

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE “LICENCIADA EN
ECOTURISMO Y GUÍA DE TURISMO NACIONAL”

“ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS DE OCIO DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DE 18 A 25
AÑOS DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR”

ALBA ESTEFANÍA GUALLASAMÍN SUQUILLO

DIRECTORA: MTR. KATALINA ALMEIDA FERRI

QUITO, 2021

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|--|-----------|
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| 1.1 Justificación | 2 |
| 1.2 Planteamiento del problema..... | 2 |
| 1.3 Objetivos..... | 3 |
| 1.3.1 General. | 3 |
| 1.3.2 Específicos..... | 3 |
| 1.3 Antecedentes o marco referencial | 4 |
| 1.4 Marco Teórico..... | 6 |
| CAPÍTULO II. OCIO VALIOSO | 9 |
| 2.1 Introducción al Ocio..... | 9 |
| 2.2 Ocio Valioso | 11 |
| 2.3 Actividades de ocio valioso | 17 |
| 2.3.1 Dimensión Lúdica..... | 17 |
| 2.3.2 Dimensión Creativa. | 17 |
| 2.3.3 Dimensión Festiva. | 18 |
| 2.3.4 Dimensión Ambiental-Ecológica. | 18 |
| 2.3.5 Dimensión Solidaria. | 18 |
| 2.4 Beneficios de las prácticas de Ocio Valioso..... | 21 |
| CAPÍTULO III. JUVENTUD Y POSMODERNIDAD | 25 |
| 3.1 Introducción a la Posmodernidad | 25 |
| 3.2 Valores y estilos de vida posmodernos..... | 28 |
| 3.2.1 Pluralismo. | 29 |
| 3.2.2 Presentismo. | 29 |
| 3.2.3 Hiperrealidad..... | 30 |
| 3.2.4 Hedonismo. | 32 |
| 3.2.5 Narcisismo y esteticismo. | 32 |
| 3.2.6 Eficiencia, alto rendimiento y responsabilización del individuo. | 34 |
| 3.3 La juventud en la posmodernidad..... | 35 |

| | |
|---|-----------|
| 3.4 Ocio y Posmodernidad | 38 |
| 3.4.1 Tendencias y hábitos de ocio posmodernos..... | 40 |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS | 42 |
| 4.1 Metodología | 42 |
| 4.2 Resultados..... | 43 |
| 4.2.1 Perfil de los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE. . | 46 |
| 4.2.2 Relación entre la práctica de actividades y sus tipos de aporte. | 54 |
| 4.2.3 Estado del ocio en los estudiantes de la PUCE y su relación con los beneficios o no beneficios percibidos. | 56 |
| 4.2.3.1 Ocio valioso..... | 56 |
| 4.2.3.2 Ocio nocivo. | 58 |
| 4.2.3.3 Otro tipo de ocio. | 61 |
| 4.2.4 Comparación entre grupos: estudiantes pertenecientes a algún club y no pertenecientes y tipos de ocio..... | 63 |
| 4.2.4.1 Estudiantes de clubes y no clubes..... | 63 |
| 4.2.4.1.1 Perfiles de actividades de ocio y los respectivos aportes derivados de las actividades..... | 63 |
| 4.2.4.1.2 Importancia del ocio. | 65 |
| 4.2.4.1.3 Ocio valioso, nocivo/ausente y otro tipo de ocio..... | 65 |
| 4.2.4.2 Tipos de ocio..... | 65 |
| 4.2.4.2.1 Número de personas, edad, género, carrera, semestre y situación laboral. | 65 |
| 4.2.4.2.2 Actividades..... | 66 |
| 4.2.4.2.3 Dimensiones. | 66 |
| 4.2.4.2.4 Importancia. | 67 |
| 4.2.4.2.5 Sensaciones. | 67 |
| 4.2.4.2.6 Concepción de ocio positivo y ocio negativo. | 67 |
| 4.2.4.2.7 Beneficios. | 67 |
| 4.2.4.2.8 Perjuicios. | 67 |
| 4.2.4.2.9 Cambiar o mantener la práctica. | 68 |

| | |
|---|-----------|
| 4.2.5 Otros hallazgos..... | 68 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 70 |
| 5.1 Conclusiones..... | 70 |
| 5.2 Recomendaciones..... | 72 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 74 |
| ANEXOS | 79 |

INDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1. Coordenadas del ocio | 12 |
| Figura 2. Dimensiones y vertientes del ocio valioso / Autoría propia | 13 |
| Figura 3. Tipos de Ocio Valioso/Integral..... | 19 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Actividades y prácticas de ocio de acuerdo con las dimensiones del Ocio Valioso..... | 20 |
| Tabla 2. Beneficios atribuidos a las prácticas de ocio según Drive & Bruns (1998), Cuenca Cabeza (2005; 2014b), Yubero & Larrañaga (2002) | 22 |
| Tabla 3. 10 actividades más practicadas por los estudiantes que pertenecen a clubes deportivos y/o culturales | 47 |
| Tabla 4. Dimensiones de ocio estudiantes de clubes deportivos y culturales | 48 |
| Tabla 5. Beneficios y perjuicios percibidos por estudiantes de clubes | 49 |
| Tabla 6. 10 actividades más practicadas por los estudiantes que no pertenecen a clubes deportivos y/o culturales | 51 |
| Tabla 7. Dimensiones de ocio de estudiantes de no clubes..... | 52 |
| Tabla 8. Beneficios y perjuicios percibidos por estudiantes de no clubes | 53 |
| Tabla 9. Dimensiones de ocio y sus aportes | 55 |

RESUMEN

El presente trabajo es una disertación teórica-aplicada que tiene como objetivo determinar la relación entre la práctica de actividades de ocio y el beneficio o no beneficio que perciben los practicantes. Cabe recalcar que actualmente existen muchas ideas, conceptos, vertientes, direcciones y autores que estudian el fenómeno del ocio, debido a su importancia social, cultural y económica, pero la dirección que ha servido de guía para esta investigación es la teoría de Ocio Valioso desarrollada por el Instituto de Estudios de Ocio de Deusto.

