo y gratificante. (Cuenca Cabeza, 1995)

En esta dimensión, también, se vislumbra un despliegue de las potencialidades del sujeto en la realización de diversas prácticas.

#### **5.2.5.1. Ventajas y Desventajas del Ocio lúdico**

En las Tablas 60 y 61 se analizan los contenidos de las ventajas y desventajas de la práctica del Ocio lúdico.

Respecto de las ventajas, véase Tabla 60, hay un 42% que opina que su ventaja es que ayuda a agilizar la mente, luego un 32% anota que le proporciona diversión o entretenimiento, mientras que hay un 26,3% que sostiene que ayuda a encontrarse con amigos. La principal desventaja percibida del ocio lúdico, se puede ver en la Tabla 61, es que demanda mucho

tiempo con un 26.8%, le siguen el hecho de producir sedentarismo (18.2%) y que genera adicción (15,3%).

#### **5.2.6. Las Actividades de Ocio Festivo**

La práctica del ocio festivo incluye la concurrencia a Fiestas privadas, Fiestas públicas, Locales bailables, Pubs con música en vivo y Recitales de música. Se analizan los promedios para el conjunto de estas actividades en las Tablas 42 a 45.

En la Tabla 42 se ve que el 59,9% de los estudiantes que lo practicaron lo hicieron Ocasionalmente, mientras que el 32,9% lo hace en forma Habitual. La Tabla 43 indica que la práctica de esta actividad insumió tres o más horas para el 87,3% de los que concurrieron y entre una y dos horas para el 11,7% de los mismos. Según la Tabla 44 el 79,9% de los concurrentes se manifiesta altamente satisfecho, mientras que el 19,5% medianamente satisfecho con la actividad desarrollada. La Tabla 45 muestra que entre los concurrentes a reuniones de ocio festivo a mayor frecuencia de concurrencia mayor satisfacción obtenida por asistir y viceversa. Esta comprobación es consonante con la Hipótesis 1.1. El coeficiente chi cuadrado confirma que ambas variables están fuertemente asociadas desde el punto de vista estadístico.

La dimensión festiva supone la reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Posee un carácter comunitario, en el que el individualismo se convierte en una actitud antagónica al propio concepto de fiesta. Además, posibilita niveles de disfrute elevados, puesto que tanto la experiencia de preparar una fiesta como posteriormente de recordarla proporcionan sensaciones placenteras. Las actividades festivas se pueden

desarrollar mediante celebraciones de distinto tipo: celebrar fiestas en una casa, salir a comer con la familia o con los amigos, acudir a una discoteca, participar en fiestas organizadas en el barrio, la parroquia, el club o el colegio. La fiesta es un ocio gozoso de carácter público que sólo tiene sentido cuando se comparte. Se trata de un descanso psicológico, un cambio en la actividad habitual. (Neulinger, 1974)

A través de esta dimensión del ocio se estimula la socialización y la apertura y momentos para la autoafirmación colectiva.

#### **5.2.6.1. Ventajas y Desventajas del Ocio Festivo**

En las Tablas 62 y 63 se analizan los contenidos de las ventajas y desventajas de la práctica del Ocio Festivo.

En lo que hace al ocio festivo, según la Tabla 62 su principal ventaja es que favorece la interacción social (65,8%), que produce alegría y diversión para el 34,6%, que permite salir de la rutina y que facilita el conocimiento de nuevas amistades, ambas para el 24,6% de los entrevistados en cada respuesta.

En lo que hace a las desventajas del ocio festivo la principal, según puede verse en la Tabla 63, es que produce agotamiento, cansancio para el 39,9% de sus practicantes, luego que puede inducir a padecer excesos que pueden dañar la salud, como el consumo de alcohol o sustancias para el 28.6% de los entrevistados. Finalmente, para el 15.5% de los entrevistados puede dificultar el rendimiento académico.

#### **5.2.7. Actividades de Ocio Ambiental y Ecológico**

Las actividades de ocio ambiental o ecológico están tipificadas como las siguientes: campamentos, caminatas (alto desgaste físico) , paseos, picnics, actividades de montaña, actividades náuticas. Se analizan los promedios generales para el conjunto de las mismas en las Tablas 46 a 48c.

En la Tabla 46 puede analizarse que el 68,8% de los practicantes de estas actividades lo han hecho en forma Ocasional, y el 23,7% lo hizo en forma Habitual. En la Tabla 47 se dice que el 61,3% de sus practicantes lo hizo durante tres horas o más. El 34,9% lo realizó entre una y dos horas. La Tabla 48 muestra que el 72,7% obtuvo una satisfacción alta al realizarla, mientras que el 25,7% una satisfacción media. La Tabla 48b comprueba que a mayor frecuencia de la práctica de actividades de ocio ambiental o ecológico, mayor satisfacción obtenida y viceversa. Esta hipótesis está en línea con la Hipótesis 1.1. El nivel de significación del chi cuadrado obtenido indicado en la Tabla 48c dice que ambas variables están fuertemente asociadas desde el punto de vista estadístico.

En cuanto a la dimensión ambiental-ecológica del ocio, ésta refiere a la satisfacción desinteresada que produce el encuentro con un medio ambiente deseado. Se caracteriza por la presencia de un elemento importante: el encuentro con la naturaleza. No interesa la actividad que se realice, sino divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales (Cuenca Cabeza, 1995)

Se cree que, cuando las personas, disfrutan de un momento de ocio; cuando salen a caminar, de paseo, de campamento, de picnic, tienden a ser más felices, a sentirse motivados y concentrados. Este tipo de ocio da lugar a un estado de fluidez mayor que en otro momento del día, exige mayor



concentración y esfuerzo mental y favorece la socialización. (Csikszentmihalyi, 1998)

Hace a esta dimensión ecológica la interiorización y la contemplación del cruce entre lo ya preexistente a la humanización, la naturaleza, y entre lo artificial generado por el hombre.

#### **5.2.7.1. Ventajas y Desventajas del Ocio Ambiental y Ecológico**

En las Tablas 64 y 65 se analizan los contenidos de las ventajas y desventajas de la práctica del Ocio Ambiental y Ecológico.

La práctica del ocio ambiental o ecológico tiene, según la Tabla 64, como ventajas más importantes que facilita el mayor disfrute del contacto con la naturaleza, para el 58,9%, luego que permite alejarse de la rutina o la monotonía para el 28,7% y que favorece el relax psicofísico para el 15,6% de los encuestados.

La mayor desventaja mencionada por los practicantes del ocio ambiental y ecológico, como puede verse en la Tabla 65, es la escasa disponibilidad de tiempo para su práctica (es de observar que esta no es una desventaja del deporte en sí sino una limitación del encuestado en cuanto a su tiempo). El 15,2% la mencionó. Es destacable que el 48,2% de los encuestados manifestó que no tiene ninguna desventaja.

#### **5.2.8. Las actividades de Ocio Solidario**

Varias clases de actividades componen el ocio solidario: clases de apoyo escolar, auxilio en comedores comunitarios, trabajos barriales y una

variedad de otras. Se analizan los promedios generales obtenidos en las Tablas 49 a 52.

La Tabla 49 señala que el 47,3% de las personas que manifiestan haber efectuado actividades de ocio solidario dicen que no lo practican Casi Nunca y el 40,6% lo ha hecho Ocasionalmente. Es necesario destacar que solamente el 59.5% manifestó haber realizado esta clase de actividades. En síntesis, no es una actividad demasiado popular. La Tabla 50 muestra que el 45,7% de los estudiantes que la realizaron dice haberlo hecho entre una y dos horas, el 30,9% menos de una hora y el 23,4% más de tres horas. La Tabla 51 señala que el 54,8% de los que practicaron ocio solidario dicen estar altamente satisfechos con haberlo hecho, el 30,4% medianamente satisfecho y un 14,9% dice que está poco satisfecho.

Entre las personas que practicaron ocio solidario se observa que, según la Tabla 52, a mayor frecuencia de práctica mayor satisfacción con la actividad y viceversa. Esta hipótesis incide en el mismo sentido que la hipótesis 1.1. El estadístico chi cuadrado corrobora que las dos variables están fuertemente asociadas desde el punto de vista estadístico.

La dimensión solidaria se relaciona con una vivencia altruista y social del ocio, ya que fomenta la ayuda a los demás y la toma de conciencia de las dificultades que impiden tener vivencias mínimas de ocio. Las actividades solidarias pueden ser variadas, como la colaboración en el mantenimiento de la casa ordenando los objetos personales, la elaboración de las comidas para la familia, actividades de limpieza del hogar, la compra de los productos de primera necesidad, etc. Asimismo, dentro de esta dimensión se ubican los

grupos de tiempo libre, asociaciones juveniles, voluntariado, colonias de verano. (Cuenca Cabeza, 1995)

Dimensión solidaria es una actividad gratificante de generosidad para con los demás y de compromiso para con uno mismo. No se trata de una acción productiva.

#### **5.2.8.1. Ventajas y Desventajas del Ocio Solidario**

En las Tablas 66 y 67 se analizan los contenidos de las ventajas y desventajas de la práctica del Ocio Solidario.

Con respecto al ocio solidario, la ventaja más relevante, según la Tabla 79, es que proporciona el mayor sentimiento de bienestar para el 44,2% de los encuestados. Para el 34% aumenta la satisfacción personal, para el 18,6% de ellos proporciona mayor autorrealización personal y para el 15,4% incrementa la conciencia social.

El ocio solidario, como muestra la Tabla 80, no tiene ninguna desventaja para el 52,2% de las personas, Para el 23,9% la desventaja es la falta de tiempo para su práctica (esto no es una desventaja de la actividad sino una limitación del entrevistado).

#### **5.2.9. Las Actividades de Ocio Creativo**

Entre las actividades de ocio creativo se cuentan asistencia al cine, al teatro, a centros culturales, a exposiciones de arte y otras. Se analizan los resultados promedios generales de estas actividades en las Tablas 53 a 56.

En la Tabla 53 se ve que el 69,2% de los estudiantes encuestados que realizan este tipo de actividades manifiesta hacerlo en forma Ocasional. El

19,4% dice que Casi Nunca y un 11,4% dice que lo hace Habitualmente. Según la Tabla 54, de los que lo practican el 75,3% lo hizo entre una y dos horas mientras que el 19,8% lo efectuó durante tres horas o más. La Tabla 55 señala que el 63,3 de los practicantes obtuvo un alto grado de satisfacción con la actividad, y el 35,3% una satisfacción media. Según la Tabla 56, entre los asistentes a actividades de ocio creativo se observa que a mayor frecuencia de su práctica mayor satisfacción obtenida y viceversa. Esta hipótesis obtiene la misma clase de conclusiones que la hipótesis 1.1.

Desde la dimensión creativa se asiste a un ejercicio de autoafirmación personal sostenido por la introspección y la reflexión que implica el desarrollo de acciones gratificantes realizadas por propia voluntad. Estas últimas hacen que la persona sea algo mejor en cualquier aspecto de su vida. Consiste en un ocio formativo, reflexivo, cultural y de crecimiento personal. Posee un carácter reflexivo, de mejora, apertura y encuentro y está relacionado con la autorrealización. Esta dimensión se relaciona específicamente con la educación artística en sus diversos aspectos (música, pintura, danza). La práctica de un ocio creativo requiere una formación previa en la creatividad y un aprendizaje para poder apreciarlo y disfrutarlo. Desde este punto de vista, las experiencias tanto culturales como artísticas genera el desarrollo de su dimensión creativa desde dos direcciones: como expresión creativa y como penetración receptiva. (Cuenca Cabeza, 1995)

Si retomamos a uno de nuestros exponentes trabajados de la psicología positiva, Mihaly Csikszentmihalyi (1998) y al ocio positivo como fuente de beneficios, como experiencia gratificante que permite aumentar y mejorar la calidad de vida, denotamos que al hacernos sentir más felices en un estado de

fluidez donde el tiempo no es límite para el disfrute y la satisfacción, podemos pensar en relación a esta dimensión que: los estudiantes de la Universidad de Flores, Regional Comahue, para no quedar inmersos y hundirse en los avatares de la rutina académica, tienen la posibilidad de buscar en su vida actividades creativas, que pongan a jugar su imaginación, ingenio, creatividad. Un reajuste creativo que les permita llegar al máximo estado de fluidez en su vida y experimentar una vida más plena, más flexible y satisfactoria.

#### **5.2.9.1. Ventajas y Desventajas del Ocio Creativo**

En las Tablas 68 y 69 se analizan los contenidos de las ventajas y desventajas de la práctica del Ocio Creativo.

En la Tabla 68 puede verse que el ocio creativo tiene como principal ventaja que suministra mayor enriquecimiento del conocimiento de las expresiones del arte para el 26,2% de los encuestados. Un 23,3% dice que provee diversión o entretenimiento mientras que para el 18% proporciona satisfacción psicológica. Además se menciona con un 15% que ayuda a expandir la creatividad y el intelecto y un 13,6% que permite romper la rutina.

Según señala la Tabla 69, el 20.6% de los encuestados sostiene que la desventaja de la práctica del ocio creativo es que insume gastos económicos. Es llamativo que un 50% de los entrevistados dice no saber cuales son las desventajas de su práctica.

Sintetizando los resultados obtenidos sobre las Actividades de Ocio No Deportivo, pueden consignarse los siguientes hallazgos.

- *A mayor frecuencia de práctica de Actividades de Ocio Lúdico, mayor es la Satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.*
- *A mayor frecuencia de práctica de Actividades de Ocio Festivo, mayor es la Satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.*
- *A mayor frecuencia de práctica de Actividades de Ocio Ambiental o Ecológico, mayor es la Satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.*
- *A mayor frecuencia de práctica de Actividades de Ocio Solidario, mayor es la Satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.*
- *A mayor frecuencia de práctica de Actividades de Ocio Creativo, mayor es la Satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.*

Todos ellos contribuyen directamente al establecimiento de la Hipótesis 1.1 e indirectamente al establecimiento de la hipótesis 1.

#### **5.2.10** Evaluación de la Hipótesis 1.1.

En síntesis, este conjunto de estudiantes del Comahue efectúa prácticas muy frecuentes de los diversos tipos de Ocio testeados y en todos ellos la frecuencia de Práctica Habitual u Ocasional supera el 70% de los encuestados. La cantidad de horas dedicadas depende notoriamente de la naturaleza de la actividad realizada y, lo más importante, el grado de satisfacción alcanzado por ellos en la práctica misma consigna que la casi totalidad está altamente o

medianamente satisfecho con la misma. Esto corrobora notoriamente la Hipótesis expresada con anterioridad.

El análisis detallado de la serie de hipótesis, desagregaciones por tipo de actividad de ocio, corroboran la conclusión obtenida en esta hipótesis. Las cifras algo menores que alcanzan en Ocio Ambiental o bien Ocio Solidario son también muy altas, toda vez que aproximadamente el 80% de los estudiantes lo practican al menos Ocasionalmente.

En consecuencia, dados los resultados de las dos listas de síntesis de hallazgos se considera que puede establecerse como corroborada la siguiente afirmación hipotética.

*A mayor frecuencia de práctica de Actividades de Ocio de cualquiera de los tipos definidos y el promedio de ellos, mayor es la Satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.*

Durante esta sección se procedió a desarrollar también el Objetivo específico 1.

### **Parte 3. El bienestar físico y emocional y la frecuencia de práctica de actividades de ocio.**

#### **5.3. Introducción.**

Durante esta sección nos dedicamos a desarrollar los elementos necesarios para la corroboración de la hipótesis específica 1.2. que dice.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1.2. La frecuencia de prácticas de cada actividad de ocio incide sobre el nivel de bienestar psicológico que ostenta el público objetivo que las practica.

### 5.3.1. El bienestar físico y psicológico de los estudiantes

Para testear esta hipótesis será oportuno describir previamente los indicadores de salud física y bienestar psicológico de los estudiantes público objetivo de la muestra.

Respecto de los indicadores de salud física, se puede observar que el 80,2% de los encuestados considera que se halla en un peso normal, como muestra la Tabla 11. Sin embargo, el 19,2% estuvo enfermo durante esta semana y el 48,1% lo estuvo durante el último mes. Es necesario considerar que un simple resfriado los hace entrar en esta categoría. Esto lo muestra la Tabla 86. El 13,8% admite una enfermedad crónica, según la Tabla 88.

En lo que hace a los indicadores de bienestar psicológico puede observarse que ante la pregunta ¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional? el 54,2% lo evalúa entre 8 y 10 puntos, y un 38,5% lo hace entre 5 y 7 puntos. (Tabla 91), esto significa una buena disposición emocional. Un detalle más ajustado lo presentan la Tabla 99. En ellas se pregunta ¿Cuán fácil te resulta expresar .... un sentimiento. La categoría más frecuente ha sido “Entre 6 y 8 puntos” para los sentimientos de Plenitud (54,2%), Paz Mental (53,2%), Auto Realización (57,8%), mientras que la expresión del amor tuvo la máxima frecuencia del 42,5% para el puntaje de “9 y 10 puntos”. En otras palabras, excepto en el sentimiento amor, los otros no arrojan resultados demasiado altos. Es un dato a considerar.

El 10,1% se encuentra actualmente en tratamiento psicológico o psiquiátrico, como dice la Tabla 8. Es necesario consignar que una parte importante de la muestra corresponde a alumnos de psicología y



psicopedagogía. Son cifras que no son relevantes ni arrojarán asociaciones estadísticas significativas.

Un caso diferente son los síntomas de estrés que se testearon en la Tabla 90. La realidad es que su presencia es bastante acentuada, en especial Ansiedad (54,9%), Falta de atención y concentración (49,3%), Insomnio (37,9%), Deseos de llorar (36,7%), Angustia (35,5%) e Irritabilidad (34,7%). Es decir que, sin haber tomado un test específico, los síntomas de estrés tienen una presencia significativa entre los estudiantes, lo cual acentúa la importancia de las actividades de afrontamiento como lo son todas las actividades de ocio y tiempo libre en cualquiera de sus formas. Calculamos el índice de cantidad de síntomas declarados y el 54,2% de los estudiantes mencionaron de 8 a 10 síntomas (Tabla 100), y el 39,5% menciona de 5 a 7 síntomas sentidos durante el último mes. No es poco.

Con la consideración de este dato puede ser más comprensible la puntuación media con que se auto calificaron los jóvenes en los sentimientos de Plenitud, Paz Mental y Autorrealización. Ante una vivencia alta de estrés es comprensible la falta de expresividad de los sentimientos más elevados.

Hemos separado las preguntas relacionadas con la expresión espiritual. En la Tabla 95 se aprecia que la mitad de los estudiantes se considera a sí mismo una persona espiritual y la otra mitad no lo hace. Es un mapa de la religiosidad en sentido amplio. La Tabla 96 muestra que el 69% de los jóvenes no practica ninguna religión, con lo que el mapa se constituye así: el 31% practicaría alguna religión formalmente, el 18,3% se autodefine en religiones no formales y un 50,3% no expresa sentimiento espiritual alguno. Respecto de las instituciones religiosas de adhesión (Tabla 97) el 17,2% se manifiesta católico,

el 5,7% cristiano evangélico, 3,7% se declara cristiano en general. Un 71% no contesta a esta pregunta. Pese a ello en la Tabla 101 se muestra que ante la pregunta ¿Cuántas horas dedicas a la semana a la reflexión de tipo espiritual? un 44,8% dedica de una a tres horas y un 32,5% no dedica ninguna. En otras palabras, solo una tercera parte de esta población estudiantil se halla bajo el paraguas de la reflexión espiritual más o menos desarrollada.

### **5.3.2. La frecuencia de práctica**

Presentadas las variables de incidencia en el bienestar psicofísico de los jóvenes estudiados, nos abocaremos ahora a desarrollar las asociaciones estadísticas halladas entre estos indicadores y la frecuencia de práctica de actividades de ocio. Digamos que, no se han hallado comprobaciones de asociación entre la salud física y dichas frecuencias, simplemente porque estadísticamente los jóvenes de la muestra están sanos en tal proporción que ninguna asociación estadística relacionada con ella ha sido significativa, La presencia de síntomas de estrés, para cada síntoma responde a la misma lógica.

En lo que hace a los resultados que arrojan algunos resultados dignos de mención, en lo que hace a la hipótesis 1.2 hay resultados diversos. Por una parte semeja poco claro la secuencia de variables independientes y dependientes. Es así que hacemos depender la práctica religiosa de la frecuencia de práctica de actividades de ocio, cuando parece poco “natural” esta lectura. Sin embargo, nuestro modelo privilegia la frecuencia de práctica por sobre el estado psicológico y así se definió en este estudio las actividades espirituales. Además, es necesario aclarar que las asociaciones estadísticas

halladas, significativas en sí mismas, no han constituido un conjunto acabado y perfectos. Es como si aquí y allá aparecieran manchones de asociación estadística empírica, pero cada uno de ellos pareciera responder a su lógica particular. Por eso puede resultar algo fragmentario el siguiente análisis.

En lo que hace a los indicadores de situación emocional, puede apreciarse en la Tabla 104 que a mayor frecuencia de práctica de deporte individual, mejor es la autopercepción de la propia situación emocional y viceversa. En efecto, entre los que practican habitualmente un deporte individual, un 87,5% evalúan en forma media o alta su situación emocional, mientras que los que no lo practican, el 100% está en una situación emocional baja o media. La asociación estadística medida por el chi cuadrado es significativa.

Algo similar ocurre con las actividades de ocio en general. La Tabla 106 muestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio en general, mejor es la autopercepción de la situación emocional y viceversa. Es así que el 86,5% de los que hacen estas actividades habitualmente puntúan su situación emocional como media o alta, mientras que entre los que no las practican tienen una evaluación media o alta solamente en un 83%. La diferencia no es muy destacada pero tiene nivel de significación estadística muy aceptable.

La Tabla 129 muestra el caso de las actividades expresivas: a mayor frecuencia de práctica de ocio expresivo, mayor es la facilidad para experimentar amor y viceversa. En efecto, el 90% de los que habitualmente hacen actividades expresivas tienen una expresión del amor media o alta, mientras que aquellos que casi nunca las realizan lo expresan en un grado medio o alto en un 69%. La asociación estadística entre ambas es alta.

Una serie de tablas relacionadas con la expresión de sentimientos y la frecuencia de práctica de diversas actividades de ocio, han dado asociaciones estadísticas significativas pero es difícil poder identificar la índole de tal relación. Eso se ve en la Tabla 135 que vincula frecuencia de práctica de ocio solidario y la facilidad para experimentar plenitud. La Tabla 137 que relaciona frecuencia de práctica de Ocio Individual y facilidad para experimentar paz mental. La Tabla 139 de frecuencia de práctica de ocio individual y facilidad para experimentar autorrealización. La Tabla 140 que vincula la frecuencia de práctica de ocio ambiental con la facilidad para experimentar autorrealización. ¿Qué sucede en ellas? En primer lugar ya señalamos que la dificultad interpretativa de los conceptos sumada a la efectiva influencia del estrés en los jóvenes han enviado muchas calificaciones a la categoría media, lo que produce una saturación allí. Las prácticas tanto de ocio ambiental como solidario son las más esquivas, no hay demasiados que las practiquen habitualmente y el concepto “ocasional” se hace confuso con “Casi nunca”. Es decir que ambas variables muestran una cierta aleatoriedad en la calidad de las respuestas obtenidas. Por otra parte, también es posible que las distribuciones obtenidas sean la cruce de dos o más grupos actitudinales bien diferenciados que actúan de manera diversas y en la tabla se manifiestan mezclados oscureciendo un sentido único de análisis.

En lo que hace a las variables relacionadas con la espiritualidad la cosa es bastante diferente. La Tabla 121 muestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio grupal, en menor medida se considera a sí mismo una persona espiritual y viceversa. En efecto el 61,7% de los que hacen

habitualmente ocio grupal no son espirituales y solo el 38,3% de los que lo practican casi nunca u ocasionalmente tampoco lo son.

La Tabla 122 exhibe que a mayor frecuencia de práctica de ocio festivo, en menor medida se considera a sí mismo una persona espiritual y viceversa. Sucede lo mismo que en la tabla anterior con el 60,2% y el 39,8% respectivamente.

En cambio, la Tabla 124 muestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor espiritualidad y viceversa. El 80% de los que practican habitualmente ocio solidario son personas espirituales y el 54,6% de los que no lo practican casi nunca no son personas espirituales.

Con la adhesión a una práctica religiosa suceden acontecimientos en la misma línea. La Tabla 125 muestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio grupal, menor es la adhesión a la práctica de una religión y viceversa. En efecto, el 72,8% de los que tienen una frecuencia habitual no practican religión y solo el 50% de los que no lo practican casi nunca son no religiosos.