Este estudio de tipo cuantitativo pretende profundizar su análisis de ocio valioso en la sociedad juvenil universitaria y, por ello tomó como muestra la comunidad estudiantil de pregrado la PUCE, misma que se conformó por más de un tipo de estudiantes, pues se buscaba comparar hábitos de ocio con más tiempo de práctica y los hábitos con menos tiempo de práctica, entonces se pidió la colaboración de estudiantes pertenecientes a algún club universitario (deportivo y/o cultural) y a estudiantes no pertenecientes.

Finalmente, como se dijo, el reconocimiento del tipo de aporte de determinadas actividades de ocio es el motor principal del estudio, por ello se ha enfatizado en los beneficios y no beneficios percibidos por los practicantes de diferentes actividades de ocio.

Palabras clave: ocio, hábitos de ocio, ocio valioso, ocio nocivo/ausente, beneficios, perjuicios, clubes deportivos y culturales y dimensiones.

ABSTRACT

The present work is a theoretical-applied dissertation that aims to determine the relationship between the practice of leisure activities and the benefit or non-benefit perceived by the practitioners. It should be emphasized that there are currently many ideas, concepts, aspects, directions, and authors who study the phenomenon of leisure, due to its social, cultural, and economic importance, but the direction that has served as a guide for this research is the theory of Valuable Leisure developed by the Institute of Leisure Studies of Deusto.

This quantitative study aims to deepen its analysis of valuable leisure in university youth society and, therefore, it took as a sample the PUCE undergraduate student community, which was made up of more than one type of student, since it sought to compare leisure habits with more practice time and habits with less practice time, then the collaboration of student members to a university club (sports and/or cultural) and non-member students was requested.

Finally, as it was said, the recognition of the type of contribution of certain leisure activities is the main motor for the study, therefore, emphasis has been placed on the benefits and non-benefits perceived by the practitioners of different leisure activities.

Key words: leisure, leisure habits, valuable leisure, noxious/absent leisure, benefits, detriments, sports and cultural clubs and dimensions.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La vida del ser humano cambia cada vez de forma más rápida y hoy el tiempo parece no ser suficiente para hacer algo que realmente valga la pena y/o produzca felicidad duradera. Al estar insertos en sociedades, donde el sistema económico y político capitalista impera, nos acostumbramos a experimentar nuestra existencia de forma utilitaria, basándonos en ideas de éxito, altamente apreciadas por todos los individuos contemporáneos; este y muchos otros factores, de todo tipo, han hecho que aspectos, como el ocio, que resultan sumamente importantes para la vida, hayan sido relegados, a pesar de su alto potencial de desarrollo humano; o, en caso de no haber sido relegados, han sido estudiados para conveniencia de industrias de consumo como el entretenimiento, la tecnología, la moda, entre otros.

Sin embargo, en un punto de la historia de las sociedades, los aspectos como el bienestar y desarrollo humano adquieren gran relevancia social y, el ocio, debido a su potencial benéfico, también empieza a desarrollarse desde un enfoque positivo, autotélico, liberador y, en las décadas de los 70 y 80 surge la Pedagogía del Ocio, misma que tiene sus raíces en la psicología humanista (Kleiber, 2012) y tiene como objetivo contribuir a que las personas experimenten el ocio como una fuente de bienestar y desarrollo humano, previniéndolos de otros tipos de ocio de carácter negativo (Cuenca Cabeza, 2002).

Con el paso del tiempo y el arduo trabajo de científicos sociales, se ha llegado a la consumación de una teoría acerca del ocio valioso, la cual indica que éste fenómeno no se trata de una cuestión de azar o de algo que surge simplemente de cualquier práctica de tiempo libre, sino más explica que el ocio es un ámbito de desarrollo humano que puede otorgar a sus practicantes asiduos beneficios psicológicos, físicos, sociales, culturales, medioambientales y/o hasta económicos, pero para ello requiere compromiso, conciencia y, pues se trata de actividades consolidadas a través del tiempo, que luego llegan a integrarse en valores y modos de vida de los practicantes (Cuenca Cabeza, 2014b).

Entonces, siguiendo esta teoría se desarrolló el presente estudio para conocer la relación entre la práctica de actividades de los estudiantes de la PUCE y los aportes que perciben de su práctica, haciendo énfasis, por supuesto, en una descripción del estado del ocio valioso de la muestra. No obstante, debido a la dualidad de la propia vida, este aspecto posee una categoría contraria, esta es el ocio nocivo, mismo que a diferencia del primero, aleja o imposibilita a las personas lograr su desarrollo humano, generando dependencias

o hábitos destructivos psicológicos, físicos, sociales, culturales, económicos y/o medioambientales, por lo que también se describe en el presente estudio este tipo de ocio.

1.1 Justificación

Estudiar los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE y su relación con el bienestar resulta útil e interesante porque los datos obtenidos del trabajo han permitido identificar los aportes derivados de la práctica específica de actividades de ocio en la vida de los jóvenes y la calidad de estos; asimismo, mediante esta investigación se pudo reconocer con mayor claridad las motivaciones y preferencias del joven universitario con respecto a la planificación y uso de su tiempo libre, lo cual es un gran aporte para la comunidad universitaria, pues en base a ello podrá conocer más sobre el ocio y su potencial como fuente de bienestar para usarlo en favor de los/as estudiantes, implementando por ejemplo mejoras en sus actividades complementarias.

Además, cabe recalcar que este estudio es un gran aporte para la comunidad científica social de nuestro país, pues no se encontraron estudios similares, a pesar de la importancia del ocio y su relación con el desarrollo humano, por lo tanto, este es un primer acercamiento al tema del ocio de valor y los jóvenes en Ecuador.

Por otro lado, como estudiante de ecoturismo reconozco la necesidad de estudiar el ocio porque es un elemento importante y tiene una estrecha, además de atractiva relación con el turismo, con el fin de lograr un fructífero acercamiento y entendimiento del tema en nuestro contexto social. Asimismo, este estudio representa una contribución para la ciudad en general y el sector turístico, ya que a partir de este primer diagnóstico se podría mejorar la planificación y presentación de actividades de ocio, turísticas y no turísticas, en Quito con el fin de contribuir beneficiosamente en la vida de los jóvenes. El hecho de estudiar a los jóvenes nos permitirá conocer el presente, en cuanto a los hábitos de ocio, y es por ello por lo que este grupo ha sido elegido para el estudio.

1.2 Planteamiento del problema

El ocio es un fenómeno social que se ha ido transformado a lo largo del tiempo, como es natural, y hoy, en el contexto social posmoderno representa un aspecto de vital importancia para la sociedad debido a su estrecho vínculo con el desarrollo personal, por ello esta investigación tiene como fin identificar la relación entre los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y el beneficio o perjuicio que estas prácticas les aportan, de acuerdo a sus percepciones. Al ser tan amplio el tema

del ocio, se ha decidido abordar este estudio desde el concepto de ocio valioso, cuyo desarrollo se ha llevado a cabo, desde años atrás, por el Instituto de Estudios de Ocio de Deusto, donde a través de autores como Cuenca (2014a) se explica al ocio valioso como una afirmación de ocio con valores positivos para las personas y comunidades, basado en el reconocimiento e importancia de experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social; por esta razón, hemos basado gran parte de este trabajo en las publicaciones del instituto y especialmente de Cuenca Cabeza.

Asimismo, cabe recalcar que la investigación consideró sumamente importante profundizar en el contexto espaciotemporal presente, conocido como posmodernidad, para lo cual nos hemos servido principalmente de los trabajos de Cornelio Águila Soto y en cuanto al tema del bienestar se utilizaron ideas de Beverly L. Driver y Donald H. Bruns, pues ellos han elaborado un estudio específico de los conceptos y usos del enfoque de beneficios para el ocio a través del cual plantean una serie de tipos y categorías de beneficios del ocio, el cual junto a otros trabajos sirvieron como una guía al momento de reconocer el tipo de aporte de determinadas prácticas de ocio.

Esta investigación se encargó de estudiar a dos grupos de estudiantes universitarios, unos que pertenecen a clubes deportivos y culturales ofertados por la misma universidad y otros que no pertenecen a ningún club, con el objetivo de elaborar un perfil con las actividades más frecuentes entre los estudiantes de la PUCE y buscar alguna relación entre determinadas prácticas de ocio y sus beneficios o no beneficios, tomando en cuenta las categorías de ocio valioso y su opuesto, el ocio nocivo. Nos interesa conocer cuál es el estado del ocio en la comunidad estudiantil de la PUCE, por lo tanto, la pregunta central de la investigación es: ¿Existe alguna relación entre las actividades de ocio y el bienestar en los jóvenes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador?

1.3 Objetivos

1.3.1 General.

Describir la relación de la práctica de actividades de ocio y su beneficio o no beneficio para los jóvenes universitarios.

1.3.2 Específicos.

- Establecer un perfil de las actividades de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE y los beneficios percibidos que aportan para sus vidas, a través de la aplicación de una encuesta ad hoc.

- Describir el estado del ocio valioso y del ocio no valioso para distinguir la relación con la práctica de actividades de ocio y sus tipos de aporte.
- Determinar la relación entre las actividades de ocio y los beneficios o no beneficios que estas aportan.

1.3 Antecedentes o marco referencial

El tema de ocio y los jóvenes universitarios ha sido abordado desde diferentes enfoques debido a su amplitud e importancia social, por ello a continuación se indicarán ciertos estudios realizados con relación al ocio, ocio valioso y los jóvenes, los cuales representaron un aporte para esta investigación.

Se ha estudiado la dimensión ausente y nociva del ocio conectado de las y los jóvenes de Bizkaia, escrito por Ana Viñals, donde se desarrolla principalmente la idea de ocio nocivo, producto de actividades en línea vacías, viciosas, practicadas por aburrimiento, y que no aportan satisfacción o bienestar continuo, sino la experiencia es momentánea, si placentera, pero que no trasciende (Viñals, 2017). Esta investigación resulta importante para el presente trabajo, porque en ella se hace una diferenciación entre actividades de aportes valiosos y aportes nocivos, por lo que de cierta manera servirá como una guía al momento de categorizar las actividades de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE. Además, Viñals ahonda en las prácticas de ocio digital, por lo que con este antecedente se podrá entender mejor la diferencia entre prácticas virtuales y presenciales, y sus beneficios, considerando la importancia de la tecnología en la actualidad.

Sin embargo, cabe recalcar que esta investigación no busca profundizar el análisis de hábitos de ocio digital o presencial, específicamente, sino elaborar un perfil con los hábitos que presenta nuestro grupo de estudio, sin embargo, el aporte de Ana Viñal es significativo, ya que en la época posmoderna la tecnología es parte indispensable de la vida cotidiana.

Del mismo modo, existe un estudio sobre el ocio de los jóvenes en situación de vulnerabilidad, elaborado por Fernando López, Ma. Luisa Sarate y Ma. Paz Lebreno, que se enfoca en reconocer las actividades de ocio de los jóvenes, pero aquellos que se encuentran específicamente en situaciones de vulnerabilidad para luego analizar la repercusión de dichas actividades en sus vidas (López, Sarrate, & Lebreno, 2016). Esta publicación es relevante para nuestra investigación, ya que considera y analiza la repercusión de la práctica de actividades ociosas en la vida de los jóvenes, y no solo se encarga de identificar la práctica, sino que analiza sus aportes, al igual que lo que pretende hacerse en esta disertación.

Otro documento importante que aporta a nuestra investigación es el elaborado por Aurora Madariaga y Sheila Romero, en el cual las autoras identifican barreras que perciben los jóvenes para no participar en actividades de ocio (Madariaga & Romero , 2016). Una de las características que hacen de este trabajo un aporte para nuestra disertación es que en él se considera a la juventud como una etapa vital en la que se encuentran las personas para forjar el desarrollo de intereses y hábitos (Madariaga & Romero , 2016), por lo tanto, no solo nos ayuda a comprender de manera más amplia y profunda la práctica de actividades de ocio y las barreras percibidas por los jóvenes, sino que el grupo de estudio es el mismo, hecho que aporta a esta investigación información específica y equivalente.

De igual manera, se ha tomado en cuenta el trabajo de Ana Ponce de León Elizondo, Eva Sanz Arazuri, Madgalena Sáenz de Jubera Ocón y Rosa Ana Alonzo Ruíz (2019), ya que en su artículo sobre los centros educativos como espacios de ocio se encargan de identificar y relacionar los tiempos de las jornadas estudiantiles y el uso de los centros educativos como un lugar para prácticas de ocio. Este documento es relevante, pues como parte de nuestra investigación se pretende reconocer diferencias y características determinantes entre los jóvenes que pertenecen a algún club deportivo o cultural y hacen uso de las instalaciones universitarias para las prácticas de ocio y aquellos que no, todo ello enfocado a identificar los aportes que se perciban de dichas prácticas.