En la Tabla 126 se ve que a mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor adhesión a la práctica de una religión y viceversa. En efecto el 70% de los habituales del ocio solidario son religiosos mientras que el 78,4% de los que no lo practican casi nunca son no religiosos.

La Tabla 128 permite observar que a mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor cantidad de horas dedicadas a pensamiento o acción espiritual y viceversa. Es así que el 42,2% de los que lo practican habitualmente dedican cuatro horas o más a la reflexión espiritual, mientras que el 81% de los que lo practican casi nunca dedican tres horas o menos a la reflexión espiritual.

En síntesis puede obtenerse los siguientes hallazgos interpretables que dan por corroborada la hipótesis 1.2.

- *A mayor frecuencia de práctica de deporte individual, mejor es la autopercepción de la propia situación emocional y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio en general, es mejor la autopercepción de la situación emocional y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio expresivo, mayor es la facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *Las prácticas deportivas individuales, expresivas y el ocio en general se asocian con la expresividad de sentimientos.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio grupal, en menor medida se considera a sí mismo una persona espiritual y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio festivo, en menor medida se considera a sí mismo una persona espiritual y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio grupal, menor es la adhesión a la práctica de una religión y viceversa.*
- *La grupalidad de las actividades de ocio se oponen a la espiritualidad.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor espiritualidad y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor adhesión a la práctica de una religión y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor cantidad de horas dedicadas a pensamiento o acción espiritual y viceversa.*

- *Cuando la actividad es solidaria se asocia con la expresión espiritual.*

#### **Parte 4. El bienestar físico y emocional y la satisfacción con las actividades de ocio**

##### **5.4. Introducción.**

Durante esta sección nos dedicamos a desarrollar los elementos necesarios para la corroboración de la hipótesis específica 1.3. que dice.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1.3. El nivel satisfacción que obtiene el público objetivo con cada práctica de ocio incide sobre su percepción de bienestar psicológico, sea afectivo, espiritual o emocional.

Las distribuciones de cada variable en forma singular ya fue analizada en apartados anteriores. Nos concentramos ahora en los hallazgos que atestiguan lo referente a la hipótesis 1.3.

##### **5.4.1. El bienestar físico**

La Tabla 102 muestra que a mayor cantidad de síntomas de estrés, menor grado de satisfacción con la actividad de ocio ambiental y viceversa. En efecto, el 79% de los que tienen 5 a 8 síntomas tiene alta satisfacción, mientras que el 69,6% de los que tienen de 1 a 5 síntomas tiene también alta satisfacción. Esto contribuye a probar las virtudes antiestresantes de las actividades de ocio ambiental.

Algo diferente ocurre con el ocio creativo. La Tabla 103 permite ver que los que tienen una cantidad media de síntomas de estrés, obtienen mayor grado de satisfacción con la actividad de ocio creativo y viceversa. En concreto,

el 66% de los que tienen una cantidad media de síntomas obtienen alta satisfacción, mientras que solo el 40% de los que tienen alta cantidad de síntomas tienen la misma respuesta. Es decir, que ni demasiado estrés, ni poco estrés producen tanta satisfacción creativa como el estrés medio.

#### **5.4.2. El bienestar psicológico de los estudiantes**

Se habla ahora de la expresividad de las emociones como variable dependiente.

La Tabla 105 permite vislumbrar que la satisfacción más alta con la práctica de ocio deportivo, incide en la autopercepción media de su situación emocional. Los porcentajes que se obtienen en este caso no arrojan una interpretación lineal, lo que indica más de una distribución de perfiles psicológicos latentes.

Se puede apreciar en la Tabla 130 que a mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio festivo, mayor facilidad para experimentar amor y viceversa. En consonancia con ello el 45,4% de los que tienen alta satisfacción con el ocio festivo expresa su amor en alto puntaje, mientras que nadie que esté poco satisfecho con esa práctica tiene alta expresividad del amor.

En la Tabla 132 se puede observar también que a mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, mayor facilidad para experimentar amor y viceversa. En los porcentajes se ve que el 40% de los que tienen baja satisfacción con el ocio ecológico tienen también baja expresividad del amor, mientras que solo el 11,8% de los que tienen alta satisfacción con el ocio ecológico tiene baja expresividad del amor.



Es necesario consignar la Tabla 133 que determina que el grado de satisfacción con la práctica de ocio festivo incide sobre la facilidad para experimentar plenitud. Sin embargo es difícil mostrarlo con porcentajes.

La Tabla 134 dice que a mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, mayor facilidad para experimentar plenitud y viceversa. En efecto, el 40% de los que obtienen baja satisfacción con el ocio ambiental no expresan su plenitud sino en grado bajo, mientras que entre los que obtienen alta satisfacción con la práctica ambiental expresan baja plenitud solo en el 11%.

En Tabla 136 se aprecia que a mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio en general, mayor facilidad para experimentar plenitud y viceversa. Es más claro expresar que hay un 37,8% que obtiene media satisfacción con el ocio en general a la vez que baja puntuación en la expresión de plenitud, en cambio de los que obtienen alta satisfacción y asimismo baja expresión de plenitud hay solo un 19,9%.

La Tabla 138 muestra que existe una asociación estadística de incidencia entre el grado de satisfacción con la práctica de ocio lúdico y la facilidad para experimentar paz mental. No obstante, la forma de dicha relación es difícil de establecer.

La Tabla 141 relaciona el grado de satisfacción con la práctica de ocio creativo y la facilidad para experimentar autorrealización. Si bien la asociación está establecida, su forma no es posible de determinar.

#### **5.4.3. La actitud espiritual**

En la Tabla 123 puede apreciarse que a mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, en mayor medida se considera a sí mismo como una persona espiritual y viceversa. En efecto, el 52,7% de los que obtienen alta satisfacción ecológica son espirituales, mientras que el 42% de los de satisfacción media también son espirituales.

Finalmente la Tabla 127 muestra que los que adhieren a una práctica religiosa tienen mayor grado de satisfacción con la práctica de las actividades de ocio solidario y viceversa. El 62% de los que practican tienen alta satisfacción, y el 50,5% de los que no la practican tienen la misma puntuación.

En síntesis para la hipótesis 1.3. se obtuvieron los siguientes hallazgos:

- *A mayor cantidad de síntomas de estrés, menor grado de satisfacción con la actividad de ocio ambiental y viceversa.*
- *Los que tienen una cantidad media de síntomas de estrés, obtienen mayor grado de satisfacción con la actividad de ocio creativo y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio festivo, mayor facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, mayor facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, mayor facilidad para experimentar plenitud y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio en general, mayor facilidad para experimentar plenitud y viceversa.*

- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, en mayor medida se considera a sí mismo como una persona espiritual y viceversa.*
- *Los que adhieren a una práctica religiosa tienen mayor grado de satisfacción con la práctica de las actividades de ocio solidario y viceversa.*

Resumiendo, la satisfacción con las actividades creativas, solidarias y ambientales generan reducción del estrés y la mejor expresión de amor y plenitud. Se correlacionan además con actividades espirituales.

Corroboradas que han sido las hipótesis 1.1, 1.2 y 1.3 se da por corroborada la hipótesis 1 que cubija a las otras tres como subespecies de la misma.

## **Parte 5. Motivación a las Prácticas de Ocio: Resultados y Análisis de datos.**

### **5.5. Introducción.**

Durante esta sección nos dedicamos a desarrollar los elementos necesarios para la concreción del objetivo específico 2 que procura identificar los motivos que llevan a los estudiantes universitarios de UFLO en la Región del Comahue a efectuar diversos tipos de actividades de ocio. Se testearán también dos hipótesis.

Las preguntas que el objetivo 2 pretende responder son las siguientes: ¿Cuáles son los motivos por los que se realizan?; ¿Cuáles son los motivos que, según los involucrados, se obtienen de la realización de dichas prácticas?

La sección del cuestionario dedicada a las motivaciones para realizar la actividad elegida focaliza los motivos que el practicante obtiene de la actividad.

La prueba previa dio la siguiente lista de motivos:

- Realizo actividades de ocio para descargar tensiones
- Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona
- Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente
- Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual
- Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud
- Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida
- Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades
- El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo
- No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas
- Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas

Desde el punto de vista de la operacionalización de las variables la sección motivaciones es la que se centra en la medición de los motivos mediante el grado de acuerdo con los motivos que brinda la actividad de ocio. Un panorama general y otro dimensional.

#### **5.5.1. Análisis de las motivaciones a las prácticas de Ocio**

El análisis del material para este objetivo comienza con la serie de afirmaciones en una escala de tipo Likert antes enunciadas. Sobre la adhesión del estudiante encuestado a una serie de afirmaciones que los enuncian. Estas

escalas fueron construidas en base a el material emergente del encuadre teórico y las referencias a estudios empíricos que fueron mencionados en los capítulos anteriores. Resumen los principales motivos a obtener por parte de los practicantes de actividades de ocio.

Esta escala es de tipo Likert y se constituye de una gradación de cinco puntos desde el Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Sin Opinión (o Regular según el caso), En desacuerdo, Muy en desacuerdo. El material detallado para cada ítem figura en las Tablas 72 a 81 y está sintetizado en la Tabla 85. Las mismas ilustran los grados de acuerdo obtenidos para cada aserto de Likert. En las mismas se observa una respuesta bastante uniforme a todos los ítem. En efecto, en la Tabla 82, el valor de la mediana<sup>8</sup> separa a casi todos los ítem en el valor 2 (De acuerdo) excepto los ítem “No encuentro tiempo para actividades de ocio” que responde a una categoría inversa (De acuerdo (2) con No tener tiempo equivale a En desacuerdo (4) con actividades de tiempo libre) y en ese sentido recibe la calificación simétrica de 4 en la mediana; y el ítem “Hago actividades de ocio por problemas de salud” que reciben una mediana de 3 (Sin opinión) basado en que pocos tienen problemas de salud.

Enriqueciendo este análisis en la misma Tabla 82 puede observarse que el cuartil 1 recae en un valor más alto (Totalmente de acuerdo) en las afirmaciones: Realizo actividades de ocio para descargar tensiones, Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona, Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente, Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida, Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades. El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo

---

<sup>8</sup> La mediana separa en dos mitades a todos los casos ordenados de menor a mayor. El valor 1 será Muy de acuerdo, el valor 2 será De acuerdo y así sucesivamente. El Cuartil 1 separa al 25% más alto de los casos, y el Cuartil 3 al 75% de los mismos.

mismo, Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas. En cambio, el cuartil 1 recae en el valor 2 (De acuerdo) en No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas, Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud, Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual. Estas tres afirmaciones tienen la característica de la falta de penetración en la totalidad de la población dado que son pocos los que tienen problemas de salud y no tantos los que piensan en la espiritualidad, como tampoco son demasiados los que no encuentran tiempo para actividades de ocio. De modo que la evaluación para el conjunto de los ítem es bastante homogénea y genera alto acuerdo en su evaluación. Esto es, por lo pronto un primer hallazgo sobre las motivaciones a la práctica de actividades de ocio.

#### **5.5.2. Análisis dimensional de las prácticas de Ocio**

Otro análisis significativo se obtiene separando las respuestas por dimensiones. El mismo se desarrolla a partir de la Tabla 83.

El porcentaje consignado tiene que ver con el porcentaje de respuestas Totalmente de acuerdo acumulada con De acuerdo. En general todas las afirmaciones indican una alta motivación hacia el estímulo propuesto.

Obsérvese que aproximadamente el 80% de los encuestados acuerda con la mayor parte de ellas. Esto de por sí es una corroboración sobre que la realización de actividades de ocio tiene una función beneficiosa en la motivación de los estudiantes.

El análisis se enriquece cuando se diferencia por dimensiones. Hallan una favorable motivo físico el 89,2% en lo que hace a descarga de tensiones y el desarrollo físico y mental. Da un poco menos de valor, como corresponde, el

que usa el ejercicio físico para mejorar problemas de salud, dado que es muy probable que la mayor parte de estos jóvenes no sufran dolencias.

El desarrollo psíquico es otra dimensión importante. Entre ellos el motivo de la adquisición de conocimientos, el desarrollo como persona y ser parte del proyecto de vida. Todos con una respuesta afirmativa acumulada de aproximadamente el 85%. Es también muy aceptable el motivo de sociabilidad (88%).

En cambio tiene un poco menos de nivel de aceptación el concepto de desarrollo de la espiritualidad, probablemente debido a que muchos de los estudiantes manifiestan no profesar religión. (se verá más adelante)

Finalmente la excusa de no tener tiempo libre tiene menor respuesta negativa (atención que este ítem se lee en forma opuesta: el 54% dice que NO ES CIERTO que no tenga tiempo libre):

En síntesis, el panorama de los motivos - beneficios de la práctica de actividades de ocio permite aseverar que la práctica de actividades de ocio les proporciona un motivo salutógeno y psíquico que contribuye a su bienestar.

**5.5.3.** La satisfacción lograda con la actividad y el motivo que mueve a la misma

A continuación se efectuará un análisis de los niveles de satisfacción y bienestar psíquico que producen los diversos motivos analizados. Ello está planteado en la hipótesis 2.

**HIPÓTESIS 2.** 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.

Una conjetura que se trató tenazmente de probar es la asociación entre el grado de preferencia por cada uno de los motivos con la satisfacción lograda por la actividad que realiza. Sin embargo, se supone que la relación entre ambas puede ser mediatizada por numerosas otras variables que alteren la relación. Así el goce de la actividad (satisfacción) puede quedar lejano en su obtención de la relación directa con algún motivo en especial. Concretamente, los resultados son algo débiles.

En la Tabla 84 se presentan los niveles de significación para el chi cuadrado para la relación entre cada par de variables: los motivos por una parte y la satisfacción lograda por la otra. El nivel de significación indicará una relación firme entre ambas variables cuando sea inferior a 0,05. Esto es lo tradicional, pero nada impide consignar relaciones más débiles con niveles de hasta 0,20. La Tabla 84 muestra los niveles de significación logrados. Están marcadas en negrita y con recuadro los cruces que arrojan indicadores más significativos.

Para efectuar el análisis que sigue se tomaron los Promedios para cada tipo de actividad de ocio. Este no diferencia en la actividad o deporte específico que el estudiante practica. No fue posible efectuar dicho análisis por dos razones: por la escasez de la muestra (por ejemplo, solo una decena de estudiantes practican tenis de mesa) y además sería engorroso un larguísimo análisis detallado de una cincuentena de actividades. De todos modos, es razonable pensar que se trata de “clases de actividad de ocio” aquello que determina su asociación con cada motivo.



Para el Promedio General de Actividades de Ocio en relación con Satisfacción con la Actividad los indicadores que logran mejor asociación son en ese orden.

1. Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades

2. No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas

3. Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas

4. Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida

5. Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente

6. Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual

Parte del proceso de desarrollo del conocimiento del estudiante se cristaliza en el primer objetivo, lo mismo que el tercero que favorece la sociabilidad. El segundo indica una asociación negativa: el más estudioso no tiene tiempo más que para el estudio. Los otros tres tienen que ver con el propio plan de desarrollo de la persona del estudiante.

Excluida ésta, la serie de dimensiones del Ocio que tienen significación para explicar la satisfacción con la actividad son en este orden: Deportivo, Ambiental, Festivo, Solidario, Lúdico y Creativo. Esto se logra tomando la serie de niveles de significación promedio que se obtuvieron para todos los motivos estudiados.

El Promedio de Ocio Deportivo sigue en éxito al Promedio General en su habilidad para explicar los motivos en relación con la satisfacción lograda.

Los indicadores que arrojan una clara explicación de la satisfacción son

1. Realizo actividades de ocio para descargar tensiones
  2. Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades
  3. Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida
  4. No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas
- Tienen menor aptitud para explicar la satisfacción estos indicadores:
5. Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud
  6. Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona
  7. Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual

La actividad deportiva otorga satisfacción al permitir descargar tensiones, pero también para lograr relacionamiento social y finalmente hay quienes no la practican, presuntamente porque se dedican en especial al estudio. El Promedio de Ocio ambiental se destaca para explicar la satisfacción en torno de dos indicadores que son Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades y luego No encuentro tiempo libre para Actividades de Ocio. El Ocio Festivo tiene un indicador significativo que es Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas. El Ocio lúdico muestra dos indicadores relevantes: Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades y No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas. Finalmente el Ocio creativo tiene como indicador asociado Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades.

#### **5.5.4. Motivación y relaciones sociales**

Nos abocaremos a la corroboración de la hipótesis específica 2.1, vinculada con el mismo, que dice:

**HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.1.** La índole e intensidad de las relaciones sociales que establecen estos estudiantes está fuertemente interrelacionada con las motivaciones que los llevan a la práctica de actividades de ocio.

La Tabla 155 muestra que a mayor frecuencia con que se encuentra con amigos, mayor acuerdo con que busca descargar tensiones y viceversa. De los que están al menos de acuerdo con que descargan tensiones, el 89% se encuentra habitualmente con amigos, mientras que sólo el 33% no se halla con ellos Nunca o casi nunca.

La Tabla 156 dice que a mayor frecuencia de encuentro con amigos, mayor acuerdo con que busca conocer personas y viceversa. En efecto, de los que están al menos de acuerdo con que pueden conocer nuevas personas, el 90% se encuentra habitualmente con amigos, mientras que sólo el 80% no se halla con ellos Nunca o casi nunca.

Las asociaciones entre estos hallazgos son firmes, sin embargo no es clara la interpretación posible sobre el sentido conjunto de la orientación de la relación. Es muy posible que estén interviniendo otras variables no medidas en el cuestionario y que operan oscureciendo la linealidad de la relación. De todas maneras la hipótesis 2.1. queda establecida, aunque no estemos en condiciones de darle una direccionalidad específica.

### **Parte 6. Relaciones sociales y frecuencia de práctica de Ocio**

La próxima hipótesis que se testea es la hipótesis 2.2 que dice:

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.2. La índole e intensidad de las relaciones sociales que establece el público objetivo inciden sobre la práctica de actividades de ocio, en especial sobre su frecuencia de práctica.

La Tabla 157 muestra que a mayor frecuencia de encuentro con familiares hay mayor desacuerdo con que no tiene tiempo para actividades de ocio y viceversa. En efecto, el 60,4% de los que se encuentran habitualmente con familiares desacuerdan con no tener tiempo, mientras que entre los que no se encuentran nunca o casi nunca desacuerdan solo en el 42%.

En la Tabla 158 se sostiene que las personas que están en pareja, tienen mayor acuerdo con que no tienen tiempo para actividades de tiempo libre y viceversa. El 35% de los que están en pareja están al menos de acuerdo con que no tienen tiempo, mientras que entre los que no están en pareja este porcentaje alcanza el 24% solamente.

En la Tabla 110 puede verse que a mayor frecuencia de práctica de ocio en general, es mayor la frecuencia de encuentro con amigos y viceversa. El 75,9% de los que practican habitualmente ocio en general se encuentra también habitualmente con amigos, mientras que el 55,3% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentran habitualmente con amigos.

La Tabla 108 da que a mayor frecuencia de práctica de ocio deportivo, mayor es la frecuencia de encuentro con amigos y viceversa. El 68.4% de los que practican habitualmente ocio deportivo se encuentra también habitualmente con amigos, mientras que el 11.1% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentran habitualmente con amigos.

En la Tabla 107 puede observarse que a mayor frecuencia de práctica de deporte grupal, es mayor la frecuencia de encuentros con amigos y

viceversa. El 77.3% de los que practican habitualmente deporte grupal se encuentra también habitualmente con amigos, mientras que el 36.4% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentran habitualmente con amigos.

La Tabla 109 exhibe que a mayor frecuencia de práctica de ocio festivo, es mayor la frecuencia de encuentro con amigos y viceversa. El 83.6% de los que practican habitualmente ocio festivo se encuentra también habitualmente con amigos, mientras que el 25.0% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentran habitualmente con amigos.

La Tabla 112 demuestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio festivo, mayor es la frecuencia de encuentro con familiares y viceversa. El 37,3% de los que practican habitualmente ocio festivo se encuentra también habitualmente con amigos, mientras que el 12,5% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentra con amigos.

En la Tabla 114 se demuestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio ambiental, mayor es la frecuencia de encuentro con familiares y viceversa. El 50% de los que practican habitualmente ocio ambiental, se encuentra también habitualmente con familiares, mientras que el 16% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentran habitualmente con familiares.

La Tabla 115 permite ver que a mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor es la frecuencia de encuentro con familiares y viceversa. En efecto, el 40% de los que practican habitualmente ocio solidario se encuentra también habitualmente con familiares, mientras que el 24,5% de los que no lo practican casi nunca igualmente se encuentran habitualmente con familiares.

La Tabla 119 muestra que a mayor frecuencia de las práctica de ocio en general, menor es la frecuencia de encuentro con la pareja y viceversa. Los porcentajes son diversos pero el chi cuadrado asegura la relación entre ambas variables.

La Tabla 120 demuestra que a mayor frecuencia de práctica de ocio en general, mas importante es estar acompañado en las actividades de ocio y viceversa. Porcentajes diversos y sobre todo un chi cuadrado significativo verifican este enunciado.

La Tabla 118 demuestra que los que están en pareja, tienen menor frecuencia de práctica de ocio festivo y viceversa. El 21,1% de los que están en pareja practican habitualmente ocio festivo, mientras que el 44% de los que no lo están practican habitualmente ocio festivo.

Una variada serie de enunciados verificados permite sostener con firmeza la plausibilidad de la hipótesis específica 2.2.

## **Parte 7. Relaciones sociales y satisfacción con la actividad de Ocio**

La hipótesis que se prueba ahora es la 2.3 que dice:

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.3. La índole e intensidad de las relaciones sociales que establece el público objetivo inciden sobre la satisfacción que obtienen en las prácticas de ocio.

La Tabla 111 sostiene que a mayor frecuencia de encuentros con amigos, mayor grado de satisfacción con las actividades de ocio en general y viceversa. En efecto, el 93% de los que se encuentran habitualmente con amigos obtienen alta satisfacción con las actividades de ocio en general,

mientras que el 69% de los que no se encuentran nunca o casi nunca, igualmente obtienen alta satisfacción

En la Tabla 117 se demuestra que las personas que no se encuentran en pareja obtienen mayor satisfacción con la práctica de ocio no deportivo que los que se encuentran en pareja y viceversa. En efecto el 67.1% de los que no están en pareja obtienen alta satisfacción con la práctica de ocio no deportivo, mientras que el 54,7% de los que están en pareja obtienen también alta satisfacción con dicha práctica.

Dos enunciados que contribuyen a sostener la hipótesis 2.3.

### **Parte 8. Motivación y bienestar psico- espiritual**

Se procede ahora a corroborar la hipótesis 2.4.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2.4. El grado de motivación con que la población objetivo adhiere para la realización de prácticas de ocio incide sobre la percepción de bienestar psicológico, sea afectivo, espiritual o emocional.

La Tabla 149 muestra que a mayor cantidad de síntomas de estrés, mayor acuerdo con que busca descargar tensiones y viceversa. En efecto, el 50% de los que tienen más de 8 síntomas está Totalmente de acuerdo con la descarga de tensiones y sólo el 20.5% de los que no tienen ningún síntoma buscan descargar tensiones.

En la Tabla 142 puede verse que a mayor acuerdo con que las actividades de ocio le permiten desarrollarse física y mentalmente, mayor puntaje de evaluación de la autorrealización personal y viceversa. En efecto, el 84,4% de los que están de acuerdo con dicho motivo, se asignan un puntaje de

6 a 10 en autorrealización, mientras que los que están en desacuerdo con tal motivo en ese grupo son solamente un 62,1%.

Lo que muestra la Tabla 143 es que a mayor acuerdo con que el ocio les proporciona sentirse mejor consigo mismo, mayor es el porcentaje de expresión de autorrealización personal y viceversa. Es así que el 27,3% de los que están totalmente de acuerdo con dicho aserto se puntúan en 9 o 10 en autorrealización, mientras que solo el 11.9% de los que no están de acuerdo con dicha afirmación se puntúan en el mismo nivel.

La Tabla 144 testifica que existe una relación significativa entre el motivo de que las actividades de ocio permiten desarrollar nuevos conocimientos y habilidades se relaciona con la expresión del sentimiento de paz mental. Sin embargo no es posible encontrar una pauta para describirla, a pesar de que la relación es estadísticamente significativa.

La Tabla 145 demuestra que a mayor acuerdo con que la actividad de ocio permite descargar tensiones, menor es la expresión del sentimiento de plenitud y viceversa. En efecto el 37,8% de los que no acuerdan con dicho motivo tienen sin embargo un puntaje de plenitud de 9 a 10 puntos, mientras que entre los que acuerdan con el motivo solamente el 23.3% se puntúan en 9 o 10 puntos.

La Tabla 146 permite observar que a menor acuerdo con que las actividades de ocio permiten desarrollarse física y mentalmente, menor es el sentimiento de plenitud. En efecto, el 42,1% de los que no acuerdan con la afirmación tienen un puntaje de 1 a 5 en plenitud, mientras que solo el 19,5% de los que acuerdan totalmente con el aserto tienen tan bajo porcentaje en plenitud. Leer el resto de la tabla no es tan lineal.



En la Tabla 147 se aprecia que las personas que están en desacuerdo con que las actividades de ocio les permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades, son las que tienen menor expresión de la plenitud. En efecto, el 27,8% de los que están en desacuerdo con ese motivo, tiene un puntaje menor a 5 en la expresión de plenitud, mientras que entre los que están totalmente de acuerdo con la afirmación solamente un 14% tiene el puntaje de 1 a 5 en la expresión de plenitud.

La Tabla 148 exhibe que a mayor acuerdo con el motivo de que las actividades de ocio permiten el desarrollo físico y mental, hay mayor facilidad para experimentar amor y viceversa. En efecto, el 45,5% de los que están totalmente de acuerdo con este motivo expresan amor en un puntaje de 9 a 10 puntos, mientras que entre los que desacuerdan con esta afirmación, solo el 21,1% tiene tan alto puntaje en la expresión del amor.

En la Tabla 159 se demuestra que a mayor acuerdo con que las actividades de ocio permiten un buen desarrollo físico y mental, mejor autovaloración de la propia situación emocional. En efecto, el 20,3% de los que están totalmente de acuerdo con este motivo, tienen 9 a 10 puntos en su situación emocional, mientras que el 8,3% de los que desacuerdan con ese aserto, tienen también de 9 a 10 puntos en su situación emocional.

La Tabla 160 permite corroborar estadísticamente que hay una relación entre el motivo de practicar actividades de ocio para solucionar problemas de salud y la propia situación emocional. Aunque ello se compruebe así, no fue posible discernir una pauta clara sobre la dirección y características de dicha relación.

En la Tabla 151 se aprecia que a mayor acuerdo con que las actividades de ocio le permiten formarse como persona, hay una mayor medida en considerarse a sí mismo una persona espiritual y viceversa. En efecto, el 65,9% de los que están totalmente de acuerdo con dicho motivo, se consideran a sí mismo una persona espiritual, mientras que el 34,5% de los que están en desacuerdo con la afirmación, no se consideran a sí mismos una persona espiritual.

## CONCLUSIONES



## **Conclusiones**

Durante este trabajo de tesis se ha estudiado el tema de el ocio y el uso del tiempo libre con especial referencia a los estudiantes universitarios.

El marco es el de la psicología positiva en sus versiones de Seligman y los aportes de diversos autores que se han focalizado en el uso del tiempo libre como elemento de valor para una psicoterapia positiva.

Durante el Capítulo I se reseña la noción de ocio y tiempo libre recorriendo una historia del concepto y sus principales caracteres. En el Capítulo II se lo define desde la psicología positiva, se recorre su vinculación con las emociones y la espiritualidad. En el Capítulo III se profundiza el análisis de los beneficios del ocio y el deporte como promotor de la salud física, psicológica, social y espiritual. Se asienta la noción de flow. El capítulo IV se refiere en extensión a la importancia de las actividades de ocio, recreación y deporte en el marco de la vida universitaria. Se presenta un marco teórico específico para una investigación empírica que considera los beneficios físicos, psicológicos y de carrera dependientes de la realización de las actividades de ocio y tiempo libre en el marco universitario. Éstos a su vez tienen como factores intervinientes la índole de las motivaciones psicológicas de los estudiantes al realizar dichas actividades, los vínculos y relaciones sociales establecidos durante la vida universitaria, el estado de salud física y las condiciones de clasificación social y demográfica como sexo, edad y carrera que estudian.

El Capítulo V desarrolla la metodología y los resultados de la investigación empírica realizada entre los estudiantes de la Universidad de Flores Regional Comahue.

Los objetivos de la misma han sido: Objetivo general: Conocer las prácticas de ocio y los beneficios que a ellas asocian los jóvenes de la población objetivo del estudio. Los objetivos específicos fueron: 1. Identificar y describir las prácticas de ocio de los miembros de la población objetivo. 2. Describir las motivaciones de los miembros de la población objetivo a las prácticas de ocio. 3. Analizar la relación entre el estado de salud físico y psicológico y las actividades de sociabilidad de la población objetivo con la práctica y satisfacción obtenida con las actividades de ocio.

Tal como se había planeado se contrastaron varias hipótesis (8) y se produjeron numerosos hallazgos empíricos. En términos generales puede concluirse que se cumplieron todos los objetivos planeados tanto de la tesis como del trabajo de investigación empírica.

En este punto resulta ahora una contribución al desarrollo del conocimiento sobre el tema actividades de ocio y tiempo libre en los jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue, hacer una reseña de las mismas y algunos comentarios conclusivos que parecen oportunos.

En verdad, las respuestas y los planteamientos expuestos han sido analizados a lo largo del trabajo. No obstante, en este último apartado y a modo de conclusión a continuación se resumen los resultados más relevantes obtenidos en esta investigación:

✓ 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.

Realizar actividades de ocio aumenta la satisfacción. La satisfacción percibida afecta nuestro interés por realizar dichas actividades. Resultado que arroja claramente nuestra investigación.

Pensemos en que los estudiantes, como también mencionamos en el capítulo IV, frente a las presiones y los cambios que la vida universitaria le presenta, en la realización de una actividad de ocio autotélico, elige libremente aquellas experiencias que le retribuyen autoafirmación e identificación,

haciendo del ocio una vivencia gratuita, enriquecedora, contextualizada y relacionada con los valores profundos que el joven universitario tiene. 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.

El ocio, adecuadamente desarrollado, posibilita la construcción de una personalidad fuerte y equilibrada, favoreciendo valores como la creatividad, la imaginación, 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 asertividad, todas emociones positivas que se despliegan claramente en las diferentes dimensiones del ocio estudiadas.

✓ Especificando la comprobación anterior es posible afirmar que la frecuencia de prácticas de cada actividad de ocio incide sobre el nivel de satisfacción que obtiene el público objetivo con dichas prácticas.

Los hallazgos que especifican aún más la corroboración de esta hipótesis son los siguientes: Para las actividades:

- Ocio en general.
- Deportivas.
- Deporte Grupal,
- Deporte Individual.
- Actividades No deportivas.
- Actividades Expresivas.
- Ocio Lúdico.
- Ocio Festivo.
- Ocio Ambiental o Ecológico.
- Ocio Solidario.
- Ocio Creativo.



Para todas ellas a mayor frecuencia de práctica de la actividad, mayor es la satisfacción percibida por la realización de dichas prácticas.

✓ 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.

- *Las prácticas deportivas individuales, expresivas y el ocio en general se asocian con la expresividad de sentimientos.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio en general, es mejor la autopercepción de la situación emocional y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de deporte individual, mejor es la autopercepción de la propia situación emocional y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio expresivo, mayor es la facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio grupal, en menor medida se considera a sí mismo una persona espiritual y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio festivo, en menor medida se considera a sí mismo una persona espiritual y viceversa.*
- *La grupalidad de las actividades de ocio se oponen a la espiritualidad.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio grupal, menor es la adhesión a la práctica de una religión y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor adhesión a la práctica de una religión y viceversa.*

- *A mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor cantidad de horas dedicadas a pensamiento o acción espiritual y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio solidario, mayor espiritualidad y viceversa.*

Se ha trabajado en forma independiente el concepto de satisfacción. Al respecto se comprobó que el nivel de satisfacción que obtiene el público objetivo con cada práctica de ocio incide sobre su percepción de bienestar psicológico, sea afectivo, espiritual o emocional.

- *A mayor cantidad de síntomas de estrés, menor grado de satisfacción con la actividad de ocio ambiental y viceversa.*
- *Los que tienen una cantidad media de síntomas de estrés, obtienen mayor grado de satisfacción con la actividad de ocio creativo y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio festivo, mayor facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, mayor facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, mayor facilidad para experimentar plenitud y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio en general, mayor facilidad para experimentar plenitud y viceversa.*
- *A mayor grado de satisfacción con la práctica de ocio ambiental, en mayor medida se considera a sí mismo como una persona espiritual y viceversa.*

- *Los que adhieren a una práctica religiosa tienen mayor grado de satisfacción con la práctica de las actividades de ocio solidario y viceversa.*

✓ 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.

Las actividades de ocio que son intrínsecamente motivadoras generan satisfacción personal y esta sensación de satisfacción está asociada a la experimentación de las emociones positivas.

Es así, entonces que el buen uso del ocio es beneficioso para proveer a las personas estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo y adquirir buenas herramientas para enfrentar etapas vitales.

En la investigación empírica puede constatarse, si bien no hay evidencia estadística muy firme, que cada “clase de actividad de ocio” tiene un detalle de los propios indicadores que la caracterizan (el detalle figura en el capítulo V). Sin embargo es posible establecer una gradación entre las Actividades más motivadoras y las que lo son en menor medida.

Puede afirmarse que el Promedio General de Actividades de Ocio en relación con Satisfacción con la Actividad tiene el mayor número de indicadores asociados. Le siguen el Promedio de Ocio Deportivo, el Promedio de Ocio Ambiental, el Promedio de Ocio Lúdico, el Promedio de Ocio Festivo y el Promedio de Ocio Creativo.

✓ Se procuró demostrar que la índole e intensidad de las relaciones sociales que establecen estos estudiantes está fuertemente interrelacionada con las motivaciones que los llevan a la práctica de actividades de ocio. Al respecto se comprobó que:

- *A mayor frecuencia con que se encuentra con amigos, mayor acuerdo con que busca descargar tensiones y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de encuentro con amigos, mayor acuerdo con que busca conocer personas y viceversa.*

El joven universitario que se supone estudia lo que quiere y al estudio le dedica gran parte de su tiempo, también invierte su tiempo estableciendo y enriqueciendo sus vínculos sociales, conformando su futuro profesional y personal y divirtiéndose, siendo lo social muy relevante en esta etapa de su vida.

✓ La índole e intensidad de las relaciones sociales que establece el público objetivo inciden sobre la práctica de actividades de ocio, en especial sobre su frecuencia de práctica.

- *A mayor frecuencia de práctica de ocio en general, deportivo, deportivo grupal, festivo, es mayor la frecuencia de encuentro con amigos y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio ambiental, solidario, festivo, mayor es la frecuencia de encuentro con familiares y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de práctica de ocio en general, mas importante es estar acompañado en las actividades de ocio y viceversa.*
- *A mayor frecuencia de las práctica de ocio en general, menor es la frecuencia de encuentro con la pareja y viceversa.*
- *Los que están en pareja, tienen menor frecuencia de práctica de ocio festivo y viceversa.*
- *Las personas que están en pareja, tienen mayor acuerdo con que no tienen tiempo para actividades de tiempo libre y viceversa.*

✓ La índole e intensidad de las relaciones sociales que establece el público objetivo inciden sobre la satisfacción que obtienen en las prácticas de ocio.

- *A mayor frecuencia de encuentros con amigos, mayor grado de satisfacción con las actividades de ocio en general y viceversa.*
- *Las personas que no se encuentran en pareja obtienen mayor satisfacción con la práctica de ocio no deportivo que los que se encuentran en pareja y viceversa.*

✓ El grado de motivación con que la población objetivo adhiere para la realización de prácticas de ocio incide sobre la percepción de bienestar psicológico, sea afectivo, espiritual u emocional.

- *A mayor cantidad de síntomas de estrés, mayor acuerdo con que busca descargar tensiones y viceversa.*
- *A mayor acuerdo con que las actividades de ocio le permiten desarrollarse física y mentalmente, mayor puntaje de evaluación de la auto realización personal y viceversa.*
- *A mayor acuerdo con que el ocio les proporciona sentirse mejor consigo mismo, mayor es el porcentaje de expresión de auto realización personal y viceversa.*
- *Existe una relación significativa entre el motivo de que las actividades de ocio permiten desarrollar nuevos conocimiento y habilidades se relaciona con la expresión del sentimiento de paz mental.*
- *A mayor acuerdo con que la actividad de ocio permite descargar tensiones, menor es la expresión del sentimiento de plenitud y viceversa.*

- *A menor acuerdo con que las actividades de ocio permiten desarrollarse física y mentalmente, menor es el sentimiento de plenitud.*
- *Las personas que están en desacuerdo con que las actividades de ocio les permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades, son las que tienen menor expresión de la plenitud.*
- *A mayor acuerdo con el motivo de que las actividades de ocio permiten el desarrollo físico y mental, hay mayor facilidad para experimentar amor y viceversa.*
- *A mayor acuerdo con que las actividades de ocio permiten un buen desarrollo físico y mental, mejor autovaloración de la propia situación emocional.*
- *Hay una relación entre el motivo de practicar actividades de ocio para solucionar problemas de salud y la propia situación emocional.*
- *A mayor acuerdo con que las actividades de ocio le permiten formarse como persona, hay una mayor medida en considerarse a sí mismo una persona espiritual y viceversa.*

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.

De los resultados hallados y de las hipótesis corroboradas podemos completar afirmando que el “buen uso del ocio” es beneficioso para proveer a las personas de estados subjetivos satisfactorios, mejorar el ánimo, liberar

tensiones, neutralizar el estrés y adquirir buenas herramientas para enfrentar etapas vitales.

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 contemple 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 pausable 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.

## REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS



## **Referencias Bibliográficas**

### **Libros**

**Abercrombie, N., Gatrell, T., Thomas, C. (1998).** Universities and health in the twenty- first century. En Tsouros, A. G., Dowding, G., Thomas. J, y Dooris, M. (Eds.).

**Agulló, E.; Remeseiro, C; Fernández, J.A. (Eds.). (2000).** Psicología del trabajo en las organizaciones y de los recursos humanos. Nuevas aproximaciones. Madrid: Biblioteca Nueva.

**Antonovsky, A. (1996).** The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International, 11: 11- 18.

**Aristóteles, (1998)** Política. 1ª Reimpresión. Madrid: Editorial ALBA.

**Aristóteles, (2000).** Ética a Nicómano. Editorial Alianza, Madrid.

**Argyle, M. (1987).** Psicología de la Felicidad. Madrid: Alianza Editorial. Madrid: Alianza Editorial.

**Argyle, M. (1996).** The social psychology of leisure. New York (USA): Penguin Books.

**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.

**Bammel, G. y Burrus-Bammel, L. (1996).** Leisure and Human Behavior. Chicago: Brown y Benchmark Publishers.

**Bariain, J. (2008).** Aceleración y Tiranía del presente. La metamorfosis en las estructuras temporales de la modernidad. Barcelona, España. Anthropos.

**Bauman, Z. (1998).** O mal estar da pós Modernidade. Trad. Mauro Gama, Claudio Martnelli. Rio de Janeiro. Jorge Zahar.

- Bauman, Z. (2002).** Modernidad líquida. Trad. De M. Rosenber. Buenos Aires: FLE.
- Baumeister, P. B. (1998).** The self. En D. Gilbert, S. Filke, & G. Lindzey (Eds). The Handbook of Social Psychology. New York: Random Haouse.
- 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
- Boullón, R. (1995).** Las actividades turísticas y recreacionales: el hombre como protagonista. México: Trillas.
- Bourdieu, Pierre (2002)** “La “juventud” no es más que una palabra”. En Sociología y cultura (pp. 163-173). México: Grijalbo, Conaculta.
- Brown, B.A., Frankel, B.G. y Fennell, M. (1991).** Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. Journal of Applied Recreation Research, 16, 367-391.
- Claparède, E.; Luzuriaga, L.; Navarro de Luzuriaga, M. L. y Comas, J. (1965).** La escuela y la psicología. 5<sup>o</sup> edición. Buenos Aires: Losada.
- Carr, A. (2007).** Psicología positiva: La ciencia de la felicidad. Barcelona: Paidós.
- Castillo, S. y Cabrerizo, J. (2005).** Formación del profesorado en educación superior. Madrid, Mc Graw Hill.
- Casullo, M. M. (2000).** Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Caride, J. (1995).** Familia, ocio e tempo libre. Libro de velatorios do congreso internacional da familia. Citado en: Vega. M. T. (1998). Perspectiva psicosocial del ocio. En: Castilla, A. y Díaz, J. (eds.). Ocio, trabajo y nuevas tecnologías. Madrid: Fundesco; p. 79.
- Castels, P. y Bofarull, I. (2002).** Enganchados a las pantallas. Barcelona: Ed.

Planeta.

**Castilla, A. y Díaz, J. (1988).** Ocio y tiempo libre en la actualidad. Citado en: Vega, M. T. (1998). Perspectiva psicosocial del ocio. En: Castilla, A. y Díaz, J. (eds.). Ocio, trabajo y nuevas tecnologías. Madrid: Fundesco; pp. 13-41.

**Casullo, M. M. (2005).** El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. Psicodebate. Buenos Aires: Universidad de Palermo.

**Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., & Skoner, D.P. (2003).** Emotional style and susceptibility to the common cold. Psychosomatic.

**Cousins, N (1979).** Anatomía de una enfermedad. Kairós Editorial. Official Records of the World Health Organization.

**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 Brouwer, 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.

**Diccionario de la Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española Vigésima segunda edición.**

**Driver, B, Brown, P. J. & Peterson, G. L. (Eds.) (1991).** Benefits of leisure. State College, PA: Venture.

- Driver, B. (1999).** Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton. Leisure studies: Prospects for the 21st century. London: Venture.
- Dumazedier, J. (1967).** Toward a society of Leisure. Londres: Collier Macmillan.
- Dumazedier, J. (1968)** Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Estela.
- Dupuis, S.L. y Smale, B.J. (1995).** An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18 (1), 67-92.
- Emmons, R. A. (2003).** Acts of gratitude in organizations, En K.S. Cameron, J.E. Dutton & R.E. Quinn (Eds), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*, San Francisco: Berrett- Kohler.
- Frankl, V. E. (1967).** Psychotherapy and existentialism. New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive psychology. The broaden- and- build theory of positive emotions. *American Psychologist*.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003).** What good are positive emotions in crises? : A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Funes, M (2009).** Arte-terapia. Una herramienta complementaria para la atención de la salud en el área metropolitana de Buenos Aires. CAEA (Centro Argentino de Etnología Americana)
- Gabiña, S. (1999).** La sociedad del ocio y la religión. Madrid: San Pablo.
- Gancedo, M. (2006).** Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. *Psicodebate*, 7, 67-80. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Gancedo, M. (2008a).** Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En María Martina Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gancedo, M. (2008b).** Psicología Positiva: Posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*, 9, 15-26. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- García Martín, M. A. (2002).** LA actividad y el Ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento. *Revista Digital*. Buenos aires. Año 8- N° 47. Abril de 2002. Reproducido en Ef. y Deportes. Com.

- García Gaméz, Manuel, (1995).** Educación de Ocio y tiempo Libre con actividades físicas alternativas. Librerías deportivas Esteban Sanz.
- García Walker, D. (1999)** Los efectos terapéuticos del humor y de la risa. Siruela, Málaga.
- Gerlero, J. (2004).** ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? Neuquén, Argentina: EDUCO (Editorial de la Universidad Nacional del Comahue).
- Gete, E. (1987).** Tiempo de ocio. Barcelona: Plaza y Janés. Citado en: Vega, M. T. (1998). Perspectiva psicosocial del ocio. En: Gil, F.; Espejo, B. y López de la Vieja, M. T. (1998). Para comprender el ocio. España: Ed. Verbo Divino.
- Goleman, Daniel, (1995).** Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- González Alfaya, M. E. (2006).** Intervención de las universidades en la promoción de la salud de sus estudiantes. Tesis de Doctorado. Facultad de CC. De la Educación.
- González Llaca, E. (1975).** Alternativas del ocio. Primera edición. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hargreaves, A. (2003):** Enseñar en la sociedad del conocimiento: la educación en la era de la inventiva. Barcelona, Octaedro
- Headey, B., Veenhoven, R. y Wearing, A. (1991).** Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. Social Indicators Research, 24, 81-100.
- Hernández Merino, A. (2006):** “Las hebras para hilvanar la vida: el dibujo del dolor”. Arteterapia, N°1.
- Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar (2006).** Metodología de la investigación (4ª ed.) México: Mc Graw-Hill.
- Hill, P.C., Pargament, K.I., R. W., Mccoullogh, M. E., & Swyers, J.P. (200).** Conceptualizing religion and spirituality:Points of community, points of departure. Journal for the Theory of Social Behavior.
- Huizinga, J. (1998).** Homo Ludens. Madrid: Alianza.
- Iso-Ahola, S. E. (1988).** The Social Psychology of Leisure. En Barnett, L. A. (Ed.) Research About Leisure: Past, Present and Future. Champaing (EE.UU.): Sagamore Publishing; pp. 32-38.
- Iso- Ahola, S. (1980).** The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa: Wm C. Drown Company Publishers.
- Iso- Ahola, Park chun, J. (1996).** Leisure- related social support and self-determination as buffers os stres- illness relationship.



- Iso- Ahola, S. (1997). A psychological analysis of leisure and health. En J. T. haworth (ED.). Work, leisure and well- being. London: Routledge.
- Jahoda, M. (1958). Current concept of positive mental health. Nueva York: Basic Book.
- Kavanagh, D. J. (1987). Mood, persistence and success, Australian Journal of Psychology.
- Kelly, J.R. (1987). Peoria winter: styles and resources in later life. Lexington: Lexington.
- Kelly, J.R. y Godbey, G. (1992). The Sociology of Leisure. State College: Venture Publishing.
- Koenig, H. g. (2008). Concerns about Measuring "Spirituality" in Research. The Journal of Nervous and Mental disease, 196 (5), 349- 355.
- Lee, G.R. e Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. Research on Aging, 9, 459-482.
- Lipovetsky, G. (2004). Tiempos modernos. Sao Pablo. Ed. Barcarolla.
- Lipovetsky, G. (2007). Felicidad Paradoxal. Ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. Sao Pablo. Companhia da letras.
- Lipovetsky, Gilles (2006). Los Tiempos Hipermodernos, Barcelona, anagrama.
- López Pérez, E. (2006): "Inauguración de la memoria: un lugar para nacer". Arteterapia, N°1.
- Malean, Hurd & Rogers , Mclean, D., Hurd, A. & Rogers, N. (2005). Recreation and Leisure in Modern Society. 7th. Edition. MA: Jones and Barlett Publishers.
- Mannell, R.C. y Kleiber, D. A. (1997). A Social Psychology of Leisure. State Collage (USA): Venture Publishing.
- Martínez Gámez, M (1995), Educación de ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas. Edita: Librerías Deportivas Gámez.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. Psychological Bulletin.
- Martínez Martí, M. L. (2006). Estudio experimental sobre los efectos de la gratitud en el bienestar físico y psicológico. Estudio no publicado para la obtención del grado de suficiencia investigadora (Dir: M. D. Avia y M. J. Hernández Lloreda). Madrid, UCM.