Por otra parte, los autores Nuria Codina, Jose V. Pestana, y Robert A. Stebbin han estudiado al ocio serio y casual en la construcción de la identidad juvenil, y a través de este trabajo es posible identificar que una determinada práctica y manera de concepción de ocio tiene aportes específicos. El tipo de resultados del ejercicio de actividades de ocio será consecuente con el grado de compromiso e interés que invierta el participante en la ejecución de la actividad (Codina, Pestana, & Stebbins, 2017). Cabe señalar que, aunque nuestro estudio no esté enfocado en el ocio serio y casual, el primero si tiene una relación con el ocio valioso en la medida del tipo de aportes que otorga, por ello se ha considerado los resultados de este estudio como importantes para conocer qué tan influyentes pueden llegar a ser las prácticas de ocio en la vida de los jóvenes.

También el artículo de Monteagudo, Ahedo y Ponce de León ha sido tomado en cuenta, ya que hace consideraciones importantes como: el aporte del ocio para el desarrollo juvenil y la calidad de los aportes de actividades organizadas, los cuales se alinean a las principales características del ocio valioso. De igual manera, contiene información significativa para la disertación porque también trata sobre la “percepción de beneficios emocionales, cognitivos, sociales, físicos y desarrollo de destrezas y habilidades técnicas” (Monteagudo, Ahedo, & Ponce de León, 2017), producto de la práctica del ocio.

Otro de los documentos considerados como un antecedente significativo para nuestra investigación es el elaborado por Ángel de Juanas, Francisco Javier García Castilla y Ana Eva Rodríguez Bravo (2018) acerca de los beneficios a nivel social y psicológico que reportan las prácticas de ocio, específicamente las deportivas y digitales, pues de acuerdo al texto se indica que existe una relación entre determinadas prácticas de ocio y cierto bienestar a niveles físicos, educativos y de adquisición de valores. Este documento se enfoca en los jóvenes vulnerables, sin embargo, es de gran utilidad para nuestra investigación debido a sus específicos y claros resultados sobre los beneficios percibidos y la repercusión de practicar ciertas actividades de ocio.

Finalmente, con respecto al ocio valioso hemos encontrado numerosas publicaciones de Manuel Cuenca Cabeza, a través de las cuales el autor explica el desarrollo del término ocio hasta llegar al concepto de ocio valioso y lo que este representa (Cuenca Cabeza, 2014b). Dicho proceso se indica claramente en su libro denominado Ocio Valioso, el mismo que comprende un conjunto de aportes de pensadores que contribuyen al tema del ocio valioso y sus diferentes alcances. Por otro lado, la publicación en cuestión contiene preguntas que se han aplicado a una muestra para investigar el ocio valioso y el sustento de estas, lo cual sirvió como un modelo orientador para la elaboración de nuestro cuestionario.

1.4 Marco Teórico

Para el desarrollo de nuestro estudio nos basamos en la propuesta teórica y los conceptos planteados por el Instituto de Deusto y sus pensadores más notables con respecto al ocio valioso, por ejemplo, Cuenca Cabeza, mientras que para abordar el análisis de los beneficios que aporta el ocio hemos utilizado las investigaciones de la Dra. Nuria Codina, quien forma parte del Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona, España, y los aportes de Beverly L. Driver y Donald H. Bruns, quienes han contribuido con conceptos y categorías de los beneficios del ocio. Por otro lado, también se ha considerado indispensable estudiar el contexto espaciotemporal actual, y para ello nos hemos servido del enfoque de Águila Soto, quien ha elaborado estudios sobre la posmodernidad y el ocio.

El ocio aparece en la vida de los seres humanos como una oportunidad y modo de emplear su tiempo libre, por lo que existen muchas corrientes, enfoques y modelos que explican su evolución y significado de acuerdo con el lugar y época en que se desarrolle, por ello, cabe aclarar que esta investigación abordará su estudio desde el contexto posmoderno, pues,

como es natural el ocio en este espacio empieza a tomar un papel significativo y particular en la vida de las personas.

La posmodernidad, según Gerville (1993), es un término que nos ayuda a referirnos al tiempo en el que vivimos actualmente, mismo donde debido a una serie de hechos sociales, económicos y políticos nos encontramos ante una serie de transformaciones, como el rechazo a los metarrelatos (como se citó en Águila, 2007), siendo esta una de las características más particulares y sobresalientes de la época en cuestión. Estos y otros cambios sociales-evolutivos son los que han dado como resultado una nueva cultura posmoderna que consta de otros valores, los cuales rigen la vida del individuo contemporáneo.

Los principales valores posmodernos son: la búsqueda de placer, la diversión, la exaltación del presente, la apertura de las emociones, el triunfo de la estética, entre los más notables. Estos valores están contenidos en la mayoría de las prácticas actuales de ocio, ya que en él han encontrado un vehículo perfecto para su manifestación (Águila Soto, 2007). Por este y otros aspectos el estudio de un ocio de aportes valiosos cobra gran relevancia en la posmodernidad.

Las prácticas de ocio se desarrollan a través de nuevos estilos de vida acordes a los valores promulgados en la sociedad y otros deseos como la libertad de elección y el desarrollo personal, no obstante, detrás de la mayoría de las prácticas actuales de ocio se esconde el consumo, como motivación común (Águila Soto, 2007), por lo que tomar el enfoque del ocio valioso y su opuesto, el ocio nocivo, permite no solo reconocer el tipo de contribución de determinados hábitos de ocio de la sociedad actual, sino que también, en base al conocimiento previo, apunta a promover prácticas que en realidad aporten al desarrollo humano.

Todas estas observaciones con respecto a la posmodernidad se relacionan también con la juventud, puesto que, ésta según Brito Lemus (1998) es una condición social que presenta cualidades específicas que se manifiestan de distinta manera según las características histórico-sociales de cada individuo, razón que animó al estudio a tomarla como muestra de este. Además, como se mencionó antes, la importancia de estudiar a la juventud desde este espacio de ocio radica en que ésta es una etapa vital donde las personas forjan el desarrollo de intereses y hábitos (Madariaga & Romero, 2016), hecho que resulta vital en todo sentido, para el desarrollo de una vida plena y valiosa.