- Martínez Martí, M. L. (2006).** El estudio científico de las fortalezas desde la Psicología Positiva Clínica y Salud, Vol. 17, nº. 3, pp. 246- 258. Colegio Oficial de Psicólogos. España.
- Maslow, A. H. (1962).** Toward a psychology of being. Princeton: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1964).** Religions, values, and peak experiences. New York: Penguin.
- Mills, L. y J. Daniluk, (2002).** Her Body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of child sexual abuse, Journal of counseling and development, Vol 80: 77-85.
- 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.
- Munné, F. (1995).** Psicosociología del tiempo libre. Méjico: Trillas.
- Munné, F. y Codina, N. (1996).** Psicología social del ocio y del tiempo libre. Madrid: McGraw-Hill.
- Neulinger, J. (1974).** Psychology of Leisure: Research approaches to the study of leisure. Springfield (EE.UU.): Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1981).** The psychology of leisure (2nd. Edition). Springfield III: Charles C. Thomas.
- OMS (2000a):** Los objetivos de desarrollo del milenio.
- OMS (2002b):** Conferencia Mundial de Promoción de la salud de México. En internet [www.who.int/archiv/docs/mexico.html](http://www.who.int/archiv/docs/mexico.html)
- Palacín, M. (2004).** “Grupos para la promoción de la salud” en Pérez Calvo M. R. et al., op cit.
- Park, C.L. (1998)** Stress-related growth and thriving through coping: the roles of personality and cognitive processes. Journal of Social Issues.
- Patton, M. Q. (2010).** Qualitative Research and Evaluation Methods, 4a ed. Thousand Oaks, California: Sage
- Perinat, A. (2004):** Conocimiento y educación superior : nuevos horizontes para la universidad del siglo XXI. Barcelona, Paidós

- Peterson, C & Seligman, M.P. (2004).** Character Strengths and virtues: A handbook and classification. Washington DC: American Psychological Association.
- Piéron, M.; Cloes, M.; Ledent, M.; Almond, L. y Telama, R. (1998).** Práctica e importancia de las principales actividades de ocio. En VII Congreso Mundial de Deporte para Todos "El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial". Barcelona: COI.
- Pine II, B. y Gilmore, J. (2000).** The Experience Economy. En: Cuenca Cabeza, M. (2006). Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio. España: Deustuko Unibertsitatea; pp. 79-82.
- Rogers, C. (1951).** Client- centered therapy: Its current practice, ilpications and theory. Boston: Houghton Mifflin.
- Rojeck, C. (2000).** Leisure and Culture. Londres: Macmillan Press Ltd.
- Rockwell, K. (1984):** "Brief psychotherapy with university studenst". Psychiatric Annals.
- Rockwel, W. J. K. Y Talley, J. E. (1985):** "Who seeks psychological services on campus and why." Em Talle, J. E. y Rockwell, J. K. (Eds.), Counseling and psychotherapy services for university students. Springfield. Charles C. Thomas.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990).** Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality.
- San Martín García, J. E. (1997).** Psicosociología del ocio y el turismo. Málaga: Ediciones Alibis.
- San Martín García, J., López Martínez, A. E. y Esteve Zarazaga, R. (1998).** Dimensionalización del constructo de ocio en universitarios. Universidad de Málaga.
- San Salvador del Valle, R. (2000).** Políticas de ocio: Cultura, turismo: Deporte y recreación. (Documentos de Estudios de Ocio, No. 17). Bilbao, España: Instituto de Estudios de Ocio/ Universidad de Deusto.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist.
- 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**

**Stebbins, Robert A. (1982).** Serious Leisure: a conceptual statement, Sociological Review.

**Stebbins, Robert A. (1992)** Amateurs, Professionals, and Serious Leisure, McGill-Queen's University Press, Montreal and Kingston.

**Suárez, S. (2009).** Una aproximación a la representación social de la recreación en Argentina. Aportes para resignificar el concepto. En: Gomes, C.; Osorio, E.

**Tabarez Fernández, J. (2005).** El Ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. I Congreso departamental de recreación de la Orinoquia colombiana. Villavicencio, Meta.

**Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987).** Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.

**Tinsley, H.E., y Johnson, T.L. (1984).** A preliminary taxonomy of leisure activities. Journal of Leisure Research. 16, 234-244.

**Tinsley, H.E. y Tinsley, D.J. (1986).** A theory of the attributes, benefits causes of leisure experience. Leisure Sciences, 8, 1-45.

**Tinsley, H.E. y Tinsley, D.J. (1986).** A theory of the attributes, benefits causes of leisure experience. Leisure Sciences, 8, 1-45.

**Tinsley, H. E. A. (2004).** Beneficios del ocio. Boletín ADOZ: Revista de Estudios de Ocio, 28, 55-58.

**Trentin, R. y Scacchi, . (2003):** "Il counseling al servizio di un progetto di educazione alla salute". En FULCHERI, M.(ed.) op. cit.

**Trilla (1993).** Citado en: Ventosa, V. (2006). Manual del Monitor del Tiempo Libre. Madrid: Ed. CCS.

**Tsouros, A.D. (1998).** Preface. En Tsouros, A. G., Dowding, G., Thompson, J. & Dooris, M. (Eds.). Health Promoting Universities. Concept, experience and fremework for action. Copenhagen: World Health Organization. Regional Office for Europe.

- Tsouros, A. D.** (2000). Health Promoting Universities: concept and strategy. En: U.Sonntag, S. Gräser, C. Stock, A. Krämer (Hrsg.). Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele.
- Vazquez Angie,** (2010). Las caras del ocio: aproximaciones psicológicas. Psicología social y comunitaria.
- Vázquez, C. & Hervás, G.** (2008). Salud positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.) Psicología Positiva Aplicada (pp. 17-39). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Veblen, T.** (1970). Théorie de la classe des loisirs. París: Ed. Gallímar.
- Vega, M. T.** (1998). Perspectiva psicosocial del ocio. En: Castilla, A. y Díaz, J. (eds.). Ocio, trabajo y nuevas tecnologías. Madrid: Fundesco; pp. 75-104.
- Ventosa, V.** (2006). Manual del Monitor del Tiempo Libre. Madrid: Ed. CCS.
- VV.AA.** (2002) El valor terapéutico del humor. Desclee de Brouwer, Bilbao
- World Leisure and recreation association.** International Charter for Leisure Education. ELRA, European Leisure and Recreation association, Summer.
- WHO** (1990). Cancer Pain Relief and Palliative Care. Report of a WHO Expert Committee. Technical Report Series 804. Geneva: WHO.
- World Leisure and recreation association.,** (1993). International Charter for Leisure Education. ELRA, European Leisure and Recreation Association, Summer.
- Yoffe L.** (2007). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de due- los. *Psicodebate*, 7, 193- 205.
- Zamora Fernández, R.** (2005). Tiempo Libre: El largo decursar de un concepto. Neuquén, Argentina: EDUCO (Editorial de la Universidad Nacional del Comahue).
- Zuzaneky, J. y Mannell, R.** (1983). Work Leisure Relationships form a Socio Logical and Social Psychological Prespective. Citado en: Vega, M. T. (1998). Perspectiva psicosocial del ocio. En: Castilla, A. y Díaz, J. (eds.). Ocio, trabajo y nuevas tecnologías. Madrid: Fundesco; p. 78.

### **Revistas profesionales o “journals”**

- Burdge, R. y Beckers, T.** (1984). Breaking the One-Way Mirror: the increased

isolation of North American Leisure Research. Citado en: Roque Pujol, R. (2008). Ocio y Tiempo Libre. Teorías y Enfoques Conceptuales en Europa Occidental y Estados Unidos de América. Rev. Digital Actívate, (1): 17.

Caputo, L. (1971). Ensayo Introductorio. Citado en: Roque Pujol, R. (2008). Ocio y Tiempo Libre. Teorías y Enfoques Conceptuales en Europa Occidental y Estados Unidos de América. Rev. Digital Actívate, (1): 27.

Colegio Oficial de Psicólogos (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva Clínica y Salud, vol. 17, núm. 3, Pág. 245-258. España.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3), 41-63.

James, W. (2002). Las variedades de la experiencia religiosa: estudio de la naturaleza humana. Barcelona: península.

Kabanoff, B. (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal of Occupational Behavior*, 3, 233-245.

Lázaro, A. (1995). Radiografía del juego en el marco escolar. *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, 51 (3), 7-22.

O'Leary, J. (1973). SKQLE and Plato's Work Ethic. *Journal of Leisure Research*, 73-74.

Ragheb, M. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.

Readburg, A. (1983). Freedom and Enjoyment: Disentagling Perceived Freedom. Citado en: Roque Pujol, R. (2008). Ocio y Tiempo Libre. Teorías y Enfoques Conceptuales en Europa Occidental y Estados Unidos de América. Rev. Digital Actívate, (1): 16.

Richie, J. (1975). On the derivation of leisure activity types: A perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140.

Rodríguez Suárez, J. & Agulló-Tomás, E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema* 2002, 14 (1), 124-133.

Roque Pujol, R. (2008). Ocio y Tiempo Libre. Teorías y Enfoques Conceptuales en Europa Occidental y Estados Unidos de América. Rev. Digital Actívate, (1): 18.

Stanton R. & Howard, M. (1996). The interrelationships of leisure attitude, leisure satisfaction, leisure behavior, intrinsic motivation and burnout among clergy. *Humanities and Social Sciences*, 57 (3-A), 1323.

Stones, M. y Kozma, A. (1994). The relationships of affect intensity to happiness. *Social Indicators Research*, 31 (2), 159-173.

### **Artículos de revistas en línea (acceso general)**

Mainer Blanco, B. (2005). Ciberjuego y sociabilidad: relaciones y efectos en los usuarios de juegos online (Word of Warcraft). *Espéculo, Revista de estudios literarios* (31), 33-39. [Revista en línea]. Disponible en:

<http://www.ucm.es/info/especulo/numero31/ciberwow.html>

Organización Mundial de la Salud (2006). Frequently asked questions. [Revista en línea]. Disponible en

<http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>

Piéron, M.; Telama, R.; Ledent, M. y Almond, L. (1998). Participación de los jóvenes europeos en las actividades físicas y deportivas. VII Congreso Mundial de Deporte para Todos "El Deporte para Todos y los nuevos retos educativos a nivel mundial". Barcelona: CIO. Citado en: Gómez López, M.; Ruiz Juan, F. y García Montes, M. E. (2005). Cómo ocupan los universitarios almerienses su tiempo libre. *Revista Digital* (83). [Revista en línea]. Disponible en:

<http://www.efdeportes.com/efd83/tlibre.htm>

<http://www.psicologia-positiva.com/entrevista.html>. Entrevista realizada por Eduardo Salvador. "No existen tajos para conseguir la felicidad". Entrevista con Martin Seligman.

<http://psicologia-positiva.com/humor.html>

RESAPES (2002): A situação dos Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior em Portugal, Ano de 2002 Rede de Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior (RESAPES) En Internet

<http://resapes.fct.unl.pt/publicacoes.html>

### **Investigaciones utilizadas**

Ferrer, A., Cascales F., García, C., Martínez, M., 2009. "La Calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios." Universidad de Alicante, en Biblioteca Virtual Universal.

Rodríguez Suárez, J y Agulló Tomás, E. "Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios" Universidad de Oviedo. Publicada en Psicothema, 1999. Vol. 11, nº 2, pp. 247-259.

San Martín García, J., López Martínez, A. E. y Esteve Zarazaga, R., 1998. "Dimensionalidad del constructo de ocio en universitarios". En Psicothema.



## ANEXOS







## Anexo 1 a

### Región del Comahue

#### Región de Comahue

**Comahue** es una región del centro-sur de la [Argentina](#), que coincide con el norte de la Patagonia argentina, y que abarca las provincias de [Neuquén](#) y [Río Negro](#). Hay quienes incluyen en el Comahue, además, a la provincia de [La Pampa](#), o parte de ella; o al partido más austral de la [provincia de Buenos Aires](#), el de [Patagones](#).

El centro neurálgico de la zona del Comahue, se encuentra en la confluencia de los ríos [Negro](#), [Neuquén](#) y Limay, zona rica y poblada conocida también como *Alto Valle del Río Negro* siendo su cabecera o ciudad principal la de Neuquén, capital de la provincia homónima..



Etimológicamente, *Comahue* es una voz de origen mapuche, que significaría en idioma mapudungun "*lugar de riqueza*", o también "*lugar donde el agua hizo daño*", en cierta manera una definición de *valle*.



**Anexo 1 b**  
**Universidad de Flores Regional Comahue**

## Universidad de Flores (UFLO)

### Introducción

La Universidad de Flores (UFLO) nace en **1994** a partir de un proyecto impulsado por el **Instituto Privado de Psicología Médica (IPPEM)**, siendo su Sede Central en la Ciudad Autónoma de Buenos enclavada en el barrio que lleva su nombre.

El nacimiento de UFLO se origina en la necesidad de una mejor Calidad de Vida para la dignificación del ser humano, la convivencia participativa y comunitaria. Con este fin, se fijó como objetivo realizar el bien público a través de la investigación científica, la enseñanza superior y las especialidades técnicas, excluyendo propósitos políticos o religiosos y asumiendo, de este modo, un sólido perfil humanístico.

La Institución se integró al sistema científico cultural, universal y global desde sus propias raíces y particularidades, con una oferta original e innovadora de los currículos tradicionales. Asimismo, fortaleció e impulsó actividades de investigación, de coordinación y de apoyo a la comunidad académica, a la vez que fomentó el vínculo entre la Universidad y la sociedad en vistas de una mejor Calidad de Vida.

Desde sus primeros años, la Universidad de Flores trabajó con el objetivo de atender demandas específicas de formación desde una perspectiva global y local. Primero, respondió a los requerimientos educativos del Alto Valle de Río Negro con la creación en 1997 de una subsede en la ciudad de Cipolletti: la **Sede Regional Comahue**. Luego, se fundó el **Anexo San Miguel**, con el fin de contribuir y realizar transferencias a la comunidad del Noroeste bonaerense.

### Sede Regional Comahue

Creada en 1997 con el fin de atender una demanda específica de formación en el centro del Alto Valle de Río Negro. La Sede Regional Comahue se ubica en Avda. Mengelle 8, Cipolletti, Provincia de Río Negro, República Argentina. La misma, potencia la región como polo para el servicio de ofertas académicas

innovadoras y actividades de extensión, en la generación de un círculo virtuoso para cubrir la vacancia académica de esa área patagónica.

El crecimiento de esta Subsele ha sido constante desde su creación. así en la actualidad cuenta con cuatro Facultades: Actividad Física y Deporte, Psicología y Ciencias Sociales, Administración y Planeamiento Socio Ambiental. Se dictan en ellas las siguientes carreras: Licenciatura en Actividad Física y Deportes, Ciclo de Licenciatura en Actividad Física y Deportes, Licenciatura en Administración, Arquitectura, Diseño Gráfico, Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Psicopedagogía, Ciclo de Licenciatura en Psicopedagogía.

### Investigación y Desarrollo

Las actividades vinculadas a investigación y desarrollo dependen de la Secretaría Científica y están orientados a mejorar la calidad de vida, la salud física, mental y social, el desarrollo del potencial personal de todos los individuos y el cuidado del medio ambiente circundante.

Es por ello que los Proyectos de Investigación están ordenados por Áreas, siendo éstas la Calidad de Vida y Sociedad, Calidad de Vida y Salud y Calidad de Vida y Ambiente Físico.

### Extensión Universitaria

La Dirección de Extensión y Bienestar Universitario es el nexo que articula e integra las distintas acciones, que se generan con el objeto de asistir al alumno desde su ingreso y durante su permanencia, se extiende hasta su graduación y busca a través de diversas propuestas mantener el vínculo, brindando un ámbito contenedor y generador de oportunidades. Si bien su mayor despliegue se encuentra en la sede de UFLO Buenos Aires, éste será un tópico aún para seguir desarrollando y mejorando en la Sede Regional Comahue.



• PUNTO DE VENTA: TEL. 0212 4111111

## **Anexo 2**

### **Cuestionario Autoadministrable**

• PUNTO DE VENTA: TEL. 0212 4111111

## CUESTIONARIO

"Estamos haciendo una investigación sobre el uso del ocio vinculado a los estudiantes universitario de UFLO sede Comahue. Serán pocos minutos de tu tiempo, pero contribuis no solo a completar mi Tesis de Doctorado sino a conocer aspectos que puedan ayudar a mejorar la vida y situación de los estudiantes. Los datos son completamente confidenciales y serán tratados en forma anónima. Desde ya agradecemos tu colaboración"

### DATOS GENERALES

1) Edad

- a. 18-22 años   
 b. 23-28 años   
 c. 29 años o más

2) Sexo

- a. Femenino   
 b. Masculino

3) Estado Civil

a. Soltero		
b. Soltero conviviendo en pareja		
c. Casado		
d. Separado		
e. Divorciado		
f. Otro		

4) Lugar de procedencia

a) ¿De qué lugar sos oriundo/a?.....

b) ¿Cuántos años hace que vives aquí?.....

Estudios: 5) ¿Qué carrera estudias?.....

6) ¿En qué grado de estudios estás actualmente? a) Entre 1ero y 2do año

b) Entre 3ero y 4to año

c) Entre 5to y 6to año

7) ¿Cuán satisfecho o insatisfecho te encontrás en la elección de tus estudios?

**Muy Insatisfecho**

**Muy Satisfecho**

1	2	3	4	5	6	7

Trabajo:

8) ¿Trabajas además de estudiar? a) Si  b) No

(En caso negativo pasar a la pregunta N°10)

9) ¿De que trabajas?.....

### MÓDULO 1. TIPO DE ACTIVIDADES DE OCIO

*Ahora abordaremos sobre las actividades que realizas en tu tiempo libre*

#### OCIO DEPORTIVO

10) A continuación te voy a leer una lista de actividades que se pueden realizar en tu tiempo libre asociadas al OCIO DEPORTIVO y quisiera que me digas para cada una de ellas si la has realizado o no en los últimos 30 días.

OCIO DEPORTIVO	La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?			En la última oportunidad que realizaste esa actividad, ¿Cuántas horas le dedicaste?			¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad?		
	Casi Nunca	Ocasional mente	Habitual mente	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Más de 3 horas	Bajo	Medio	Alto
<b>Deporte grupal.</b>									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
<b>Deporte individual.</b>									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
<b>Actividad física no deportiva.</b>									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
<b>Actividad expresiva.</b>									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									
¿Cuál?.....									

11) En términos generales, ¿Cuáles son las **ventajas** de realizar actividades de OCIO DEPORTIVO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

12) En términos generales, ¿Cuáles son las **desventajas** de realizar actividades de OCIO DEPORTIVO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

**OCIO LUDICO**

13) A continuación te voy a leer una lista de actividades que se pueden realizar en tu tiempo libre asociadas al OCIO LÚDICO y quisiera que me digas para cada una de ellas si la has realizado o no en los últimos 30 días.

OCIO LUDICO	La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?			En la última oportunidad que realizaste esa actividad, ¿Cuántas horas le dedicaste?			¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad?		
	Casi Nunca	Ocasional mente	Habitual mente	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Más de 3 horas	Bajo	Medio	Alto
<b>Juegos de mesa</b>									
Cartas y Naipes									
T,E,G									
Monopoly									
<b>Juegos de ingenio</b>									
Ajedrez									
Sudoku									
Crucigrama									
<b>Juegos que involucren tecnología</b>									
En PC									
En celular									
Play Station o similar									
<b>Juego con el cuerpo</b>									
Paint Ball									
Otros									

14) En términos generales, ¿Cuáles son las **ventajas** de realizar actividades de OCIO LÚDICO, como los juegos que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

15) En términos generales, ¿Cuáles son las **desventajas** de realizar actividades de OCIO LÚDICO, como los juegos que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

**OCIO FESTIVO**

16) A continuación te voy a leer una lista de lugares a los que se puede asistir en tu tiempo libre asociados al OCIO FESTIVO y quisiera que me digas para cada una de ellos si has asistido o no en los últimos 30 días.

OCIO FESTIVO	La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?			En la última oportunidad que realizaste esa actividad, ¿Cuántas horas le dedicaste?			¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad?		
	Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Más de 3 horas	Bajo	Medio	Alto
Fiestas privadas									
Fiestas públicas									
Locales bailables									
Pubs con música en vivo									
Recitales de música (rock, pop, etc.)									

17) En términos generales, ¿Cuáles son las **ventajas** de realizar actividades de OCIO FESTIVO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

18) En términos generales, ¿Cuáles son las **desventajas** de realizar actividades de OCIO FESTIVO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

**OCIO AMBIENTAL-ECOLÓGICO**

19) A continuación te voy a leer una lista de actividades que se pueden realizar en tu tiempo libre asociadas al OCIO AMBIENTAL-ECOLÓGICO y quisiera que me digas para cada una de ellas si la has realizado o no en los últimos 30 días.

OCIO AMBIENTAL ECOLÓGICO	La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?			En la última oportunidad que realizaste esa actividad, ¿Cuántas horas le dedicaste?			¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad?		
	Casi Nunca	Ocasional mente	Habitual mente	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Más de 3 horas	Bajo	Medio	Alto
Campamentos									
Caminatas (alto desgaste físico)									
Paseos (bajo desgaste físico)									
Picnics (ir al río, balnearios)									
Actividades de montaña (alpinismo, esquí)									
Actividades náuticas ( pesca, buceo)									

20) En términos generales, ¿Cuáles son las **ventajas** de realizar actividades de OCIO AMBIENTAL-ECOLÓGICO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

21) En términos generales, ¿Cuáles son las **desventajas** de realizar actividades de OCIO AMBIENTAL-ECOLÓGICO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

**OCIO SOLIDARIO**

22) A continuación te voy a leer una lista de actividades que se pueden realizar en tu tiempo libre asociadas al OCIO SOLIDARIO y quisiera que me digas para cada una de ellas si la has realizado o no en los últimos 30 días.

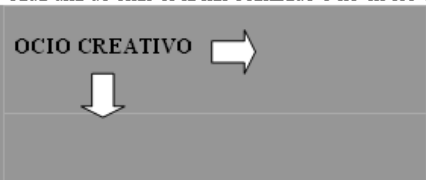
OCIO SOLIDARIO	La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?			En la última oportunidad que realizaste esa actividad, ¿Cuántas horas le dedicaste?			¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad?		
	Casi Nunca	Ocasional mente	Habitual mente	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Más de 3 horas	Bajo	Medio	Alto
Clases de apoyo escolar									
Auxilio en comedores comunitarios									
Trabajos barriales									
Otra actividad solidaria. ¿Cuál? .....									

23) En términos generales, ¿Cuáles son las **ventajas** de realizar actividades de OCIO SOLIDARIO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

24) En términos generales, ¿Cuáles son las **desventajas** de realizar actividades de OCIO SOLIDARIO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

**OCIO CREATIVO**

25) A continuación te voy a leer una lista de actividades que se pueden realizar en tu tiempo libre asociadas al OCIO CREATIVO y quisiera que me digas para cada una de ellas si la has realizado o no en los últimos 30 días.

OCIO CREATIVO 	La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?				En la última oportunidad que realizaste esa actividad, ¿Cuántas horas le dedicaste?				¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad?		
	Casi Nunca	Ocasional mente	Habitual mente		Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Más de 3 horas		Bajo	Medio	Alto
Asistencia al cine											
Asistencia al teatro											
Asistencia a centros culturales											
Asistencia a exposiciones de arte											
Otra actividad cultural. ¿Cuál? .....											

26) En términos generales, ¿Cuáles son las **ventajas** de realizar actividades de OCIO CREATIVO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

27) En términos generales, ¿Cuáles son las **desventajas** de realizar actividades de OCIO CREATIVO, como las que has mencionado aquí? **PROFUNDIZAR**

**MÓDULO 2. MOTIVACION DE OCIO**

*Ahora trataremos sobre las motivaciones que te llevan a realizar tus prácticas de ocio*

28) A continuación de cada frase, quisiera que me digas cuán de acuerdo o en desacuerdo estás con cada una de ellas.

	Totalmente				Totalmente
	de Acuerdo	De Acuerdo	Sin Opinión	En Desacuerdo	en Desacuerdo
Realizo actividades de ocio para descargar tensiones					
Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona					
Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente					
Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual					
Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud					
Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida					
Mis actividades de ocio permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades					
El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo					
No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas					
Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas					

**MÓDULO 3. BENEFICIOS**

*Ahora trataremos sobre algunos beneficios que te otorgarían las prácticas de ocio*

**BENEFICIO FISICO**

29) ¿Cuál fue la última vez que te enfermaste, por más leve que haya sido la enfermedad (no crónica)?

- a) Esta semana
- b) Hace 1 mes
- c) Hace 3 meses
- d) Hace más de 3 meses

30) ¿Cuál fue la enfermedad o padecimiento que tuviste en aquella oportunidad? .....

31) ¿Durante cuánto tiempo permaneciste enfermo o padeciendo?

- a) Por 1 día
- b) Por una semana
- c) Cerca de 1 mes
- d) Más de 1 mes

32) ¿Cuál es tu peso? : ..... 33) ¿Tu peso se encuentra entre el rango de peso saludable para tu altura? a) Sí  b) No

34) ¿Padeces alguna enfermedad crónica? a) Si  b) No  (En caso negativo, pasar a la N° 38) 35) ¿Cuál?.....

36) ¿Tomás algún medicamento para esa enfermedad crónica? a) Si  b) No  (En caso negativo pasar a la N° 38) 37) ¿Cuál?.....

**BENEFICIO MENTAL/ EMOCIONAL**

38) ¿Te encontrarás actualmente con tratamiento psico-terapéutico o psiquiátrico? a) Sí  b) No  (En caso negativo pasar a la N° 42)

39) ¿Con qué frecuencia acudes a tu terapeuta/ psiquiatra? a) una vez por mes   
 b) una vez cada 15 días   
 c) una vez por semana

40) a) ¿Se te receta actualmente algún psicofármaco como parte del tratamiento psiquiátrico? a) Sí  b) No  (En caso negativo pasar a la N° 42))

41) ¿Cuál?.....