En este punto es preciso elucidar lo que comprende el concepto de ocio valioso, dado que es un término que ha ido evolucionando a través del tiempo y, actualmente, es aquel que

se fundamenta en el bienestar humano, basándose esencialmente en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial desarrollo social (Cuenca Cabeza, 2014a). El ocio valioso recalca que la práctica de un ocio organizado, no nocivo y con proyecciones al bienestar humano, representa una práctica dinámica “en cuanto acción satisfactoria de nuestra existencia, puesto que, o se practica y obtenemos sus beneficios, o no se practica y, como mínimo dejamos de avanzar en el auto perfeccionamiento que nos proporciona” (Cuenca Cabeza, 2014a, pág. 31).

Nuestra investigación tomó esta concepción de ocio debido a su meritorio enfoque para el análisis realizado con los jóvenes universitarios de la PUCE, porque mediante éste fuimos capaces de reconocer cuan beneficiosos son los hábitos de ocio de los jóvenes y el aporte percibido en sus vidas. Para valorar la práctica y los aportes de las actividades ociosas se tomó en cuenta lo que propone el ocio valioso como positivo, esto es: las contribuciones al logro de una vida digna y con oportunidades de mejora constante en todos los sentidos, la realización de actividades integrales que incluyan cuerpo, mente y proporcionen un bienestar continuo. Estas características del ocio positivo son las que se desea identificar al hacer una relación entre las actividades de ocio y el bienestar, considerado el uso de los tipos específicos y las categorías generales de beneficios que la investigación de Driver y Bruns ha atribuido al ocio; sin embargo, nos encontramos también con actividades nocivas o sin valor y sus respectivos perjuicios, por lo que las separamos en sus categorías correspondientes. Esta investigación explica los alcances del ocio en cuanto a beneficios y busca contribuir a una mejor planificación de las actividades de recreación (Driver & Bruns, 1998).

CAPÍTULO II. OCIO VALIOSO

2.1 Introducción al Ocio

El concepto de ocio ha evolucionado, construyéndose y modificándose a lo largo del tiempo, cada época aporta alguna forma propia de ocio, derivada o influenciada por las anteriores debido a la profunda incidencia que tienen los cambios sociales en este fenómeno, por ejemplo, de acuerdo a la historia, primero existió la idea griega de ocio, también conocida como *skholé*, la cual se refería a un estado de la mente entregada a la sabiduría y al oficio noble de pensar, para la cual se requería de tiempo libre y era únicamente posible si se mantenía a otros trabajando, siendo entonces el ocio una cuestión elitista (Munné & Codina, 1996). Más tarde apareció la idea romana de ocio, donde la situación se invirtió, pues para los romanos el *otium* se entendía como un tiempo de descanso para recuperarse del trabajo, el cual era disfrutado por todos mediante grandes espectáculos de entretenimiento popular; luego, en la Edad Media, como una mezcla del ocio elitista griego y el ocio populista romano, surge el ocio caballeresco que fue símbolo de lujo y mejor posición social, pero que a su vez se enfrentaba con las ideas puritanas de la época que concebían al ocio como un vicio moral, además, durante toda esta época el fenómeno del ocio recibió influencias de un capitalismo naciente (Munné & Codina, 1996).

En la época industrial, donde el trabajo era el núcleo de la vida humana, el ocio pasó a ser un tiempo residual no valorado por sí mismo, sino solo en relación al trabajo; allí no era tan importante la forma en que se empleaba el tiempo de ocio, sino cuánto del mismo se podía poseer, con la evolución de la sociedad industrial y el apareamiento de nuevas tecnologías, el ocio sufrió transformaciones profundas que se observan en la actualidad, por ejemplo, el habitual ocio destinado preferentemente al consumo de bienes o servicios organizado por la industria en general (Munné & Codina, 1996), no obstante, existen también otras formas de ocio más organizadas y con direccionalidad positiva que conciben al ocio como un ámbito de desarrollo humano y reconocen su potencial como fuente de bienestar (Cuenca Cabeza, 2000; 2011; 2014a; 2014b).

Finalmente, en la época contemporánea, denominada posmodernidad, surgen varias investigaciones sobre el complejo fenómeno del ocio, las cuales tienen diversos enfoques, el que guía a esta investigación y nos lleva al ocio con direccionalidad positiva es el enfoque de tradición francesa que analiza al ocio como una compensación de tensiones y frustraciones provocadas por el trabajo y la monótona vida (Munné & Codina, 1996), producto de la industrialización; con ese mismo enfoque, Dumazedier (como se citó en

Veal, 2019) en sus estudios indicó que el ocio tenía un carácter liberador, desinteresado y personal. Con el paso del tiempo dicho enfoque positivo, autotélico, benéfico y liberador del ocio se ha profundizado y ha trazado una estrecha relación con el desarrollo humano, el ocio empieza a ser un aspecto de interés social y, por ello, en las décadas de los 70 y 80 se da el desarrollo de la Pedagogía del Ocio, misma que tiene sus raíces en la psicología humanista (Kleiber, 2012) y tiene como objetivo contribuir a que las personas experimenten el ocio como una fuente de bienestar y desarrollo humano, previniéndolos de otros tipos de ocio de carácter negativo (Cuenca Cabeza, 2002).

Así, una vez que el ocio dejó de ser un aspecto residual y pasó a ser un aspecto fundamental de la calidad de vida del ser humano, se buscaron nuevos modos de expresarlo mediante conceptos alineados a una visión positiva y benéfica, por ejemplo, Stebbins (2017) creó el concepto de ocio serio, el cual se refiere al ocio como un medio para que las personas se involucren en actividades satisfactorias, significativas y entretenidas de manera sistemática y profunda, lo que a su vez genera un alto grado de compromiso y perseverancia en los practicantes, quienes llegan a considerar sus actividades de ocio como núcleos de su vida (Hsuan Hsuan Chan & Su Fen Chen, 2017). Asimismo, Cuenca Cabeza (2000) desde el Instituto de Estudios de Ocio de Deusto empezó a trabajar el concepto de ocio humanista, basándose, contrastando y analizando ideas de la psicología positiva y de autores como Csikszentmihaly, Aristóteles, Kleiber, Stebbins, Nussbaum, Sen y muchas otras investigaciones que se encargan de estudiar aspectos relevantes del desarrollo humano como la felicidad, satisfacción, bienestar y calidad de vida.