42) En las últimas semanas, ¿has experimentado algunas de las siguientes estados/ malestares?

	SI	NO
a) Insomnio/ dificultad para dormir		
b) Irritabilidad		
c) Depresión		
d) Ansiedad		
e) Angustia		
f) Dolor en el pecho		
g) Deseos de llorar		
h) Hiperactividad		
i) Falta de atención y concentración		
j) Dificultad para el aprendizaje		
k) Dificultad para controlar las emociones		
l) Dificultad para expresar tus emociones		
m) Otro malestar específica).....		

43) Utilizando una escala de 1 al 10 en que 1 es "muy malo" y 10 es "muy bueno", ¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional?

Muy Malo					Muy Bueno				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**BENEFICIO SOCIAL**

44) ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?

- a) Habitualmente
- b) Ocasionalmente
- c) Casi nunca
- d) Nunca

45) ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?

- a) Habitualmente
- b) Ocasionalmente
- c) Casi nunca
- d) Nunca

46) ¿Te encontrarás actualmente en pareja? a) Sí   
 b) No  (En caso negativo pasar a la N° 48)

47) ¿Con qué frecuencia te ves o encontrarás con tu pareja?

a) Menos de 1 vez a la semana	
b) 1 vez a la semana	
c) 2 - 3 veces a la semana	
d) 4 - 5 veces a la semana	
e) Todos los días	

48) ¿Cuán importante es para vos encontrarte acompañado en las actividades de ocio que realizas?

- a) Muy importante
- b) Importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

**BENEFICIO ESPIRITUAL**

49) ¿Te consideras una persona espiritual? Sí  No

50) ¿Qué significa para vos ser una persona espiritual?– **PROFUNDIZAR**

51) a) En la actualidad, ¿practicás alguna religión o creencia religiosa? Sí  No  (En caso negativo pasar a la N° 53)  
b) ¿Cuál?.....

52) ¿Cuántas horas a la semana dedicas al pensamiento o acción de tipo espiritual?.....

53) Del 1 al 10, ¿cuán fácil te resulta experimentar los siguientes sentimientos?

	<b>Nota del (1 al 10)</b>
Amor	
Plenitud	
Paz mental	
Auto-realización	

54) Para terminar, ¿existe algo más que quisieras agregar sobre la relación entre el ocio/ tiempo libre y el bienestar integral de una persona? **PROFUNDIZAR**

MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO

**Anexo 3 a**

**Guía de Pautas para Entrevista en Profundidad**



## Guía de pautas para entrevista en profundidad cualitativa

- 1) ¿Qué significa para vos el ocio?
- 2) ¿Qué palabras e imágenes te vienen a la mente cuando te digo ocio?
- 3) ¿Pensás que el ocio es un valor o un disvalor en la sociedad actual? ¿Por que?
- 4) ¿El ocio incide o repercute en tu vida de estudiante? Justificar la respuesta.
- 5) ¿El ocio es útil para contrarrestar el stress? ¿De qué manera?
- 6) ¿Consideras que dentro del ámbito universitario sería propicio que se proporcione espacios vinculados al ocio? ¿Cuáles? Y porque?

**Anexo 3 b**  
**Entrevistas**



## Entrevistas

Cabe aclarar que las respuestas coinciden con los números de las preguntas precedidas de la Guía de Pautas para la Entrevista en Profundidad.

### Entrevista N° 1:

- 1. Es un tiempo de disfrute personal, libre de presiones sociales.*
- 2. Juego, diversión, entretenimiento, aire libre, amistades, la compu, música.*
- 3. Es un valor porque beneficia a las personas que lo practican de manera personal y también a nivel social.*
- 4. Sí, me permite relajarme, despejarme la cabeza. El ocio preferido es estar con mi novia y amigos. Pienso que el ocio me da beneficios de contención emocional y oportunidad de expresión.*
- 5. Sí, porque rompe con la rutina diaria y te permite crecer y desarrollarte como persona. Me permite una descontracturación de presiones diarias y me permite volver a estudiar con más fuerza.*
- 6. Estaría bueno que haya lugares de confort físico como sillones para descansar, mayor accesibilidad de PC para entretenimiento con programas de juegos por ejemplo, o también que hayan más competencias deportivas inter-universitarias.*

(Estudiante Masculino, 25 años de edad, de la carrera de Actividad Física y Deporte)

### Entrevista N° 2:

- 1. Actividades de esparcimiento, recreación, distensión física, emocional y espiritual.*
- 2. Fútbol, pileta, truco con amigos porque siento alegría, sensación placentera de goce, sobre todo lo que se practica de manera física. Me parece que en general son momentos de paz, tranquilidad y disfrute, alejado de presiones.*
- 3. En su justa medida el ocio es una facultad de todas las personas que lo deben practicar, pero en exceso o en abuso produce lo contrario. Porque si el*

*ocio es un momento donde uno recarga fuerzas produce paz y ahí es un valor, pero la pereza es un disvalor porque hay un estado de inactividad.*

*4. Para mí tiene más importancia en lo social que en la vida de estudiante, porque le veo más un impacto social.*

*5. Sí, porque creo que a través del ocio uno busca un equilibrio para funcionar mejor en la vida.*

*6. Estaría bueno que existiera espacios para jugar al ajedrez, también canchas de fútbol o basket.*

(Estudiante Masculino, 22 años de edad, de la carrera de Administración)

### Entrevista N° 3:

*1. Significa tiempo libre y recreación, sería la posibilidad de divertirme y relajarme.*

*2. Diversión, tranquilidad, paz, verde de la naturaleza, algo que no sea urbano. Para mí lo asocio con amigos y aire libre.*

*3. Es valioso el ocio porque considero que brinda libertad y liberación.*

*4. Influye porque a través del ocio me sirve para liberarme y después poder estudiar con más ánimo, además me ayuda para descansar y tener después mejor concentración en los estudios.*

*5. Sí, porque lo relaciono con la relajación y sacar tensiones.*

*6. Sí, es importante que en la Universidad se pudiera por ejemplo jugar a las cartas, alguna actividad física o recreativa programada, o espacios destinados para juegos de mesa.*

(Estudiante Femenino, 18 años de edad, de la carrera de Diseño Gráfico)

### Entrevista N° 4:

*1. Representa un espacio de tranquilidad, me sirve para relajar, yo trato todos los días de tener un tiempo libre para liberarme del estrés de los estudios.*

*2. Pasar tiempo con la familia, con los amigos, hacer deporte, leer algo que me interese fuera de los estudios. También tiene que ver con la paz, cero conflicto.*

*3. Un valor!! Porque te libera de lo malo jajaj.*

4. *Influye positivamente porque me permite frenar un momento y luego continuar con la actividad de los estudios con más ganas.*
  5. *Sí, porque me libera de las presiones del estudio.*
  6. *Me parece que estaría bueno tener espacios para realizar actividades con otros y conocernos más entre estudiantes de otras carreras por ejemplo, quizás organizar actividades deportivas o solo sociales, de encuentro.*
- (Estudiante Masculino, 19 años de edad, de la carrera de Arquitectura)

#### Entrevista N° 5:

1. *El ocio significa tiempo para mí.*
  2. *Palabras como diversión, alegría, nunca aburrimiento. Las imágenes tienen que ver con mi infancia, con mis amigos, con mi pareja.*
  3. *Es un valor si está bien encaminado en cuestiones positivas, sino puede llegar a ser nocivo.*
  4. *Sí repercute en cuanto después de un tiempo de recreo puedo volver a la actividad de estudio mejor entusiasmada.*
  5. *Sí, porque el ocio me ayuda a sentirme mejor, me proporciona bienestar.*
  6. *Sí, me parece que estaría bueno tener espacios más bien culturales, de cine debate por ejemplo o que pudiéramos interactuar recreativamente con estudiantes de otras carreras.*
- (Estudiante Femenina 25 años de edad, de la carrera de Psicología)

#### Entrevista N° 6:

1. *Para mí el ocio es sinónimo de alegría, diversión.*
2. *Tienen que ver con imágenes de plenitud, de gozo.*
3. *¿Un disvalor? No, para nada, todo lo contrario. Para mí es un valor porque suma salud a la vida cotidiana y es tan necesario!!!*
4. *Sí incide, porque en épocas de exámenes no tengo muchas posibilidades para dedicarme a mi tiempo de ocio.*
5. *Sí, es útil porque me libera de tensiones y me ayuda a estar más contenta. Cuando la paso bien haciendo lo que me gusta en mi tiempo libre, me parece que me recargo las pilas y me siento después mucho mejor.*

6. *¡Estaría bárbaro! No se me ocurre ahora, pero podría ser organizar fiestas estudiantiles con un objetivo determinado para conocernos más, sobre todo en los primeros años de la carrera donde uno se encuentra algo perdido.*

(Estudiante femenina 25 años de edad, de la carrera de Psicopedagogía)

#### Entrevista N° 7:

1. *Ocio es sentirme bien conmigo mismo para hacer lo que me gusta.*
2. *Las palabras que asocio pueden ser paz, satisfacción, encuentro conmigo mismo y con los demás. También lo asocio con los colores azul y verde, porque para mi representan la paz por un lado y la naturaleza por el otro.*
3. *Es un valor siempre y cuando se de de manera equilibrada en el tiempo de las personas, como una parte enriquecedora de la personalidad, porque de lo contrario podría llegar a ser patológica como la ludopatía me parece...*
4. *En mi caso sí, porque después de tener mi momento de ocio vuelvo a la tarea del estudio con mejor entusiasmo.*
5. *Sí, para mí ir al gimnasio, bailar y hacer deportes por ejemplo es un antídoto del estrés.*
6. *Sí, conozco a amigos que en la Universidad donde estudian hacen Peñas o encuentros deportivos. Esto es piola para relacionarse con otros estudiantes de ésta u otras universidades, y de paso divertirnos sanamente mientras nos conocemos.*

(Estudiante masculino, 27 años de edad, estudiante de la carrera de Psicología)

## **Anexo 4**

# **Carta de Edmonton para Universidades promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior**



## CARTA DE EDMONTON PARA UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD E INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

### **1. Antecedentes**

El concepto de Universidades e Instituciones de Educación Superior se basa en el trabajo, experiencia y aprendizajes de los movimientos de Ciudades, Lugares de Trabajo y Escuelas Saludables y en la Red Europea de Universidades Promotoras de Salud.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986) y la Carta Bangkok para la Promoción de la Salud en un mundo globalizado (2005) constituyen documentos básicos para comprender su evolución e importancia.

Las Metas del Milenio (OMS -2000) y la Iniciativa de la Sociedad Civil (OMS-2001) son documentos importantes para determinar el rol y las responsabilidades que las Universidades e Instituciones de Educación Superior puedan cumplir potencialmente.

La primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud se llevó a cabo en Lancashire, Reino Unido, en 1996. En la región panamericana la PRIMERA CONFERENCIA INTERNACIONAL DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD se desarrolló en Santiago, Chile, en noviembre 2003. Se ha continuado la discusión sobre el establecimiento de una Red Panamericana o Regional para Universidades/Instituciones de Educación Superior Promotoras de Salud.

En octubre de 2005, la Universidad de Alberta, en Edmonton, fue anfitriona del Segundo Congreso Internacional en la Región de las Américas, organizado por esa Universidad y la Pontificia Universidad Católica de Chile, en que se solicitó a los participantes que contribuyeran en el desarrollo de la Carta de Edmonton. Este es un documento “vivo” que continuará evolucionando a través del trabajo en redes y el diálogo permanente entre las instituciones pares.

### **2. El Rol de las Universidades e Instituciones de Educación Superior**

Las Universidades e Instituciones de Educación Superior existen para: educar a los estudiantes, crear conocimiento a través de la investigación y contribuir a la comunidad y a la sociedad civil. Como corporaciones y comunidades, ejercen un impacto sobre la salud y el bienestar de los individuos. Tienen la

capacidad para influir en los tomadores de decisión, actúan como catalizadores para el cambio y motivan el diálogo, local, regional y globalmente, sobre Promoción de la Salud. Como instituciones de investigación contribuyen a la creación del conocimiento en relación a la salud pública y promoción de la salud en un mundo globalizado.

### **3. Objetivo de la Carta**

Los objetivos de la Carta son:

1. Identificar el significado de ser una Universidad/Institución de Educación Superior Promotora de Salud.
2. Crear diálogos y promover la comprensión de los conceptos de promoción de la salud en el interior de la universidad/institución de educación superior.
3. Proporcionar una herramienta para crear una universidad/institución de educación superior para aquellos que desean influir sobre los tomadores de decisión.

### **4. DEFINICIONES**

#### **Promoción de la Salud**

Extraído de la “Carta de Bangkok de Promoción de la Salud” (2005) “La Organización de las Naciones Unidas reconoce que alcanzar el más alto nivel de salud, sin discriminación, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.

La Promoción de la Salud está basada en este derecho humano fundamental, que reconoce la salud como un concepto positivo, incluyente, determinante de la calidad de vida, que engloba también el bienestar mental y espiritual.

La Promoción de la Salud es el proceso de facilitar que las personas adquieran un mayor control sobre la salud y sus determinantes y, a través de ello, mejorar su salud”.

Es una función central de salud pública y contribuye a la tarea de enfrentar enfermedades infecciosas y no infecciosas y otras amenazas para la salud.

Instituciones de Educación Superior promotoras de la salud

Las Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior revisan sus propios sistemas, procesos y cultura internos y su influencia sobre la salud y bienestar individual y organizacional. También asumen la

responsabilidad de contribuir a mejorar la salud y bienestar de la sociedad en general, a través de la colaboración y el trabajo en redes. Como instituciones académicas, ellas tienen procesos colegiados de gobierno que son únicos en relación a otras organizaciones.

## **5. Metas**

Las Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior se esfuerzan para:

- Modelar institucionalmente una cultura promotora de salud y un ambiente sustentable para trabajar, vivir y aprender. Tomar acciones para mejorar los entornos donde se vive, trabaja y aprende abarcando toda la comunidad universitaria.
- Facilitar y apoyar a las personas para vivir una vida significativa y optar por estilos de vida saludables. Mejorar los servicios de salud para funcionarios y estudiantes. Estimular a los funcionarios y estudiantes a asumir su responsabilidad por su propia salud y bienestar. Comprometer a los alumnos a abogar por los conceptos de promoción de la salud e involucrarse en la vida universitaria. Preparar a los estudiantes como ciudadanos del futuro para que promuevan la salud en sus instituciones y comunidades. Apoyar la promoción de la salud en la comunidad local, nacional y global

## **6. Creencias**

Las Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior creen en:

Aceptar la responsabilidad institucional por la salud y bienestar de los estudiantes y el personal. Promover y crear entornos saludables y sustentables, para vivir, trabajar y aprender. Integrar la promoción de la salud en la cultura institucional y al diario vivir. Apoyar aproximaciones holísticas, interdisciplinarias, interdepartamentales, interinstitucionales, intersectoriales e internacionales a la Promoción de la Salud. Ser un lugar formador de ciudadanos y líderes del futuro, para promover la salud a nivel local, nacional y global. Incentivar a que las personas comprendan su responsabilidad por su propia salud y bienestar. Tomar un rol de liderazgo en Promoción de la Salud y en el desarrollo de políticas públicas saludables local, regional y globalmente.

Aceptar responsabilidades para incentivar la investigación en Promoción de la Salud, compartir los resultados y las mejores prácticas.

## **7. Principios**

Procesos colegiados de gobierno. Compromiso individual/comunitario/cívico. Alianzas y trabajo en red. Procesos participativos. Abogacía. Empoderamiento. Respeto por justicia social, inclusión y equidad. Sustentabilidad ambiental y social. Políticas públicas y organizacionales saludables.

## **8. Público objetivo**

La Carta de Edmonton busca ampliar la comprensión del concepto de Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior y su público objetivo es:

Internamente

Estudiantes.

Funcionarios (académicos, investigadores, administradores, personal técnico y de apoyo).

Ex alumnos.

Proveedores de servicios.

Organizaciones institucionales.

Externamente

La comunidad promotora de la salud.

Otras Universidades e Instituciones de Educación Superior.

Políticos, autoridades gubernamentales y tomadores de decisiones.

Nuestras comunidades - locales, regionales y globales.

## **9. Características**

Características comunes de Universidades e Instituciones de Educación Superior Promotores de Salud incluyen: Un abordaje de promoción de la salud dirigido al entorno global. Articular una visión compartida en relación a la promoción de la salud. Impregnar a los líderes institucionales con el concepto “salud para todos” y “desarrollo sustentable”. Adoptar una perspectiva a largo plazo al incorporar la Promoción de la Salud en la vida institucional cotidiana y en los cambios culturales que la promoción de la salud exige. Asignar recursos

y comprometerse a actuar en la promoción de salud institucional e individual. Incorporar promoción de la salud en los planes estratégicos institucionales. Comprometerse a provocar cambios a través de políticas, procedimientos, sistemas y prácticas institucionales para crear y mantener un entorno saludable que apoye el aprendizaje, trabajo y la vida. Crear conocimiento individual e institucional sobre opciones y entornos saludables.

## **10. Compromisos de Acción**

Nombrar un Comité Ejecutivo encargado de determinar las estrategias, procesos y resultados.

Proveer de recursos y de una estructura organizacional para apoyar los procesos de Promoción de la Salud y sus iniciativas.

Lograr una mayor comprensión de la problemática de salud y bienestar de estudiantes, funcionarios y autoridades.

Adoptar procesos participativos, colaborativos e incluyentes para modificar y desafiar políticas, sistemas, procesos y prácticas que dificultan la creación de entornos saludables para aprender, trabajar y vivir.

Comprometer a las personas de todos los niveles de la institución a participar en forma significativa.

Estimular el interés y compartir los resultados de las investigaciones sobre promoción de la salud dentro de las comunidades locales, regionales y globales.

Evaluar, medir y diseminar resultados a autoridades y miembros de redes.

Asumir un rol de liderazgo, local, regional y globalmente en Promoción de la Salud.

## **Declaración**

Nosotros, los participantes en el Encuentro de Universidades Promotoras de la Salud/Universidades Saludables realizado

el.....en.....

.....

nos comprometemos a:

1. Fomentar el avance de Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de

Educación Superior a través de la abogacía, colaboración y trabajo en red a nivel nacional.

2. Actuar en nuestras propias instituciones para provocar los cambios necesarios para la Promoción de la Salud, basado en la carta de Edmonton.

## APÉNDICE DE TABLAS ESTADÍSTICAS



# TABLAS ESTADÍSTICAS ANALIZADAS

Tabla 1

## Edad (cerrada)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	18-22 años	228	65,5	65,5	65,5
	23-28 años	96	27,6	27,6	93,1
	29 años o más	24	6,9	6,9	100,0
	Total	348	100,0	100,0	

Tabla 2

## Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Femenino	190	54,6	55,2	55,2
	Masculino	154	44,3	44,8	100,0
	Total	344	98,9	100,0	
Perdidos	0	4	1,1		
Total		348	100,0		

Tabla 3

## Estado Civil

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Soltero	300	86,2	86,2	86,2
	Soltero conviviendo en pareja	28	8,0	8,0	94,3
	Casado	6	1,7	1,7	96,0
	Separado	1	,3	,3	96,3
	Divorciado	3	,9	,9	97,1
	Otro	10	2,9	2,9	100,0
	Total	348	100,0	100,0	

Tabla 4



**¿Qué carrera estudias?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Administración	41	11,8	11,8	11,8
	Arquitectura	52	14,9	14,9	26,7
	Psicopedagogía	6	1,7	1,7	28,4
	Lic.en Psicología	93	26,7	26,7	55,2
	Diseño Gráfico	41	11,8	11,8	67,0
	Actividad Física	115	33,0	33,0	100,0
	Total	348	100,0	100,0	

Tabla 5

**¿En qué grado de estudios estás actualmente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Entre 1ero y 2do año	210	60,3	61,2	61,2
	Entre 3ero y 4to año	128	36,8	37,3	98,5
	Entre 5to y 6to año	5	1,4	1,5	100,0
	Total	343	98,6	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	6	2	,6		
	7	2	,6		
	Total	5	1,4		
Total		348	100,0		

Tabla 6

**¿Trabajas además de estudiar**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	157	45,1	45,4	45,4
	No	189	54,3	54,6	100,0
	Total	346	99,4	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	3	1	,3		
	Total	2	,6		
Total		348	100,0		

Tabla 7

**En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	106	30,5	31,0	31,0
	No	236	67,8	69,0	100,0
	Total	342	98,3	100,0	
Perdidos	0	6	1,7		
Total		348	100,0		

Tabla 8

**¿Te encontrás actualmente con tratamiento psico-terapéutico o psiquiátrico?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	35	10,1	10,1	10,1
	No	312	89,7	89,9	100,0
	Total	347	99,7	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
Total		348	100,0		

Tabla 9

**Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades e conjunto?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Habitualmente	213	61,2	61,6	61,6
	Ocasionalmente	103	29,6	29,8	91,3
	Casi nunca	23	6,6	6,6	98,0
	Nunca	7	2,0	2,0	100,0
	Total	346	99,4	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	Sistema	1	,3		
	Total	2	,6		
Total		348	100,0		

Tabla 10

**¿Te encontrás actualmente en pareja?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	166	47,7	48,5	48,5
	No	176	50,6	51,5	100,0
	Total	342	98,3	100,0	
Perdidos	0	3	,9		
	3	2	,6		
	Sistema	1	,3		
	Total	6	1,7		
	Total	348	100,0		

Tabla 11

**¿Tu peso se encuentra entre el rango de peso saludable para tu cuerpo ?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Sí	275	79,0	80,2	80,2
	No	68	19,5	19,8	100,0
	Total	343	98,6	100,0	
Perdidos	0	5	1,4		
Total		348	100,0		

Tabla 13

**¿Cuán satisfecho o insatisfecho te encontrás en la elección de tus estudios?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	2	,6	,6	,6
	1	2	,6	,6	1,1
	2	5	1,4	1,4	2,6
	3	5	1,4	1,4	4,0
	4	18	5,2	5,2	9,2
	5	47	13,5	13,5	22,7
	6	81	23,3	23,3	46,0
	7	188	54,0	54,0	100,0
	Total	348	100,0	100,0	

Tabla 14

**Actividades de ocio (en general)**

PRÁCTICAS DEL OCIO POR TIPO	Frecuencia	%
Práctica de Ocio festivo	334	96,0%
Práctica de Ocio ambiental ecológico	321	92,2%
Práctica de juegos de mesa	300	86,2%
Práctica de Ocio creativo	299	85,9%
Práctica de juegos de ingenio	246	70,7%
Práctica del deporte grupal	210	60,3%
Práctica de Ocio solidario	207	59,5%
Práctica del deporte individual	179	51,4%
5Actividad física no deportiva	163	46,8%
Práctica de actividad expresiva	99	28,4%

Total de practicantes	348	100,0%
-----------------------	-----	--------

Tabla 15

**Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ocasionalmente	237	68,1	68,3	68,3
	Habitualmente	110	31,6	31,7	100,0
	Total	347	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,3		
Total		348	100,0		

Tabla 16

**Promedio General Actividades de Ocio En la última oportunidad que realizaste esa actividad ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Entre 1 y 2 horas	150	43,1	43,2	43,2
	3 horas o más	197	56,6	56,8	100,0
	Total	347	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,3		
Total		348	100,0		

Tabla 17

**Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Medio	37	10,6	10,7	10,7
	Alto	310	89,1	89,3	100,0
	Total	347	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,3		
Total		348	100,0		

Tabla 18

**Tabla de contingencia Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC		Total
			Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Medio	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	35 14,8%	2 1,8%	37 10,7%
	Alto	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	202 85,2%	108 98,2%	310 89,3%
Total		Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	237 100,0%	110 100,0%	347 100,0%

Tabla 19

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,226 <sup>b</sup>	1	,000		
Corrección por continuidad	11,902	1	,001		
Razón de verosimilitud	17,110	1	,000		
Estadístico exacto de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	13,188	1	,000		
N de casos válidos	347				

a. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

b. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 11,73.