Todas las investigaciones realizadas por los académicos de distintas áreas del conocimiento han contribuido a un mejor entendimiento y descripción del estado actual del fenómeno del ocio, por lo que, después de haber hecho una breve introducción su concepto y transformación a lo largo del tiempo podemos concluir que éste es un fenómeno social cambiante, que se construye y deconstruye a lo largo del tiempo, tomando características y rasgos de las épocas que vive, siendo esta misma razón aquella que hace esencial su estudio y desarrollo guiado. En consecuencia, al ser el ocio un aspecto muy relevante en la vida de las personas y dadas las circunstancias actuales en las que hay más tiempo libre por el desempleo o los retiros (Kleiber, 2012), que la tecnología se ha desarrollado exponencialmente, que la sociedad de producción en masa se ha vuelto consumidora empedernida (Munné & Codina, 1996), que la sociedades llevan vidas caracterizadas por la insatisfacción, estrés y aburrimiento (World Leisure and Recreation Association, 1997), que la felicidad y el bienestar de un pueblo ya no solo pueden medirse a través de

indicadores económicos, surge junto a la necesidad la idea de un ocio de connotación positiva relacionada al desarrollo humano que, a su vez, considera esencial la educación del ocio para que las personas puedan utilizar su tiempo libre de manera satisfactoria, valiosa y libre, y así puedan tener mejor vida en todo sentido.

2.2 Ocio Valioso

Como se indicó antes, el ocio es un fenómeno social cambiante a lo largo del tiempo, por lo que, ahora en la época contemporánea, también conocida como Posmodernidad, podemos encontrar conceptos como el de Ocio Valioso, el cual comprende una forma de entender el ocio como una experiencia de valor asociada al desarrollo humano (Cuenca Cabeza, 2014a), cuya práctica se basa en aquellas acciones personales y/o comunitarias positivas (subjetiva y objetivamente) que tienen raíz en la motivación y voluntad, más no en una mera posesión de tiempo libre para emplearlo en cualquier actividad (Cuenca Cabeza, 2014b); el término de ocio valioso, elaborado por Cuenca Cabeza y otros estudiosos del Instituto de Ocio de Deusto, es aquel que guiará el desarrollo de esta investigación.

Para una mejor comprensión del término ocio valioso es necesario conocer ciertos conceptos preliminares que han dado forma al contexto en el que aparece, así pues, primero están las coordenadas de ocio, las cuales contienen varias dimensiones que, a su vez, presentan diferentes vertientes.

Según Cuenca Cabeza (2014a) las coordenadas del ocio son el punto de partida porque permiten una primera identificación de las experiencias de ocio, hacen referencia a las amplias categorías de los tipos de ocio, representan áreas de acción diferenciadas en las que se manifiesta y realiza el ocio y, a través de ellas se orienta su conocimiento, estudio y clasificación; existen cuatro coordenadas: autotélica, exotélica, ausente y nociva, cada una de ellas con diferentes dimensiones, las cuales, por otro lado, responden a distintos modos de vivir el ocio mediante manifestaciones específicas con rasgos propios, por lo que difieren entre cada coordenada y se relacionan con ámbitos, ambientes, equipamientos y recursos propios de cada una; cada dimensión es diferente, no solo por el tipo de actividades, sino también por el punto de vista desde el que se sitúa el sujeto y los diferentes beneficios que le aporta, pero no son excluyentes entre sí (Cuenca Cabeza, 2014b). Finalmente, las vertientes son “aspectos básicos diferenciados que permiten precisar más cada dimensión” (Cuenca Cabeza, 2014a, pág. 12).

El ocio valioso, forma parte de la coordenada autotélica (Figura 1) que, al igual que la coordenada exotélica, se caracteriza por comprender experiencias llenas de sentido marcadas con direccionalidad positiva y, por ende, es opuesto a las experiencias de ocio nocivo y ausente que se caracterizan por tener una direccionalidad negativa (Cuenca Cabeza, 2014a); el ocio valioso al ser positivo es un referente de desarrollo y comprende beneficios para sus practicantes, por lo que suele ser considerado como una fuente de bienestar (Pascucci, 2015).

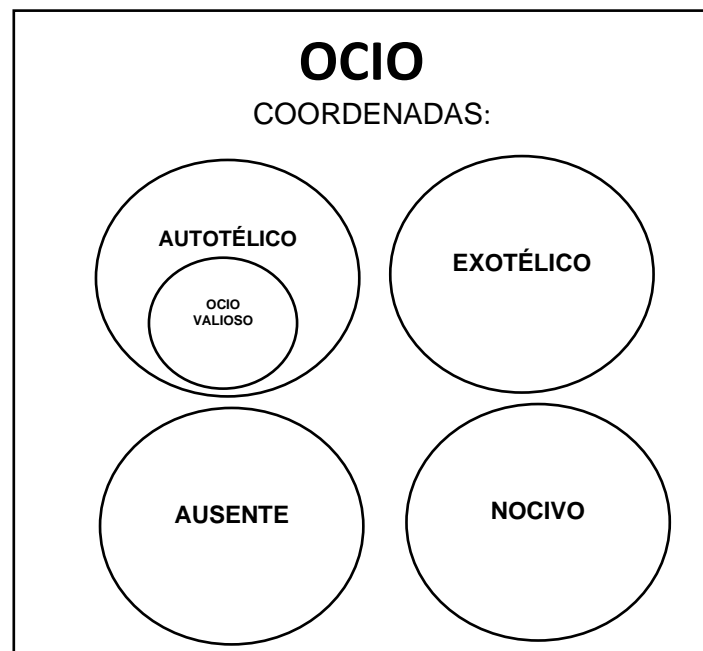


Figura 1. Coordenadas del ocio

Fuente: Cuenca Cabeza (2014a).