Tabla 20a

**Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	9	2,6	2,8	2,8
	Ocasionalmente	89	25,6	27,2	30,0
	Habitualmente	229	65,8	70,0	100,0
	Total	327	94,0	100,0	
Perdidos	Sistema	21	6,0		
Total		348	100,0		

Tabla 20b

**Promedio ocio deportivo ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	22	6,3	6,8	6,8
	Entre 1 y 2 horas	226	64,9	70,0	76,8
	3 horas o más	75	21,6	23,2	100,0
	Total	323	92,8	100,0	
Perdidos	Sistema	25	7,2		
Total		348	100,0		

Tabla 21

**Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	1	,3	,3	,3
	Medio	56	16,1	17,4	17,7
	Alto	265	76,1	82,3	100,0
	Total	322	92,5	100,0	
Perdidos	Sistema	26	7,5		
Total		348	100,0		

Tabla 21b

**Tabla de contingencia Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	0 0,0%	1 1,1%	0 0,0%	1 0,3%
	Medio	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 33,3%	26 29,2%	27 12,1%	56 17,4%
	Alto	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 66,7%	62 69,7%	197 87,9%	265 82,3%
Total		Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 100,0%	89 100,0%	224 100,0%	322 100,0%

Tabla 21c

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,617 <sup>a</sup>	4	,001
Razón de verosimilitud	16,606	4	,002
Asociación lineal por lineal	15,707	1	,000
N de casos válidos	322		

a. 4 casillas (44,4%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es ,03.

Tabla 22

**Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	22	6,3	10,3	10,3
	Ocasionalmente	94	27,0	43,9	54,2
	Habitualmente	98	28,2	45,8	100,0
	Total	214	61,5	100,0	
Perdidos	Sistema	134	38,5		
Total		348	100,0		

Tabla 23



**Promedio deporte grupal ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	27	7,8	13,0	13,0
	Entre 1 y 2 horas	146	42,0	70,2	83,2
	3 horas o más	35	10,1	16,8	100,0
	Total	208	59,8	100,0	
Perdidos	Sistema	140	40,2		
Total		348	100,0		

Tabla 24

**Promedio deporte grupal ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	5	1,4	2,4	2,4
	Medio	41	11,8	20,0	22,4
	Alto	159	45,7	77,6	100,0
	Total	205	58,9	100,0	
Perdidos	Sistema	143	41,1		
Total		348	100,0		

Tabla 25.

**Tabla de contingencia Promedio deporte grupal ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio deporte grupal ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 15,0%	2 2,2%	0 ,0%	5 2,4%
	Medio	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	7 35,0%	26 28,9%	8 8,4%	41 20,0%
	Alto	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	10 50,0%	62 68,9%	87 91,6%	159 77,6%
Total		Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	20 100,0%	90 100,0%	95 100,0%	205 100,0%

Tabla 26

**Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	13	3,7	7,0	7,0
	Ocasionalmente	70	20,1	37,8	44,9
	Habitualmente	102	29,3	55,1	100,0
	Total	185	53,2	100,0	
Perdidos	Sistema	163	46,8		
Total		348	100,0		

Tabla 27

**Promedio deporte individual ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	30	8,6	16,8	16,8
	Entre 1 y 2 horas	125	35,9	69,8	86,6
	3 horas o más	24	6,9	13,4	100,0
	Total	179	51,4	100,0	
Perdidos	Sistema	169	48,6		
Total		348	100,0		

Tabla 28

**Promedio deporte individual ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	5	1,4	2,8	2,8
	Medio	55	15,8	30,7	33,5
	Alto	119	34,2	66,5	100,0
	Total	179	51,4	100,0	
Perdidos	Sistema	169	48,6		
Total		348	100,0		

Tabla 29

**Tabla de contingencia Promedio deporte individual ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio deporte individual ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 36,4%	1 1,5%	0 ,0%	5 2,8%
	Medio	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 27,3%	29 43,9%	23 22,8%	55 30,9%
	Alto	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 36,4%	36 54,5%	78 77,2%	118 66,3%
Total		Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	11 100,0%	66 100,0%	101 100,0%	178 100,0%

Tabla 30

**Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	10	2,9	6,0	6,0
	Ocasionalmente	43	12,4	25,7	31,7
	Habitualmente	114	32,8	68,3	100,0
	Total	167	48,0	100,0	
Perdidos	Sistema	181	52,0		
Total		348	100,0		

Tabla 31

**Promedio práctica no deportiva ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	30	8,6	18,6	18,6
	Entre 1 y 2 horas	108	31,0	67,1	85,7
	3 horas o más	23	6,6	14,3	100,0
	Total	161	46,3	100,0	
Perdidos	Sistema	187	53,7		
Total		348	100,0		

Tabla 32

**Promedio practica no deportiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	7	2,0	4,3	4,3
	Medio	55	15,8	34,2	38,5
	Alto	99	28,4	61,5	100,0
	Total	161	46,3	100,0	
Perdidos	Sistema	187	53,7		
Total		348	100,0		

Tabla 33

**Tabla de contingencia Promedio practica no deportiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio practica no deportiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 22,2%	1 2,4%	4 3,7%	7 4,4%
	Medio	Recuento % de Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 66,7%	20 47,6%	29 26,6%	55 34,4%
	Alto	Recuento % de Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	1 11,1%	21 50,0%	76 69,7%	98 61,3%
Total		Recuento % de Promedio práctica no deportiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 100,0%	42 100,0%	109 100,0%	160 100,0%

Tabla 33b

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,685 <sup>a</sup>	4	,001
Razón de verosimilitud	17,762	4	,001
Asociación lineal por lineal	13,991	1	,000
N de casos válidos	160		

a. 4 casillas (44,4%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es ,39.

Tabla 34

**Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	13	3,7	12,7	12,7
	Ocasionalmente	27	7,8	26,5	39,2
	Habitualmente	62	17,8	60,8	100,0
	Total	102	29,3	100,0	
Perdidos	Sistema	246	70,7		
Total		348	100,0		

Tabla 35

**Promedio actividad expresiva ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	11	3,2	11,3	11,3
	Entre 1 y 2 horas	44	12,6	45,4	56,7
	3 horas o más	42	12,1	43,3	100,0
	Total	97	27,9	100,0	
Perdidos	Sistema	251	72,1		
Total		348	100,0		

Tabla 36

**Promedio actividad expresiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	2	,6	2,1	2,1
	Medio	24	6,9	25,0	27,1
	Alto	70	20,1	72,9	100,0
	Total	96	27,6	100,0	
Perdidos	Sistema	252	72,4		
Total		348	100,0		

Tabla 37

**Tabla de contingencia Promedio actividad expresiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio actividad expresiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 18,2%	0 .0%	0 .0%	2 2,1%
	Medio	Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 54,5%	10 38,5%	8 13,6%	24 25,0%
	Alto	Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 27,3%	16 61,5%	51 86,4%	70 72,9%
Total		Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	11 100,0%	26 100,0%	59 100,0%	96 100,0%

Tabla 37b

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	29,354 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	22,879	4	,000
Asociación lineal por lineal	22,183	1	,000
N de casos válidos	96		

a. 4 casillas (44,4%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es ,23.

Tabla 38

**Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	18	5,2	5,4	5,4
	Ocasionalmente	237	68,1	71,6	77,0
	Habitualmente	76	21,8	23,0	100,0
	Total	331	95,1	100,0	
Perdidos	Sistema	17	4,9		
Total		348	100,0		

Tabla 39

**Promedio Ocio lúdico En la última oportunidad que realizaste esa actividad ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	56	16,1	17,1	17,1
	Entre 1 y 2 horas	231	66,4	70,4	87,5
	3 horas o más	41	11,8	12,5	100,0
	Total	328	94,3	100,0	
Perdidos	Sistema	20	5,7		
Total		348	100,0		

Tabla 40

**Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	9	2,6	2,8	2,8
	Medio	154	44,3	47,1	49,8
	Alto	164	47,1	50,2	100,0
	Total	327	94,0	100,0	
Perdidos	Sistema	21	6,0		
Total		348	100,0		

Tabla 41

**Tabla de contingencia Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC. Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 18,8%	6 2,6%	0 ,0%	9 2,8%
	Medio	Recuento % de Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	8 50,0%	127 54,0%	19 25,0%	154 47,1%
	Alto	Recuento % de Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	5 31,3%	102 43,4%	57 75,0%	164 50,2%
Total		Recuento % de Promedio Ocio lúdico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	16 100,0%	235 100,0%	76 100,0%	327 100,0%

Tabla 42

**Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	24	6,9	7,2	7,2
	Ocasionalmente	200	57,5	59,9	67,1
	Habitualmente	110	31,6	32,9	100,0
	Total	334	96,0	100,0	
Perdidos	Sistema	14	4,0		
Total		348	100,0		

Tabla 43



**Promedio Ocio Festivo En la última oportunidad que realizaste esa actividad ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	3	,9	,9	,9
	Entre 1 y 2 horas	39	11,2	11,7	12,7
	3 horas o más	290	83,3	87,3	100,0
	Total	332	95,4	100,0	
Perdidos	Sistema	16	4,6		
Total		348	100,0		

Tabla 44

**Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	2	,6	,6	,6
	Medio	64	18,4	19,5	20,1
	Alto	262	75,3	79,9	100,0
	Total	328	94,3	100,0	
Perdidos	Sistema	20	5,7		
Total		348	100,0		

Tabla 45

**Tabla de contingencia Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?**

			Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 9,5%	0 ,0%	0 ,0%	2 ,6%
	Medio	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	7 33,3%	45 22,8%	12 10,9%	64 19,5%
	Alto	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	12 57,1%	152 77,2%	98 89,1%	262 79,9%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	21 100,0%	197 100,0%	110 100,0%	328 100,0%

Tabla 45b

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	39,297 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	21,541	4	,000
Asociación lineal por lineal	16,096	1	,000
N de casos válidos	328		

a. 4 casillas (44,4%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es ,13.

Tabla 46

**Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	24	6,9	7,5	7,5
	Ocasionalmente	221	63,5	68,8	76,3
	Habitualmente	76	21,8	23,7	100,0
	Total	321	92,2	100,0	
Perdidos	Sistema	27	7,8		
Total		348	100,0		

Tabla 47

**Promedio Ocio Ambiental Ecológico En la última oportunidad que realizaste esa actividad ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	12	3,4	3,8	3,8
	Entre 1 y 2 horas	110	31,6	34,9	38,7
	3 horas o más	193	55,5	61,3	100,0
	Total	315	90,5	100,0	
Perdidos	Sistema	33	9,5		
Total		348	100,0		

Tabla 48

**Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	5	1,4	1,6	1,6
	Medio	81	23,3	25,7	27,3
	Alto	229	65,8	72,7	100,0
	Total	315	90,5	100,0	
Perdidos	Sistema	33	9,5		
Total		348	100,0		

Tabla 48b

**Tabla de contingencia Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC \* Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 18,2%	1 .5%	0 .0%	5 1,6%
	Medio	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 40,9%	64 29,4%	8 10,7%	81 25,7%
	Alto	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 40,9%	153 70,2%	67 89,3%	229 72,7%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	22 100,0%	218 100,0%	75 100,0%	315 100,0%

Tabla 48cx

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	56,915 <sup>a</sup>	4	,000
Razón de verosimilitud	34,753	4	,000
Asociación lineal por lineal	28,201	1	,000
N de casos válidos	315		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,35.

Tabla 49

**Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	98	28,2	47,3	47,3
	Ocasionalmente	84	24,1	40,6	87,9
	Habitualmente	25	7,2	12,1	100,0
	Total	207	59,5	100,0	
Perdidos	Sistema	141	40,5		
Total		348	100,0		

Tabla 50

**Promedio Ocio Solidario En la última oportunidad que realizaste esa actividad ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	54	15,5	30,9	30,9
	Entre 1 y 2 horas	80	23,0	45,7	76,6
	3 horas o más	41	11,8	23,4	100,0
	Total	175	50,3	100,0	
Perdidos	Sistema	173	49,7		
Total		348	100,0		

Tabla 51

**Promedio Ocio Solidario ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	25	7,2	14,9	14,9
	Medio	51	14,7	30,4	45,2
	Alto	92	26,4	54,8	100,0
	Total	168	48,3	100,0	
Perdidos	Sistema	180	51,7		
Total		348	100,0		

Tabla 52

**Tabla de contingencia Promedio Ocio Solidario :Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC\* Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

			Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio Ocio Solidario ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	25 42,4%	0 .0%	0 .0%	25 14,9%
	Medio	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	19 32,2%	31 36,9%	1 4,0%	51 30,4%
	Alto	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	15 25,4%	53 63,1%	24 96,0%	92 54,8%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	59 100,0%	84 100,0%	25 100,0%	168 100,0%

Tabla 53

**Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Casi Nunca	58	16,7	19,4	19,4
	Ocasionalmente	207	59,5	69,2	88,6
	Habitualmente	34	9,8	11,4	100,0
	Total	299	85,9	100,0	
Perdidos	Sistema	49	14,1		
Total		348	100,0		

Tabla 54

**Promedio Ocio Creativo En la última oportunidad que realizaste esa actividad ¿Cuántas horas le dedicaste? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1 hora	14	4,0	4,9	4,9
	Entre 1 y 2 horas	217	62,4	75,3	80,2
	3 horas o más	57	16,4	19,8	100,0
	Total	288	82,8	100,0	
Perdidos	Sistema	60	17,2		
Total		348	100,0		

Tabla 55

**Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	4	1,1	1,4	1,4
	Medio	101	29,0	35,3	36,7
	Alto	181	52,0	63,3	100,0
	Total	286	82,2	100,0	
Perdidos	Sistema	62	17,8		
Total		348	100,0		

Tabla 56

**Tabla de contingencia Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC \* Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste?**

			Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 6,1%	1 ,5%	0 ,0%	4 1,4%
	Medio	Recuento % de Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	20 40,8%	78 38,4%	3 8,8%	101 35,3%
	Alto	Recuento % de Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	26 53,1%	124 61,1%	31 91,2%	181 63,3%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Creativo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	49 100,0%	203 100,0%	34 100,0%	286 100,0%

Tabla 57

<b>ACTIVIDAD QUE PRACTICA</b>	<b>%</b>
Caminata trote	42,2
Fútbol	35,1
Gimnasia	32,3
Otros de pelota	17,1
Tenis	16,1
Deportes de Deslizamiento	14,6
Voley Ball	13,7
Baile	13,4
Basket	12,1
Natación	10,6
Música	9,9
Entrenamiento físico	8,4
Espectador de Artes	7,8
camping	6,8
Expresión Teatral	6,5
Dibujo Pintura	6,2
Artes Marciales	5,6
Otras artes	5
Computadora	0,3

Tabla 58

#### Ventajas de Ocio Deportivo

		Recuento	% columna
Ventajas del Ocio Deportivo	Contribuye a la salud física	156	50,6
	Aumento de las relaciones sociales	64	20,8
	Permite salir de la rutina	56	18,2
	Ayuda a liberar tensiones	26	8,4
	Favorece la relajación	36	11,7
	Aporta diversión	29	9,4
	Aumento de la energía	9	2,9
	Satisfacción emocional	52	16,9
	Permite despejarse del medio académico	21	6,8
	Aumento del buen humor y el estado de ánimo	21	6,8
	Reduce el distress	25	8,1
	Provee bienestar psicofísico	78	25,3
	Otros	64	20,8
	Total	308	100,0

Tabla 59

### Desventajas del Ocio Deportivo

		Recuento	% columna
Desventajas del Ocio deportivo	Riesgo de sufrir lesiones físicas por prácticas deportivas	31	12,0
	Falta de tiempo	48	18,5
	Factor económico	7	2,7
	Quita tiempo al estudio	21	8,1
	Ninguna desventaja	92	35,5
	Otros	80	30,9
Total		259	100,0

Tabla 60

### Ventajas del Ocio Lúdico

		Recuento	% columna
Ventajas del Ocio Lúdico	Ayuda a agilizar la mente	126	42,0
	Facilita el encuentro con amigos	79	26,3
	Produce diversión/entretenimiento	96	32,0
	Ayuda a despejarse del ambiente académico	2	,7
	Promueve satisfacción personal	7	2,3
	Aumenta el relax físico	15	5,0
	Aleja el aburrimiento	2	,7
	Proporciona placer	14	4,7
	Permite salir de la rutina	14	4,7
	Otros	119	39,7
	Total		300

Tabla 61

### Desventajas del Ocio Lúdico

		Recuento	% columna
Desventajas del Ocio lúdico	Genera adicción	32	15,3
	Resta tiempo al estudio	9	4,3
	Produce sedentarismo	38	18,2
	Demanda mucha disponibilidad de tiempo	56	26,8
	Otros	103	49,3
Total		209	100,0

Tabla 62



### Ventajas del Ocio festivo

		Recuento	% columna
Ventajas del Ocio Festivo	Fav orece la interacción social	198	65,8
	Produce alegría/div ersión	104	34,6
	Facilita el conocimiento de nuevas amistades	74	24,6
	Aumenta el disfr ute personal	52	17,3
	Permite salir de la rutina/monotonía	74	24,6
	Otros	70	23,3
Total		301	100,0

Tabla 63

### Desventajas del Ocio Festivo

		Recuento	% columna
Desventajas del Ocio Festivo	Padecer excesos que pueden dañar la salud (alcohol-sust. psicoactiva)	61	28,6
	Restricciones económicas	19	8,9
	Aumento de exposición a situaciones de violencia	20	9,4
	Inseguridad social	11	5,2
	Agotamiento, cansancio	85	39,9
	Dificultad en el rendimiento académico y/o trabajo	33	15,5
	Otros	54	25,4
Total		213	100,0

Tabla 64

### Ventajas del Ocio Ambiental y Ecológico

		Recuento	% columna
Ventajas del Ocio Ambiental y Ecológico	Prov ee descanso	13	4,7
	Permite alejar de la rutina/monotonía	79	28,7
	Facilita mayor disfr ute del contacto con la naturaleza	162	58,9
	Aporta paz y tranquilidad	10	3,6
	Fav orece el relax psicofísico	43	15,6
	Ay uda a combatir el distress	7	2,5
	Otros	133	48,4
Total		275	100,0

Tabla 65

**Desventajas del Ocio Ambiental y Ecológico**

		Recuento	% columna
Desventajas del Ocio Ambiental y Ecológico	Dificultades económicas	7	3,7
	Escasa disponibilidad de tiempo	29	15,2
	Variables climáticas poco atractivas (exceso de viento, lluvia)	12	6,3
	Factores alérgicos (producidos por insectos, polen, etc)	5	2,6
	Ninguna desventaja	92	48,2
	Otros	63	33,0
Total		191	100,0

Tabla 66

**Ventajas del Ocio Solidario**

		Recuento	% columna
Ventajas del Ocio Solidario	Aumenta la satisfacción personal	53	34,0
	Provee mayor autorrealización	29	18,6
	Proporciona mayor sentimiento de bienestar en la cooperación	69	44,2
	Promueve mayor contacto interpersonal	15	9,6
	Incrementa la conciencia social	24	15,4
	Facilita el crecimiento espiritual	5	3,2
	Otros	21	13,5
Total		156	100,0

Tabla 67

**Desventajas del Ocio Solidario**

		Recuento	% columna
Desventajas del Ocio Solidario	Falta de tiempo	27	23,9
	Gastos económicos	4	3,5
	Genera frustración debido al contacto con la realidad social	9	8,0
	Ninguna desventaja	59	52,2
	Otros	21	18,6
Total		113	100,0

Tabla 68

**Ventajas del Ocio Creativo**

		Recuento	% columna
Ventajas del Ocio Creativo	Provee diversión/entretenimiento	48	23,3
	Aporta relajación	7	3,4
	Suministra mayor enriquecimiento del conocimiento de las exp	54	26,2
	Conocer otras culturas y apreciar el arte en todas sus manifestaciones	18	8,7
	Romper con la rutina	28	13,6
	Ayuda a expandir la creatividad y el intelecto	31	15,0
	Provee satisfacción psicológica	37	18,0
	Libera tensión mental	6	2,9
	Fomenta la creatividad y la imaginación	14	6,8
	No sabe	48	23,3
Total		206	100,0

Tabla 69

**Desventajas del Ocio Creativo**

		Recuento	% columna
Desventajas del Ocio Creativo	Gastos económicos	28	20,6
	Falta de tiempo disponible	13	9,6
	Resta tiempo al estudio	4	2,9
	No sabe	68	50,0
	Otros	31	22,8
Total		136	100,0

Tabla 70

**ANÁLISIS DIMENSIONAL DE MOTIVACIÓN POR ACUERDO.**

		Totalm ac mas Acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Sin opinión	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
NON	No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	28,9	11,3	17,6	16,8	29,8	24,6
FISICO	Realizo actividades de ocio para descargar tensiones	89,3	39	50,3	6,1	4,1	0,6
FISICO	Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	44,9	13	31,9	26,1	22,3	6,7
PSICOFISICO	Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	88,7	44,5	44,2	6,9	2,9	1,4
PSICOFISICO	Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	65,2	28,4	36,8	20,5	12,3	2
PSICO	Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades	89,5	39,8	49,7	6,7	3,5	0,3
PSICO	El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	87,9	48,3	39,6	8,1	2,6	1,4
ESPIRITUAL	Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona	75,2	26,6	48,6	16,5	5,5	2,9
ESPIRITUAL	Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	60	22,7	37,3	28,3	5,8	5,8
SOCIAL	Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas	88,5	40,9	47,6	9,2	1,7	0,6

Total de estudiantes de UFLO Región Comahue y estudiantes que integraron la muestra.

Carrera	Totales UFLO		Totales de la muestra	
	N	%	n	%
Arquitectura	165	26%	52	15%
Actividad Física y Deportes	179	28%	115	33%
Administración	79	12%	41	12%
Psicología	119	19%	93	27%
Psicopedagogía	24	4%	6	2%
Diseño Gráfico	71	11%	41	12%
Total	637	100%	348	100%
Razón muestral	55%			

Tabla 72

**Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	92	26,4	26,6	26,6
	De acuerdo	168	48,3	48,6	75,1
	Sin opinión	57	16,4	16,5	91,6
	En Desacuerdo	19	5,5	5,5	97,1
	Totalmente en desacuerdo	10	2,9	2,9	100,0
	Total	346	99,4	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	Sistema	1	,3		
	Total	2	,6		
Total		348	100,0		

Tabla 73

**Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	154	44,3	44,5	44,5
	De acuerdo	153	44,0	44,2	88,7
	Sin opinión	24	6,9	6,9	95,7
	En Desacuerdo	10	2,9	2,9	98,6
	Totalmente en desacuerdo	5	1,4	1,4	100,0
	Total	346	99,4	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	Sistema	1	,3		
	Total	2	,6		
Total		348	100,0		

Tabla 74

**Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	78	22,4	22,7	22,7
	De acuerdo	128	36,8	37,3	60,1
	Sin opinión	97	27,9	28,3	88,3
	En Desacuerdo	20	5,7	5,8	94,2
	Totalmente en desacuerdo	20	5,7	5,8	100,0
	Total	343	98,6	100,0	
Perdidos	0	4	1,1		
	Sistema	1	,3		
	Total	5	1,4		
Total		348	100,0		

Tabla 75

**Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	45	12,9	13,0	13,0
	De acuerdo	110	31,6	31,9	44,9
	Sin opinión	90	25,9	26,1	71,0
	En Desacuerdo	77	22,1	22,3	93,3
	Totalmente en desacuerdo	23	6,6	6,7	100,0
	Total	345	99,1	100,0	
Perdidos	0	2	,6		
	Sistema	1	,3		
	Total	3	,9		
Total		348	100,0		

Tabla 76

**Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	97	27,9	28,4	28,4
	De acuerdo	126	36,2	36,8	65,2
	Sin opinión	70	20,1	20,5	85,7
	En Desacuerdo	42	12,1	12,3	98,0
	Totalmente en desacuerdo	7	2,0	2,0	100,0
	Total	342	98,3	100,0	
Perdidos	0	5	1,4		
	Sistema	1	,3		
	Total	6	1,7		
Total		348	100,0		

Tabla 77

**Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	137	39,4	39,8	39,8
	De acuerdo	171	49,1	49,7	89,5
	Sin opinión	23	6,6	6,7	96,2
	En Desacuerdo	12	3,4	3,5	99,7
	Totalmente en desacuerdo	1	,3	,3	100,0
	Total	344	98,9	100,0	
Perdidos	0	3	,9		
	Sistema	1	,3		
	Total	4	1,1		
Total		348	100,0		

Tabla 78

**El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	167	48,0	48,3	48,3
	De acuerdo	137	39,4	39,6	87,9
	Sin opinión	28	8,0	8,1	96,0
	En Desacuerdo	9	2,6	2,6	98,6
	Totalmente en desacuerdo	5	1,4	1,4	100,0
	Total	346	99,4	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	Sistema	1	,3		
	Total	2	,6		
Total		348	100,0		

Tabla 79

**No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	39	11,2	11,3	11,3
	De acuerdo	61	17,5	17,6	28,9
	Sin opinión	58	16,7	16,8	45,7
	En Desacuerdo	103	29,6	29,8	75,4
	Totalmente en desacuerdo	85	24,4	24,6	100,0
	Total	346	99,4	100,0	
Perdidos	0	1	,3		
	Sistema	1	,3		
	Total	2	,6		
Total		348	100,0		

Tabla 80

**Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	142	40,8	40,9	40,9
	De acuerdo	165	47,4	47,6	88,5
	Sin opinión	32	9,2	9,2	97,7
	En Desacuerdo	6	1,7	1,7	99,4
	Totalmente en desacuerdo	2	,6	,6	100,0
	Total	347	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,3		
Total		348	100,0		

Tabla 81

**Realizo actividades de ocio para descargar tensiones**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Totalmente de acuerdo	134	38,5	39,0	39,0
	De acuerdo	173	49,7	50,3	89,2
	Sin opinión	21	6,0	6,1	95,3
	En Desacuerdo	14	4,0	4,1	99,4
	Totalmente en desacuerdo	2	,6	,6	100,0
	Total	344	98,9	100,0	
Perdidos	0	3	,9		
	Sistema	1	,3		
	Total	4	1,1		
Total		348	100,0		

Tabla 82 Motivaciones para realizar actividades de ocio.