Las dimensiones del ocio valioso son cinco, están relacionadas con los ámbitos culturales, naturales, deportivos, festivos y sociales – solidarios, y serán explicadas más adelante en esta investigación en el apartado de las actividades de ocio valioso, pues nos ayudarán a enlistar y categorizar las actividades de este tipo de ocio; cada dimensión tiene dos vertientes (Figura 2):



Figura 2. Dimensiones y vertientes del ocio valioso / Autoría propia

Fuente: Cuenca Cabeza (2014a)

Una vez indicada la estructura del contexto del ocio valioso podemos definirlo como “la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y comunidades, basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social” (Cuenca, 2007), para reconocerlo como tal, se presenta un recorrido por las propuestas académicas previas al mismo. El ocio valioso toma sus principales rasgos y características del ocio autotélico y del ocio humanista, los cuales se caracterizan por entender al ocio como una experiencia vital del ser humano que es posible cuando la persona toma conciencia del carácter diferencial de su práctica y se introduce en un “proceso consciente de desarrollo” (Cuenca Cabeza, 2014b); ambos términos presentan particularidades, por ejemplo, el primero se centra en el desarrollo personal y tiene tres valores fundamentales: libertad, gratuidad y satisfacción, mientras que el segundo va más allá de la mejora personal, propia del ocio autotélico, para buscar un bien comunitario, lo

cual muestra que el ocio humanista es una experiencia más compleja e integral que requiere formación y organización, además de que reconoce a la categoría de ocio como un derecho humano básico, al igual que la educación, la salud o el trabajo, por lo que también está relacionado con la justicia y libertad (Cuenca Cabeza, 2014b).

Por lo tanto, el ocio valioso se fundamenta también en el desarrollo humano, presenta valores positivos personales y colectivos, y está conformado por experiencias satisfactorias que proporcionan beneficios sociales, culturales, psicológicos, corporales y hasta económicos a sus practicantes asiduos, ya que no es una cuestión de azar, sino más bien una de sus características esenciales es la perseverancia, madurez y el requerimiento de esfuerzo (Cuenca Cabeza, 2011); al ser un ocio que va más allá de lo vulgar, requiere organización y programación, por lo que, podrá ser disfrutado mejor por quien posea más experiencia y sea constante en la práctica, hecho que a su vez otorga a los practicantes resultados duraderos y constantes, no efímeros, lo que según Hsuan Hsuan Chan & Su Fen Chen (2017) lleva a los practicantes a experimentar un “flow”, término acuñado por Csikszentmihalyi que hace alusión a una experiencia armoniosa donde cuerpo y mente trabajan juntos, fluyendo sin esfuerzo, lo cual permite a la persona disfrutar y estar enfocado, sintiendo que algo especial ha ocurrido (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Otros dos rasgos elementales del ocio valioso son la motivación intrínseca y el desafío, mismos que están asociados a la toma de conciencia y a los valores prácticos de este tipo de ocio (autotelismo), dichos rasgos son características esenciales de las actividades de un ocio positivo y de valor para las personas, puesto que cuando una actividad resulta desafiante para el practicante, reporta altos niveles de satisfacción al ser dominada y mejora la calidad del ocio y de vida del practicante (Hsuan Hsuan Chan & Su Fen Chen, 2017) (Cuenca Cabeza, 2014b), pues entretiene y disminuye la fatiga mental de quien la ejecuta, al salir del monótono ritmo del trabajo o ausencia de actividad, lo cual representa una forma de descanso pasivo según Weber (como se citó en Cuenca Cabeza (2000); en cuanto a la motivación intrínseca, Kleiber (2012), menciona que es la mejor base para el aprendizaje y desarrollo humano, lo cual es esencial en un ocio de valor.

Por otro lado, el ocio valioso es considerado como tal por comprender los mismos tres valores del ocio autotélico: libertad, satisfacción y gratuidad, los cuales simultáneamente fomentan otros valores más amplios y emociones positivas como la autorrealización, identidad, superación, formación, justicia, alegría, optimismo, entusiasmo, entre otros (Cuenca Cabeza, 2011); este último aspecto mencionado presenta una estrecha relación con el bienestar y con la amplia gama de beneficios que genera la práctica de actividades

de ocio valioso, lo cual puede evidenciarse mediante estudios como el de la Dra. Pascucci *Los jóvenes universitarios y el Ocio* (2015), donde afirma que un ocio de direccionalidad positiva produce un aumento de aspectos positivos en la vida de las personas, por ejemplo, en su salud, estado de ánimo, equilibrio físico y psíquico, etc., mismos que enriquecen la calidad de vida de las personas.

Para PNUD (2015/2016), el bienestar se refiere a la ampliación de oportunidades reales de las personas con el fin de que éstas prosperen, se realicen y logren el desarrollo de su potencial como seres humanos, por lo que la institución expresa que éste aspecto puede medirse mediante parámetros cuantificables de la vida cotidiana de las personas, como lo es la salud, educación, realización laboral, etc., pero más allá de eso, la idea que lo liga al ocio es aquella que considera al bienestar como una cuestión subjetiva individual y social que se expresa a través de la “satisfacción con la vida” de las personas y su relación con el medio en que viven (“confianza con las instituciones”, oportunidades, etc.) (PNUD, 2012).

Los rasgos hasta aquí descritos indican claramente que el ocio valioso es un ámbito de desarrollo humano (Cuenca Cabeza, 2014b), mismo que según PNUD (1990) comprende la creación de un entorno donde las personas puedan desarrollar su máximo potencial, llevar una vida productiva, creativa y de acuerdo a sus necesidades, lo cual a su vez implica la ampliación de oportunidades para que todas las personas puedan vivir una vida que valoren; mediante una adecuada educación de ocio, prácticas de ocio valioso y políticas de ocio justas, las personas podrían experimentar vidas llenas de valor.

Por otro lado, y, a manera de síntesis de las características y rasgos antes descritos del ocio valioso, se considera importante anexar sus indicadores, mismos que han sido planteados por Cuenca Cabeza (2014b) para determinar ciertas actividades de ocio como valiosas, debido a que esta investigación dedicará un apartado para enlistar las actividades de ocio valioso con relación a las dimensiones del mismo; los indicadores mencionados están orientados tanto a la persona como a la comunidad.