**Estadísticos**

		Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona	Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades	El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas
N	Válidos	346	346	343	345	342	344	346	346	347
	Perdidos	2	2	5	3	6	4	2	2	1
	Mediana	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00
	Percentiles 25	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00
	50	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	4,00	2,00
	75	2,25	2,00	3,00	4,00	3,00	2,00	2,00	4,00	2,00

Tabla 83 Análisis dimensional de motivos para actividades de ocio.

DIMENSIÓN	AFIRMACIÓN	% ACUERDO
FISICO	Realizo actividades de ocio para descargar tensiones	89,2%
FISICO	Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	44,9%
PSICOFÍSICO	Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	88,7%
PSIQUICO	Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades	89,5%
PSIQUICO	El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	87,9%
PSIQUICO	Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona	75,1%
PSIQUICO	Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	65,2%
PSICOFÍSICO	Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	88,7%
SOCIAL	Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas	88,5%
ESPIRITUAL	Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	60,1%
NEGATIVA	No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	54,4%

Tabla 84

**BENEFICIO PERCIBIDO POR GRADO DE SATISFACCIÓN CON LA ACTIVIDAD (ns)**

MOTIVO	GRAL	DEPORT	AMBIEN	FESTIVO	SOLIDARIO	LUDICO	CREATIVO	Prom	Cant
Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades	0,013	0,044	0,070	0,557	0,162	0,013	0,052	0,130	6
Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	0,054	0,058	0,354	0,267	0,240	0,128	0,619	0,246	3
No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	0,030	0,060	0,019	0,922	0,175	0,000	0,785	0,284	5
Las prácticas del ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	0,079	0,224	0,186	0,158	0,477	0,173	0,890	0,312	4
Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	0,119	0,202	0,260	0,431	0,726	0,216	0,286	0,320	2
Realizo actividades de ocio para descargar tensiones	0,818	0,030	0,174	0,892	0,211	0,660	0,368	0,450	2
Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas	0,035	0,647	0,630	0,057	0,277	0,982	0,839	0,495	2
Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona	0,912	0,198	0,656	0,031	0,238	0,942	0,558	0,505	2
Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	0,252	0,188	0,594	0,345	0,601	0,931	0,726	0,520	1
El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	0,964	0,405	0,833	0,226	0,852	0,752	0,621	0,665	0
PROMEDIO	0,328	0,206	0,378	0,389	0,396	0,480	0,574	0,393	0
Cantidad	6	7	4	3	2	4	1	1	

Tabla 85 Grado de acuerdo con el beneficio percibido.



		Total más Acuerb	Totalmente de acuerb	De acuerb	Sin opinión	En desacuerb	Totalmente en desacuerb
<b>NON</b>	No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	289	11,3	17,6	16,8	29,8	24,6
<b>PSICO</b>	Realizo actividades de ocio para descargar tensiones	89,3	39	50,3	6,1	4,1	0,6
<b>PSICO</b>	Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	44,9	13	31,9	26,1	22,3	6,7
<b>PSICO/PSICO</b>	Las prácticas del ocio me permiten desarrollar mi física y mentalmente	88,7	44,5	44,2	6,9	2,9	1,4
<b>PSICO/PSICO</b>	Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	65,2	28,4	36,8	20,5	12,3	2
<b>PSICO</b>	Mis actividades de ocio me permiten que adquiera nuevos conocimientos y habilidades	89,5	39,8	49,7	6,7	3,5	0,3
<b>PSICO</b>	El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	87,9	48,3	39,6	8,1	2,6	1,4
<b>ESPIRITUAL</b>	Mis actividades de ocio me permiten formarme como persona	75,2	26,6	48,6	16,5	5,5	2,9
<b>ESPIRITUAL</b>	Mis actividades de ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	60	22,7	37,3	28,3	5,8	5,8
<b>SOCIAL</b>	Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas	88,5	40,9	47,6	9,2	1,7	0,6

Tabla 86

	¿Cuál fue la última vez que te enfermaste, por más leve que hay a sido la enfermedad?	
	Recuento	%
Esta semana	62	18,2%
Hace 1 mes	102	29,9%
Hace 3 meses	56	16,4%
Hace más de 3 meses	121	35,5%
Total	341	100,0%

Tabla 87

	¿Tu peso se encuentra entre el rango de peso saludable para tu alma?	
	Recuento	%
Sí	275	80,2%
No	68	19,8%
Total	343	100,0%

Tabla 88

	¿Padeces alguna enfermedad crónica?	
	Recuento	%
Sí	48	13,8%
No	299	86,2%
Total	347	100,0%

Tabla 89

	¿Te encontrás actualmente con tratamiento psico-terapéutico o psiquiátrico?	
	Recuento	%
Sí	35	10,1%
No	312	89,9%
Total	347	100,0%

Tabla 90

	En las últimas semanas ¿Has experimentado : Insomnio/ dificultad para dormir?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Irritabilidad?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Depresión?	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
No	215	62,1%	226	65,3%	293	84,7%
Sí	131	37,9%	120	34,7%	53	15,3%
Total	346	100,0%	346	100,0%	346	100,0%

	En las últimas semanas ¿Has experimentado : Ansiedad?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Angustia?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Dolor de pecho?	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
No	156	45,1%	223	64,5%	298	86,1%
Sí	190	54,9%	123	35,5%	48	13,9%
Total	346	100,0%	346	100,0%	346	100,0%

	En las últimas semanas ¿Has experimentado : Deseos de llorar?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Hiperactividad?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Falta de atención y concentración?	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
No	219	63,3%	256	74,6%	172	50,1%
Sí	127	36,7%	87	25,4%	171	49,9%
Total	346	100,0%	343	100,0%	343	100,0%

	En las últimas semanas ¿Has experimentado : Dificultad para el aprendizaje?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Dificultad para controlar las emociones?		En las últimas semanas ¿Has experimentado : Dificultad para expresar tus emociones?	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
No	286	82,7%	272	78,8%	251	72,5%
Sí	60	17,3%	73	21,2%	95	27,5%
Total	346	100,0%	345	100,0%	346	100,0%

Tabla 91

	¿Cómo evaluarías actualmente tu situación emocional?	
	Recuento	%
1	3	,9%
2	1	,3%
3	5	1,4%
4	13	3,7%
5	26	7,5%
6	34	9,8%
7	77	22,2%
8	100	28,8%
9	44	12,7%
10	44	12,7%
Total	347	100,0%

Tabla 92

	¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?		¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?		¿Con qué frecuencia te ves o encontrás con tu pareja?	
	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Ns/Nc					29	14,6%
Habitualmente	213	61,6%	107	30,9%	16	8,1%
Ocasionalmente	103	29,8%	142	41,0%	7	3,5%
Casi nunca	23	6,6%	71	20,5%	41	20,7%
Nunca	7	2,0%	26	7,5%	36	18,2%
Todos los días					67	33,8%
1 vez por mes					2	1,0%
Total	346	100,0%	346	100,0%	198	100,0%

Tabla 93

	¿Te encontrás actualmente en pareja?	
	Recuento	%
Sí	166	48,5%
No	176	51,5%
Total	342	100,0%

Tabla 94

	¿Cuán importante es para vos encontrarte acompañado en las actividades de ocio que realizas?	
	Recuento	%
Ns/Nc	4	1,1%
Muy importante	120	34,5%
Importante	169	48,6%
Poco importante	48	13,8%
Nada importante	7	2,0%
Total	348	100,0%

Tabla 95

	¿Te consideras una persona espiritual?	
	Recuento	%
Sí	168	49,3%
No	173	50,7%
Total	341	100,0%

Tabla 96

	En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?	
	Recuento	%
Sí	106	31,0%
No	236	69,0%
Total	342	100,0%

Tabla 97 **Religión que practica.**

	¿Cuál? (CODIF)	
	Recuento	%
Ns/Nc	247	71,0%
Católica	60	17,2%
Cristianas evangélicas	20	5,7%
Cristiano en general	13	3,7%
Cree en Dios (no institucional)	5	1,4%
Budismo Hinduismo	1	,3%
Otras religiones	2	,6%
Total	348	100,0%

Tabla 99

	¿Cuán fácil te resulta expresar amor? RC		¿Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	
	Recuento	%	Recuento	%
De 1 a 5	57	16,5%	76	22,0%
De 6 a 8	142	41,0%	187	54,2%
9 y 10	147	42,5%	82	23,8%
Total	346	100,0%	345	100,0%

	¿Cuán fácil te resulta expresar Paz Mental? RC		¿Cuán fácil te resulta expresar Auto realización? RC	
	Recuento	%	Recuento	%
De 1 a 5	88	25,4%	68	19,8%
De 6 a 8	184	53,2%	199	57,8%
9 y 10	74	21,4%	77	22,4%
Total	346	100,0%	344	100,0%

Tabla 100

	Cantidad de síntomas	
	Recuento	%
Ninguno	39	11,5%
De 1 a 4	177	52,2%
De 4 a 8	107	31,6%
Más de 8	16	4,7%
Total	339	100,0%

Tabla 101

	¿Cuántas horas dedicas a la semana a la reflexión de tipo expiritual?	
	Recuento	%
Ninguna	50	32,5%
De una a tres	69	44,8%
De cuatro a cinco	14	9,1%
Siete y mas	21	13,6%
Total	154	100,0%

Tabla 102

**Tabla de contingencia**

			Cantidad de síntomas				Total
			Ninguno	De 1 a 4	De 4 a 8	Más de 8	
Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisf acción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento	2	2	0	1	5
		% de Cantidad de síntomas	6,1%	1,2%	,0%	6,3%	1,6%
	Medio	Recuento	9	47	21	4	81
		% de Cantidad de síntomas	27,3%	29,2%	21,0%	25,0%	26,1%
	Alto	Recuento	22	112	79	11	224
		% de Cantidad de síntomas	66,7%	69,6%	79,0%	68,8%	72,3%
Total		Recuento	33	161	100	16	310
		% de Cantidad de síntomas	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,501 <sup>a</sup>	6	,105
Razón de verosimilitud	9,569	6	,144
Asociación lineal por lineal	2,065	1	,151
N de casos válidos	310		

a. 5 casillas (41,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,26.

Tabla 103

**Tabla de contingencia**

			Cantidad de síntomas				Total
			Ninguno	De 1 a 4	De 4 a 8	Más de 8	
Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento	2	2	0	0	4
		% de Cantidad de síntomas	6,5%	1,4%	,0%	,0%	1,4%
	Medio	Recuento	12	50	28	9	99
		% de Cantidad de síntomas	38,7%	34,0%	31,5%	60,0%	35,1%
	Alto	Recuento	17	95	61	6	179
		% de Cantidad de síntomas	54,8%	64,6%	68,5%	40,0%	63,5%
Total		Recuento	31	147	89	15	282
		% de Cantidad de síntomas	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,221 <sup>a</sup>	6	,057
Razón de verosimilitud	10,847	6	,093
Asociación lineal por lineal	,285	1	,594
N de casos válidos	282		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,21.

Tabla 104

**Tabla de contingencia**

			Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Cómo evaluarías tu situación emocional?	De 1 a 5 puntos	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 16,7%	12 19,4%	11 12,5%	25 15,4%
	De 6 a 8 puntos	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	10 83,3%	48 77,4%	53 60,2%	111 68,5%
	9 y 10 puntos	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	0 .0%	2 3,2%	24 27,3%	26 16,0%
Total		Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	12 100,0%	62 100,0%	88 100,0%	162 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,290 <sup>a</sup>	4	,001
Razón de verosimilitud	22,108	4	,000
Asociación lineal por lineal	10,360	1	,001
N de casos válidos	162		

a. 2 casillas (22,2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,85.

**Tabla de contingencia**

			Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC		Total
			Medio	Alto	
¿Cómo evaluarías tu situación emocional?	De 1 a 5 puntos	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	8 17,4%	36 15,3%	44 15,7%
	De 6 a 8 puntos	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	36 78,3%	159 67,7%	195 69,4%
	9 y 10 puntos	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 4,3%	40 17,0%	42 14,9%
Total		Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	46 100,0%	235 100,0%	281 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,862 <sup>a</sup>	2	,088
Razón de verosimilitud	6,165	2	,046
Asociación lineal por lineal	2,724	1	,099
N de casos válidos	281		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 6,88.



**Tabla de contingencia**

			Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC		Total
			Ocasiona lmente	Habitual mente	
¿Cómo evaluarías tu situación emocional?	De 1 a 5 puntos	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	35 17,0%	13 13,5%	48 15,9%
	De 6 a 8 puntos	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	150 72,8%	60 62,5%	210 69,5%
	9 y 10 puntos	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	21 10,2%	23 24,0%	44 14,6%
Total		Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	206 100,0%	96 100,0%	302 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,007 <sup>a</sup>	2	,007
Razón de verosimilitud	9,407	2	,009
Asociación lineal por lineal	6,351	1	,012
N de casos válidos	302		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 13,99.

**Tabla de contingencia**

			Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	8 36,4%	56 59,6%	75 77,3%	139 65,3%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	11 50,0%	30 31,9%	18 18,6%	59 27,7%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 13,6%	7 7,4%	2 2,1%	12 5,6%
	Nunca	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	0 ,0%	1 1,1%	2 2,1%	3 1,4%
Total		Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	22 100,0%	94 100,0%	97 100,0%	213 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,852 <sup>a</sup>	6	,004
Razón de verosimilitud	19,101	6	,004
Asociación lineal por lineal	11,118	1	,001
N de casos válidos	213		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,31.

**Tabla de contingencia**

			Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	1 11,1%	45 50,6%	156 68,4%	202 62,0%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 44,4%	38 42,7%	55 24,1%	97 29,8%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 44,4%	6 6,7%	11 4,8%	21 6,4%
	Nunca	Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	0 ,0%	0 ,0%	6 2,6%	6 1,8%
<b>Total</b>		Recuento % de Promedio ocio deportivo ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 100,0%	89 100,0%	228 100,0%	326 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,945 <sup>a</sup>	6	,000
Razón de verosimilitud	30,698	6	,000
Asociación lineal por lineal	11,454	1	,001
N de casos válidos	326		

a. 5 casillas (41,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,17.

**Tabla de contingencia**

			Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 25,0%	107 53,8%	92 83,6%	205 61,6%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	10 41,7%	75 37,7%	16 14,5%	101 30,3%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 25,0%	17 8,5%	0 ,0%	23 6,9%
	Nunca	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 8,3%	0 ,0%	2 1,8%	4 1,2%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	24 100,0%	199 100,0%	110 100,0%	333 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	62,133 <sup>a</sup>	6	,000
Razón de verosimilitud	64,093	6	,000
Asociación lineal por lineal	42,971	1	,000
N de casos válidos	333		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,29.

**Tabla de contingencia**

			Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC		Total
			Ocasional- mente	Habitual- mente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	131 55,3%	82 75,9%	213 61,7%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	80 33,8%	23 21,3%	103 29,9%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	22 9,3%	1 ,9%	23 6,7%
	Nunca	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 1,7%	2 1,9%	6 1,7%
Total		Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	237 100,0%	108 100,0%	345 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,766 <sup>a</sup>	3	,001
Razón de verosimilitud	19,676	3	,000
Asociación lineal por lineal	12,484	1	,000
N de casos válidos	345		

a. 2 casillas (25,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 1,88.

**Tabla de contingencia**

			¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?				Total
			Habitualmente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca	
Promedio General	Medio	Recuento	15	19	3	0	37
Actividades de Ocio		% de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	7,0%	18,4%	13,0%	,0%	10,7%
¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	Alto	Recuento	198	84	20	6	308
		% de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	93,0%	81,6%	87,0%	100,0%	89,3%
Total		Recuento	213	103	23	6	345
		% de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,281 <sup>a</sup>	3	,016
Razón de verosimilitud	10,281	3	,016
Asociación lineal por lineal	3,113	1	,078
N de casos válidos	345		

a. 2 casillas (25,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,64.

Tabla 112

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 12,5%	59 29,6%	41 37,3%	103 30,9%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	8 33,3%	88 44,2%	40 36,4%	136 40,8%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	10 41,7%	40 20,1%	21 19,1%	71 21,3%
	Nunca	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 12,5%	12 6,0%	8 7,3%	23 6,9%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	24 100,0%	199 100,0%	110 100,0%	333 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,985 <sup>a</sup>	6	,062
Razón de verosimilitud	11,485	6	,074
Asociación lineal por lineal	4,756	1	,029
N de casos válidos	333		

a. 1 casillas (8,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,66.

Tabla 113

Tabla de contingencia

			¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?				Total
			Habitualmente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca	
Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	1 1,0%	1 ,7%	0 ,0%	0 ,0%	2 ,6%
	Medio	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	16 15,7%	22 16,4%	23 33,3%	3 13,6%	64 19,6%
	Alto	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	85 83,3%	111 82,8%	46 66,7%	19 86,4%	261 79,8%
Total		Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	102 100,0%	134 100,0%	69 100,0%	22 100,0%	327 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,288 <sup>a</sup>	6	,080
Razón de verosimilitud	10,860	6	,093
Asociación lineal por lineal	1,654	1	,198
N de casos válidos	327		

a. 5 casillas (41,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,13.



Tabla 114

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares ceranos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 16,7%	60 27,3%	38 50,0%	102 31,9%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 37,5%	96 43,6%	28 36,8%	133 41,6%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	7 29,2%	49 22,3%	10 13,2%	66 20,6%
	Nunca	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 16,7%	15 6,8%	0 ,0%	19 5,9%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	24 100,0%	220 100,0%	76 100,0%	320 100,0%

Tabla 115

**Tabla de contingencia**

			Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia te encontrás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	Habitualmente	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	24 24,5%	32 38,1%	10 40,0%	66 31,9%
	Ocasionalmente	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	39 39,8%	41 48,8%	9 36,0%	89 43,0%
	Casi nunca	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	25 25,5%	9 10,7%	5 20,0%	39 18,8%
	Nunca	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	10 10,2%	2 2,4%	1 4,0%	13 6,3%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	98 100,0%	84 100,0%	25 100,0%	207 100,0%

Tabla 116

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,311 <sup>a</sup>	6	,026
Razón de verosimilitud	14,951	6	,021
Asociación lineal por lineal	8,001	1	,005
N de casos válidos	207		

a. 2 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,57.

Tabla de contingencia

			¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?				Total
			Habitualmente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca	
Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	0 0,0%	2 1,7%	0 0,0%	2 12,5%	4 1,4%
	Medio	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	32 34,8%	45 38,8%	19 31,1%	5 31,3%	101 35,4%
	Alto	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	60 65,2%	69 59,5%	42 68,9%	9 56,3%	180 63,2%
Total		Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	92 100,0%	116 100,0%	61 100,0%	16 100,0%	285 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,789 <sup>a</sup>	6	,007
Razón de verosimilitud	11,095	6	,085
Asociación lineal por lineal	,371	1	,543
N de casos válidos	285		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,22.

**Tabla de contingencia**

			¿Te encontrás actualmente en pareja?		Total
			Sí	No	
Promedio practica no deportiva ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	6 8,0%	1 1,2%	7 4,5%
	Medio	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	28 37,3%	26 31,7%	54 34,4%
	Alto	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	41 54,7%	55 67,1%	96 61,1%
Total		Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	75 100,0%	82 100,0%	157 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,386 <sup>a</sup>	2	,068
Razón de verosimilitud	5,773	2	,056
Asociación lineal por lineal	4,281	1	,039
N de casos válidos	157		

a. 2 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3,34.

Tabla 118

**Tabla de contingencia**

			¿Te encontrás actualmente en pareja?		Total
			Sí	No	
Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	Casi Nunca	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	13 8,1%	11 6,5%	24 7,3%
	Ocasionalmente	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	114 70,8%	83 49,4%	197 59,9%
	Habitualmente	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	34 21,1%	74 44,0%	108 32,8%
Total		Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	161 100,0%	168 100,0%	329 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,720 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	20,090	2	,000
Asociación lineal por lineal	14,589	1	,000
N de casos válidos	329		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 11,74.

Tabla 119

**Tabla de contingencia**

			Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC		Total
			Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Con qué frecuencia ves o encontrás con tu pareja?	Ns/Nc	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	21 14,8%	8 14,3%	29 14,6%
	Menos de 1 vez a la semana	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 4,2%	10 17,9%	16 8,1%
	1 vez a la semana	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	7 4,9%	0 ,0%	7 3,5%
	2-3 veces a la semana	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	31 21,8%	10 17,9%	41 20,7%
	4-5 veces a la semana	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	28 19,7%	8 14,3%	36 18,2%
	Todos los días	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	48 33,8%	19 33,9%	67 33,8%
	1 vez por mes	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	1 ,7%	1 1,8%	2 1,0%
	Total	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	142 100,0%	56 100,0%	198 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,426 <sup>a</sup>	6	,037
Razón de verosimilitud	14,157	6	,028
Asociación lineal por lineal	,639	1	,424
N de casos válidos	198		

a. 4 casillas (28,6%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es ,57.

Tabla 120

Tabla de contingencia

			Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC		Total
			Ocasiona lmente	Habitual mente	
¿ Cuán importante es para vos encontrarte acompañado en las actividades de ocio que realizas?	Ns/Nc	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	1  ,4%	3  2,7%	4  1,2%
	Muy importante	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	82  34,6%	38  34,5%	120  34,6%
	Importante	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	117  49,4%	51  46,4%	168  48,4%
	Poco importante	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	35  14,8%	13  11,8%	48  13,8%
	Nada importante	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2  ,8%	5  4,5%	7  2,0%
	Total	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	237  100,0%	110  100,0%	347  100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,179 <sup>a</sup>	4	,057
Razón de verosimilitud	8,422	4	,077
Asociación lineal por lineal	,000	1	,991
N de casos válidos	347		

a. 4 casillas (40,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 1,27.

Tabla 121

Tabla de contingencia

			Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	11 52,4%	50 53,2%	36 38,3%	97 46,4%
	No	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	10 47,6%	44 46,8%	58 61,7%	112 53,6%
Total		Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	21 100,0%	94 100,0%	94 100,0%	209 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,526 <sup>a</sup>	2	,104
Razón de verosimilitud	4,550	2	,103
Asociación lineal por lineal	3,526	1	,060
N de casos válidos	209		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 9,75.

Tabla 122

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	12 50,0%	106 53,8%	43 39,8%	161 48,9%
	No	Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	12 50,0%	91 46,2%	65 60,2%	168 51,1%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Festivo: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	24 100,0%	197 100,0%	108 100,0%	329 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,477 <sup>a</sup>	2	,065
Razón de verosimilitud	5,507	2	,064
Asociación lineal por lineal	3,686	1	,055
N de casos válidos	329		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 11,74.



Tabla 123

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisf acción en la practica de dicha actividad? REC	5 100,0%	34 42,0%	118 52,7%	157 50,6%
	No	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisf acción en la practica de dicha actividad? REC	0 ,0%	47 58,0%	106 47,3%	153 49,4%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisf acción en la practica de dicha actividad? REC	5 100,0%	81 100,0%	224 100,0%	310 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,679 <sup>a</sup>	2	,022
Razón de verosimilitud	9,618	2	,008
Asociación lineal por lineal	,234	1	,629
N de casos válidos	310		

a. 2 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,47.

Tabla 124

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	44 45,4%	51 61,4%	20 80,0%	115 56,1%
	No	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	53 54,6%	32 38,6%	5 20,0%	90 43,9%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	97 100,0%	83 100,0%	25 100,0%	205 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,304 <sup>a</sup>	2	,004
Razón de verosimilitud	11,805	2	,003
Asociación lineal por lineal	11,224	1	,001
N de casos válidos	205		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 10,98.

Tabla 125

Tabla de contingencia

			Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
En la actualidad ¿Practicar alguna religión o creencia religiosa?	Sí	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	11 50,0%	24 25,5%	25 27,2%	60 28,8%
	No	Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	11 50,0%	70 74,5%	67 72,8%	148 71,2%
Total		Recuento % de Promedio deporte grupal, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	22 100,0%	94 100,0%	92 100,0%	208 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,425 <sup>a</sup>	2	,066
Razón de verosimilitud	4,981	2	,083
Asociación lineal por lineal	2,056	1	,152
N de casos válidos	208		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 6,35.

Tabla 126

**Tabla de contingencia**

			Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
En la actualidad ¿Practicar alguna religión o creencia religiosa?	Sí	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	21 21,6%	35 42,7%	15 60,0%	71 34,8%
	No	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	76 78,4%	47 57,3%	10 40,0%	133 65,2%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	97 100,0%	82 100,0%	25 100,0%	204 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,635 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	16,743	2	,000
Asociación lineal por lineal	16,492	1	,000
N de casos válidos	204		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 8,70.

Tabla 127

Tabla de contingencia Promedio Ocio Solidario ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC \* En la actualidad ¿Prácticas alguna religión o creencia religiosa?

			En la actualidad ¿Prácticas alguna religión o creencia religiosa?		Total
			Sí	No	
Promedio Ocio Solidario ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	Bajo	Recuento % de En la actualidad ¿Prácticas alguna religión o creencia religiosa?	1 1,6%	24 22,9%	25 15,1%
	Medio	Recuento % de En la actualidad ¿Prácticas alguna religión o creencia religiosa?	22 36,1%	28 26,7%	50 30,1%
	Alto	Recuento % de En la actualidad ¿Prácticas alguna religión o creencia religiosa?	38 62,3%	53 50,5%	91 54,8%
Total		Recuento % de En la actualidad ¿Prácticas alguna religión o creencia religiosa?	61 100,0%	105 100,0%	166 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,649 <sup>a</sup>	2	,001
Razón de verosimilitud	17,663	2	,000
Asociación lineal por lineal	7,741	1	,005
N de casos válidos	166		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 9,19.

Tabla 128

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Cuántas horas dedicas a la semana a la reflexión de tipo expiritual?	Ninguna	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	15 40,5%	7 15,6%	4 21,1%	26 25,7%
	De una a tres	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	15 40,5%	28 62,2%	7 36,8%	50 49,5%
	De cuatro a cinco	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 10,8%	5 11,1%	4 21,1%	13 12,9%
	Siete y mas	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	3 8,1%	5 11,1%	4 21,1%	12 11,9%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	37 100,0%	45 100,0%	19 100,0%	101 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,839 <sup>a</sup>	6	,093
Razón de verosimilitud	10,322	6	,112
Asociación lineal por lineal	4,941	1	,026
N de casos válidos	101		

a. 5 casillas (41,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,26.

Tabla 129

Tabla de contingencia

			Promedio actividad expresiva ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿ Cuán fácil te resulta expresar amor?RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿ Con que frecuencia lo hiciste? REC	4 30,8%	5 18,5%	6 10,0%	15 15,0%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿ Con que frecuencia lo hiciste? REC	7 53,8%	13 48,1%	22 36,7%	42 42,0%
	9 y 10	Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿ Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 15,4%	9 33,3%	32 53,3%	43 43,0%
Total		Recuento % de Promedio actividad expresiva ¿ Con que frecuencia lo hiciste? REC	13 100,0%	27 100,0%	60 100,0%	100 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,844 <sup>a</sup>	4	,065
Razón de verosimilitud	9,133	4	,058
Asociación lineal por lineal	8,538	1	,003
N de casos válidos	100		

a. 2 casillas (22,2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,95.

Tabla 130

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar amor?RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	0 ,0%	17 27,0%	36 13,7%	53 16,2%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 100,0%	24 38,1%	107 40,8%	133 40,7%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	0 ,0%	22 34,9%	119 45,4%	141 43,1%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 100,0%	63 100,0%	262 100,0%	327 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,824 <sup>a</sup>	4	,044
Razón de verosimilitud	9,864	4	,043
Asociación lineal por lineal	5,675	1	,017
N de casos válidos	327		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,32.

Tabla 131

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar amor?RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 40,0%	20 24,7%	27 11,8%	49 15,6%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	1 20,0%	35 43,2%	92 40,4%	128 40,8%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 40,0%	26 32,1%	109 47,8%	137 43,6%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	5 100,0%	81 100,0%	228 100,0%	314 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,314 <sup>a</sup>	4	,015
Razón de verosimilitud	11,617	4	,020
Asociación lineal por lineal	9,888	1	,002
N de casos válidos	314		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es ,78.



Tabla 132

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar amor? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	2 40,0%	20 24,7%	27 11,8%	49 15,6%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	1 20,0%	35 43,2%	92 40,4%	128 40,8%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	2 40,0%	26 32,1%	109 47,8%	137 43,6%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	5 100,0%	81 100,0%	228 100,0%	314 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,314 <sup>a</sup>	4	,015
Razón de verosimilitud	11,617	4	,020
Asociación lineal por lineal	9,888	1	,002
N de casos válidos	314		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,78.

Tabla 133

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿ Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	0 ,0%	23 37,1%	47 17,9%	70 21,5%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 100,0%	28 45,2%	147 56,1%	177 54,3%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	0 ,0%	11 17,7%	68 26,0%	79 24,2%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Festivo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 100,0%	62 100,0%	262 100,0%	326 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,765 <sup>a</sup>	4	,012
Razón de verosimilitud	12,505	4	,014
Asociación lineal por lineal	7,370	1	,007
N de casos válidos	326		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,43.

Tabla 134

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 40,0%	25 30,9%	40 17,6%	67 21,4%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 40,0%	44 54,3%	128 56,4%	174 55,6%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	1 20,0%	12 14,8%	59 26,0%	72 23,0%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	5 100,0%	81 100,0%	227 100,0%	313 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,241 <sup>a</sup>	4	,055
Razón de verosimilitud	9,096	4	,059
Asociación lineal por lineal	8,157	1	,004
N de casos válidos	313		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,07.

Tabla 135

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	20 20,4%	20 23,8%	5 20,8%	45 21,8%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	61 62,2%	35 41,7%	12 50,0%	108 52,4%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	17 17,3%	29 34,5%	7 29,2%	53 25,7%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Solidario: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	98 100,0%	84 100,0%	24 100,0%	206 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,248 <sup>a</sup>	4	,055
Razón de verosimilitud	9,383	4	,052
Asociación lineal por lineal	1,363	1	,243
N de casos válidos	206		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,24.

**Tabla de contingencia**

			Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC		Total
			Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	14 37,8%	61 19,9%	75 21,8%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	17 45,9%	170 55,4%	187 54,4%
	9 y 10	Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	6 16,2%	76 24,8%	82 23,8%
Total		Recuento % de Promedio General Actividades de Ocio ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la práctica de dicha actividad? REC	37 100,0%	307 100,0%	344 100,0%

Tabla 136

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,440 <sup>a</sup>	2	,040
Razón de verosimilitud	5,803	2	,055
Asociación lineal por lineal	5,074	1	,024
N de casos válidos	344		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 8,07.

Tabla 137

Tabla de contingencia

			Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Cuán fácil te resulta expresar Paz Mental? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 46,2%	18 25,7%	16 15,8%	40 21,7%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 46,2%	36 51,4%	66 65,3%	108 58,7%
	9 y 10	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	1 7,7%	16 22,9%	19 18,8%	36 19,6%
Total		Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	13 100,0%	70 100,0%	101 100,0%	184 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,782 <sup>a</sup>	4	,067
Razón de verosimilitud	8,338	4	,080
Asociación lineal por lineal	3,294	1	,070
N de casos válidos	184		

a. 2 casillas (22,2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,54.

Tabla 138

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar Paz Mental? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	2 22,2%	39 25,3%	42 25,8%	83 25,5%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	4 44,4%	91 59,1%	75 46,0%	170 52,1%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	3 33,3%	24 15,6%	46 28,2%	73 22,4%
Total		Recuento % de Promedio Ocio lúdico ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	9 100,0%	154 100,0%	163 100,0%	326 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,888 <sup>a</sup>	4	,064
Razón de verosimilitud	9,015	4	,061
Asociación lineal por lineal	1,255	1	,263
N de casos válidos	326		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,02.

Tabla 139

Tabla de contingencia

			Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasionalmente	Habitualmente	
¿Cuán fácil te resulta expresar Auto realización? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	6 46,2%	10 14,3%	11 10,9%	27 14,7%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	5 38,5%	48 68,6%	58 57,4%	111 60,3%
	9 y 10	Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	2 15,4%	12 17,1%	32 31,7%	46 25,0%
Total		Recuento % de Promedio deporte individual, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	13 100,0%	70 100,0%	101 100,0%	184 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,745 <sup>a</sup>	4	,003
Razón de verosimilitud	12,903	4	,012
Asociación lineal por lineal	9,071	1	,003
N de casos válidos	184		

a. 2 casillas (22,2%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,91.



Tabla 140

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC			Total
			Casi Nunca	Ocasiona lmente	Habitual mente	
¿Cuán fácil te resulta expresar Auto realización? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	9 37,5%	34 15,6%	19 25,0%	62 19,5%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	8 33,3%	138 63,3%	41 53,9%	187 58,8%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	7 29,2%	46 21,1%	16 21,1%	69 21,7%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Ambiental Ecológico: La última vez que lo practicaste, ¿Con que frecuencia lo hiciste? REC	24 100,0%	218 100,0%	76 100,0%	318 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,242 <sup>a</sup>	4	,024
Razón de verosimilitud	10,839	4	,028
Asociación lineal por lineal	,122	1	,727
N de casos válidos	318		

a. 1 casillas (11,1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,68.

Tabla 141

Tabla de contingencia

			Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC			Total
			Bajo	Medio	Alto	
¿Cuán fácil te resulta expresar Auto realización? RC	De 1 a 5	Recuento % de Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	0 0,0%	18 18,0%	38 21,1%	56 19,7%
	De 6 a 8	Recuento % de Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	4 100,0%	67 67,0%	92 51,1%	163 57,4%
	9 y 10	Recuento % de Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	0 0,0%	15 15,0%	50 27,8%	65 22,9%
Total		Recuento % de Promedio Ocio Creativo ¿Cuál fue tu grado de satisfacción en la practica de dicha actividad? REC	4 100,0%	100 100,0%	180 100,0%	284 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,741 <sup>a</sup>	4	,030
Razón de verosimilitud	12,438	4	,014
Asociación lineal por lineal	1,291	1	,256
N de casos válidos	284		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,79.

Tabla 142

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿ Cuán fácil te resulta expresar Auto realización? RC	De 1 a 5	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	24 15,6%	30 19,7%	14 37,8%	68 19,8%
	De 6 a 8	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	88 57,1%	94 61,8%	16 43,2%	198 57,7%
	9 y 10	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	42 27,3%	28 18,4%	7 18,9%	77 22,4%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	154 100,0%	152 100,0%	37 100,0%	343 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,153 <sup>a</sup>	4	,016
Razón de verosimilitud	11,077	4	,026
Asociación lineal por lineal	7,520	1	,006
N de casos válidos	343		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 7,34.

Tabla 143

Tabla de contingencia

			El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Cuán fácil te resulta expresar Auto realización? RC	De 1 a 5	Recuento % de El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	38 23,0%	23 16,9%	7 16,7%	68 19,8%
	De 6 a 8	Recuento % de El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	82 49,7%	86 63,2%	30 71,4%	198 57,7%
	9 y 10	Recuento % de El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	45 27,3%	27 19,9%	5 11,9%	77 22,4%
Total		Recuento % de El ocio me proporciona sentirme mejor conmigo mismo	165 100,0%	136 100,0%	42 100,0%	343 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,771 <sup>a</sup>	4	,044
Razón de verosimilitud	10,085	4	,039
Asociación lineal por lineal	,483	1	,487
N de casos válidos	343		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 8,33.

Tabla 144

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Cuán fácil te resulta expresar Paz Mental? RC	De 1 a 5	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	30 22,1%	44 25,7%	11 30,6%	85 24,8%
	De 6 a 8	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	67 49,3%	103 60,2%	14 38,9%	184 53,6%
	9 y 10	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	39 28,7%	24 14,0%	11 30,6%	74 21,6%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	136 100,0%	171 100,0%	36 100,0%	343 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,316 <sup>a</sup>	4	,010
Razón de verosimilitud	13,599	4	,009
Asociación lineal por lineal	2,249	1	,134
N de casos válidos	343		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 7,77.

**Tabla de contingencia**

	Realizo actividades de Ocio para descargar tensiones			Total	
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo		
¿Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento 24	42	10	76
		% de Realizo actividades de Ocio para descargar tensiones 18,0%	24,4%	27,0%	22,2%
	De 6 a 8	Recuento 78	93	13	184
	% de Realizo actividades de Ocio para descargar tensiones 58,6%	54,1%	35,1%	53,8%	
	9 y 10	Recuento 31	37	14	82
	% de Realizo actividades de Ocio para descargar tensiones 23,3%	21,5%	37,8%	24,0%	
<b>Total</b>	Recuento 133	172	37	342	
	% de Realizo actividades de Ocio para descargar tensiones 100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Tabla 145

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,014 <sup>a</sup>	4	,007
Razón de verosimilitud	13,468	4	,009
Asociación lineal por lineal	2,038	1	,153
N de casos válidos	344		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 8,40.

Tabla 146

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿ Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	30 19,5%	30 19,7%	16 42,1%	76 22,1%
	De 6 a 8	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	85 55,2%	90 59,2%	11 28,9%	186 54,1%
	9 y 10	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	39 25,3%	32 21,1%	11 28,9%	82 23,8%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	154 100,0%	152 100,0%	38 100,0%	344 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,207 <sup>a</sup>	4	,084
Razón de verosimilitud	8,132	4	,087
Asociación lineal por lineal	,026	1	,872
N de casos válidos	342		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 8,22.

Tabla 147

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Cuán fácil te resulta expresar plenitud? RC	De 1 a 5	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	19 14,0%	46 27,1%	10 27,8%	75 21,9%
	De 6 a 8	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	82 60,3%	89 52,4%	14 38,9%	185 54,1%
	9 y 10	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	35 25,7%	35 20,6%	12 33,3%	82 24,0%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	136 100,0%	170 100,0%	36 100,0%	342 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,434 <sup>a</sup>	4	,022
Razón de verosimilitud	11,861	4	,018
Asociación lineal por lineal	2,176	1	,140
N de casos válidos	342		

a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 7,89.

Tabla 148

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Cuán fácil te resulta expresar amor?RC	De 1 a 5	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	19 12,3%	25 16,3%	13 34,2%	57 16,5%
	De 6 a 8	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	65 42,2%	60 39,2%	17 44,7%	142 41,2%
	9 y 10	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	70 45,5%	68 44,4%	8 21,1%	146 42,3%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	154 100,0%	153 100,0%	38 100,0%	345 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,713 <sup>a</sup>	4	,008
Razón de verosimilitud	13,073	4	,011
Asociación lineal por lineal	8,491	1	,004
N de casos válidos	345		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 6,28.

Tabla 149

Tabla de contingencia

			Cantidad de síntomas				Total
			Ninguno	De 1 a 4	De 4 a 8	Más de 8	
Realizo actividades de Ocio para descargar tensiones	Totalmente de acuerdo	Recuento % de Cantidad de síntomas	8 20,5%	69 39,7%	47 43,9%	8 50,0%	132 39,3%
	De acuerdo	Recuento % de Cantidad de síntomas	21 53,8%	89 51,1%	53 49,5%	7 43,8%	170 50,6%
	Menos de acuerdo	Recuento % de Cantidad de síntomas	10 25,6%	16 9,2%	7 6,5%	1 6,3%	34 10,1%
Total		Recuento % de Cantidad de síntomas	39 100,0%	174 100,0%	107 100,0%	16 100,0%	336 100,0%



**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,845 <sup>a</sup>	6	,015
Razón de verosimilitud	13,979	6	,030
Asociación lineal por lineal	9,739	1	,002
N de casos válidos	336		

a. 2 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,62.

Tabla 150

**Tabla de contingencia Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida \* En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?**

			En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?		Total
			Sí	No	
Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	Totalmente de acuerdo	Recuento % de En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?	23 22,3%	72 30,8%	95 28,2%
	De acuerdo	Recuento % de En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?	46 44,7%	77 32,9%	123 36,5%
	Menos de acuerdo	Recuento % de En la actualidad ¿Practicas alguna religión o creencia religiosa?	34 33,0%	85 36,3%	119 35,3%
Total			103 100,0%	234 100,0%	337 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,737 <sup>a</sup>	2	,094
Razón de verosimilitud	4,723	2	,094
Asociación lineal por lineal	,297	1	,586
N de casos válidos	337		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 29,04.

Tabla 151

Tabla de contingencia

			Mis actividades de Ocio me permiten formarme como persona			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Mis actividades de Ocio me permiten formarme como persona	60 65,9%	79 47,9%	29 34,5%	168 49,4%
	No	Recuento % de Mis actividades de Ocio me permiten formarme como persona	31 34,1%	86 52,1%	55 65,5%	172 50,6%
Total		Recuento % de Mis actividades de Ocio me permiten formarme como persona	91 100,0%	165 100,0%	84 100,0%	340 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,542 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	17,836	2	,000
Asociación lineal por lineal	17,303	1	,000
N de casos válidos	340		

a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 41,51.

Tabla 152

Tabla de contingencia

			Mis actividades de Ocio son una forma de enriquecimiento espiritual			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Mis actividades de Ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	53 68,8%	74 58,7%	40 29,9%	167 49,6%
	No	Recuento % de Mis actividades de Ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	24 31,2%	52 41,3%	94 70,1%	170 50,4%
Total		Recuento % de Mis actividades de Ocio son una forma de enriquecimiento espiritual	77 100,0%	126 100,0%	134 100,0%	337 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	36,501 <sup>a</sup>	2	,000
Razón de verosimilitud	37,423	2	,000
Asociación lineal por lineal	33,698	1	,000
N de casos válidos	337		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 38,16.

Tabla 153

**Tabla de contingencia**

			Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	57 59,4%	57 46,7%	50 42,4%	164 48,8%
	No	Recuento % de Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	39 40,6%	65 53,3%	68 57,6%	172 51,2%
Total		Recuento % de Mis hobbies son parte de mi proyecto de vida	96 100,0%	122 100,0%	118 100,0%	336 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,459 <sup>a</sup>	2	,040
Razón de verosimilitud	6,486	2	,039
Asociación lineal por lineal	5,907	1	,015
N de casos válidos	336		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 46,86.

Tabla 154

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Te consideras una persona espiritual?	Sí	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	72 53,7%	74 43,8%	22 62,9%	168 49,7%
	No	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	62 46,3%	95 56,2%	13 37,1%	170 50,3%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten adquirir nuevos conocimientos y habilidades	134 100,0%	169 100,0%	35 100,0%	338 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,658 <sup>a</sup>	2	,059
Razón de verosimilitud	5,692	2	,058
Asociación lineal por lineal	,018	1	,894
N de casos válidos	338		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 17,40.

Tabla 155

Tabla de contingencia Realizo actividades de ocio para descargar tensiones \* ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?

			¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?				Total
			Habitualmente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca	
Realizo actividades de ocio para descargar tensiones	Totalmente de acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	87 41,2%	35 34,3%	7 30,4%	4 57,1%	133 38,8%
	De acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	101 47,9%	61 59,8%	10 43,5%	1 14,3%	173 50,4%
	Menos de acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	23 10,9%	6 5,9%	6 26,1%	2 28,6%	37 10,8%
Total			211 100,0%	102 100,0%	23 100,0%	7 100,0%	343 100,0%

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,280 <sup>a</sup>	6	,018
Razón de verosimilitud	14,265	6	,027
Asociación lineal por lineal	1,459	1	,227
N de casos válidos	343		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,76.

Tabla 156

Tabla de contingencia

			¿Con qué frecuencia te encuentras con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?				Total
			Habitualmente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca	
Las actividades de ocio me permiten conocer nuevas personas	Totalmente de acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encuentras con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	94 44,1%	41 39,8%	3 13,0%	3 42,9%	141 40,8%
	De acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encuentras con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	98 46,0%	49 47,6%	16 69,6%	2 28,6%	165 47,7%
	Sin opinión	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encuentras con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	17 8,0%	11 10,7%	3 13,0%	1 14,3%	32 9,2%
	En Desacuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encuentras con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	3 1,4%	1 1,0%	1 4,3%	1 14,3%	6 1,7%
	Totalmente en desacuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encuentras con amigos o conocidos para realizar actividades en conjunto?	1 ,5%	1 1,0%	0 ,0%	0 ,0%	2 ,6%
Total			213 100,0%	103 100,0%	23 100,0%	7 100,0%	346 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,993 <sup>a</sup>	6	,089
Razón de verosimilitud	11,778	6	,067
Asociación lineal por lineal	5,551	1	,018
N de casos válidos	346		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,81.

Tabla 157

Tabla de contingencia

			¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?				Total
			Habitualmente	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca	
No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	Totalmente de acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	12 11,3%	12 8,5%	8 11,3%	7 26,9%	39 11,3%
	De acuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	15 14,2%	22 15,5%	22 31,0%	2 7,7%	61 17,7%
	Sin opinión	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	15 14,2%	26 18,3%	13 18,3%	3 11,5%	57 16,5%
	En Desacuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	36 34,0%	45 31,7%	15 21,1%	7 26,9%	103 29,9%
	Totalmente en desacuerdo	Recuento % de ¿Con qué frecuencia te encontrarás con familiares cercanos o lejanos para realizar actividades en conjunto?	28 26,4%	37 26,1%	13 18,3%	7 26,9%	85 24,6%
Total			106 100,0%	142 100,0%	71 100,0%	26 100,0%	345 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	21,611 <sup>a</sup>	12	,042
Razón de verosimilitud	19,621	12	,075
Asociación lineal por lineal	4,386	1	,036
N de casos válidos	345		

a. 3 casillas (15,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,94.

Tabla 158

Tabla de contingencia

			¿Te encontrás actualmente en pareja?		Total
			Sí	No	
No encuentro tiempo libre para hacer actividades recreativas	Totalmente de acuerdo	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	28 16,9%	11 6,3%	39 11,4%
	De acuerdo	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	30 18,1%	31 17,7%	61 17,9%
	Sin opinión	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	24 14,5%	33 18,9%	57 16,7%
	En Desacuerdo	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	47 28,3%	55 31,4%	102 29,9%
	Totalmente en desacuerdo	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	37 22,3%	45 25,7%	82 24,0%
Total	Recuento % de ¿Te encontrás actualmente en pareja?	166 100,0%	175 100,0%	341 100,0%	

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,025 <sup>a</sup>	4	,040
Razón de verosimilitud	10,280	4	,036
Asociación lineal por lineal	4,789	1	,029
N de casos válidos	341		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 18,99.



Tabla 159

Tabla de contingencia

			Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Cómo evaluarías tu situación emocional?	De 1 a 5 puntos	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	21 15,2%	23 18,0%	4 11,1%	48 15,9%
	De 6 a 8 puntos	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	89 64,5%	92 71,9%	29 80,6%	210 69,5%
	9 y 10 puntos	Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	28 20,3%	13 10,2%	3 8,3%	44 14,6%
Total		Recuento % de Mis actividades de ocio me permiten desarrollarme física y mentalmente	138 100,0%	128 100,0%	36 100,0%	302 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,910 <sup>a</sup>	4	,095
Razón de verosimilitud	7,980	4	,092
Asociación lineal por lineal	2,051	1	,152
N de casos válidos	302		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,25.

Tabla 160

Tabla de contingencia

			Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud			Total
			Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Menos de acuerdo	
¿Cómo evaluarías tu situación emocional?	De 1 a 5 puntos	Recuento % de Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	7 15,9%	23 24,2%	18 11,0%	48 15,9%
	De 6 a 8 puntos	Recuento % de Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	28 63,6%	60 63,2%	122 74,8%	210 69,5%
	9 y 10 puntos	Recuento % de Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	9 20,5%	12 12,6%	23 14,1%	44 14,6%
Total		Recuento % de Practico actividades de ocio para solucionar problemas de salud	44 100,0%	95 100,0%	163 100,0%	302 100,0%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,299 <sup>a</sup>	4	,054
Razón de verosimilitud	8,916	4	,063
Asociación lineal por lineal	,428	1	,513
N de casos válidos	302		

a. 0 casillas (,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5.  
La frecuencia mínima esperada es 6,41.