Indicadores de ocio valioso orientados a la persona

1. La relación existente entre el ocio y el desarrollo humano: este indicador se refleja en la capacidad del ocio valioso para desarrollar actitudes positivas, valores, conocimientos, afectos, bienestar físico, etc., lo cual puede observarse mediante prácticas que generan beneficios no instantáneos y requieren de iniciación y aprendizajes posteriores, donde, por consecuencia, se hace necesaria una Educación de Ocio de horizonte integral.

2. Las experiencias de ocio valioso van más allá de meras prácticas: este indicador se manifiesta a través de siete características de las experiencias de ocio valioso:
 - a. El marco de referencia es el propio actor, o sea la persona
 - b. Tiene un predominio emocional
 - c. No se justifica en el deber sino en la libre satisfacción
 - d. Se integra en valores y modos de vida
 - e. Tiene un carácter procesual
 - f. Se experimenta en distintos niveles de intensidad
 - g. Requiere capacitación (pág. 428).
3. El ocio valioso es un ocio solidario y ético: este indicador se expresa a través de la naturaleza de las prácticas de ocio valioso, donde se establece que éste “no puede ser un ocio centrado en sí mismo, sino debe ser un ocio abierto, que trasciende a los demás” (pág. 428).

Indicadores de ocio valioso orientados a la sociedad

Estos indicadores no resultan ser muy específicos, puesto que están estrechamente relacionados a otros indicadores que se ocupan de medir un aspecto complejo, la felicidad, por ello, el ocio valioso para evaluar cuan positivo y valioso es, indica, por ejemplo, cuan influyente o benéfica es su práctica, al incidir en aspectos como el aumento de emociones positivas, cohesión social, inclusión social, salud, educación, tolerancia social, mejor calidad de vida, entre los más importantes.

Finalmente, para concluir con la definición y el enfoque del ocio valioso podemos decir que éste ocio tiene claramente una direccionalidad positiva y llega a ser un ámbito de desarrollo humano por su potencial y los beneficios que otorga a sus practicantes, además, se lo experimenta como un ocio digno, justo, inclusivo y con miras a ser accesible para todos mediante una adecuada Educación de ocio y políticas en favor de su desarrollo; este ocio de valor es totalmente opuesto al ocio nocivo, el cual manifiestamente pertenece a las coordenadas de ocio de direccionalidad negativa (Figura 1), caracterizándose por la ausencia de libertad (personal o social), satisfacción (interna) y gratuidad (autotelismo) (Viñals Blanco, 2015). Dicho ocio es de carácter nocivo porque además mantiene una relación con la sociedad líquida y de consumo que se desarrolla actualmente, donde las personas experimentan un cambio constante, aceleración, un disfrute breve de las cosas, fragilidad en sus vínculos humanos y una incertidumbre constante (Viñals Blanco, 2015), lo cual según Cuenca Cabeza (2000; 2002) da paso a sociedades dedicadas a ofrecer medios, más no fines ni sentidos para hacer realidad un buen ocio y donde en

consecuencia se ha aprendido a subcontratar el ocio a profesionales de la industria. El ocio nocivo tiene cierto parecido al ocio casual de Stebbins, ya que dicho ocio tampoco reporta beneficios duraderos ni a largo plazo para los participantes, solo produce felicidad y disfrute instantáneo sin el requerimiento de algún entrenamiento especial (Hsuan Hsuan Chan & Su Fen Chen, 2017), no obstante, el ocio nocivo parece ir más allá y ser más perjudicial para quien lo practique, pues, por un lado, supone efectos negativos como la puesta en riesgo de valores y por otro conduce a la generación de dependencia e imposibilita el logro de algún desarrollo positivo (Alonzo-Ruiz, Valdemoros San Emeterio, & Ruiz Omañeca, 2016), razón por la cual no solo difiere, sino que también se opone al ocio valioso.

2.3 Actividades de ocio valioso

El ocio valioso, como se explicó antes, constituye una forma positiva de ocio, cuya vivencia, práctica y aprendizaje está en pro del desarrollo humano, por lo que, sus actividades deberán ser de carácter positivo, tanto objetiva como subjetivamente; en este apartado enlistaremos varias actividades de ocio valioso, las cuales son solo un ejemplo de la amplia gama de prácticas de este tipo de ocio, pero, antes de hacerlo se presentará una descripción de las dimensiones del ocio valioso antes expuestas, porque de acuerdo a ellas se clasificarán las actividades con el fin de asociar mejor los beneficios que otorgan determinados tipos de prácticas.

2.3.1 Dimensión Lúdica.

Esta dimensión responde principalmente a dos funciones, descanso y diversión, las cuales se experimentan mediante prácticas relacionadas a los juegos corporales y mentales, los hobbies, los deportes individuales o grupales, el entretenimiento y la recreación, mismas que favorecen la alternancia y ejercitación de diferentes facultades y, según Munné & Codina (1996) tienen la capacidad de restablecer y alcanzar el equilibrio físico y psíquico de sus practicantes, con lo cual concuerda Cuenca Cabeza (2000).

2.3.2 Dimensión Creativa.

La dimensión creativa del ocio se determina por tener un carácter consciente, reflexivo, de apertura y encuentro, está estrechamente relacionada con la creatividad y el capital cultural de las personas, hace referencia a un tipo de ocio formativo, de aprendizaje y crecimiento personal, mediante el cual se promueve la autorrealización del practicante y está ligada al proceso educativo, como las otras dimensiones (Cuenca Cabeza, 2000); esta dimensión se expresa mediante actividades artísticas y culturales, por ejemplo, el desarrollo de

prácticas musicales, dramáticas, literarias, artesanales, pictóricas, arquitectónicas, folclóricas, etc. (Viñals Blanco, 2015).

2.3.3 Dimensión Festiva.

Esta dimensión del ocio está representada por acontecimientos extraordinarios que tienen lugar gracias a la fiesta, siendo aquel un espacio donde las personas llevan a cabo vivencias que las apartan de lo racional y, simultáneamente, logra una cohesión social, además de desarrollar una identificación con el lugar y la comunidad, mostrando así su esencial carácter social; la fiesta es un acontecimiento que sintetiza el esfuerzo comunitario sin un fin utilitario, sin embargo, a través de ella se experimentan valores positivos como la alegría, encuentro, espontaneidad, confianza, plenitud y libertad compartida (Cuenca Cabeza, 2014b). Para Csikszentmihalyi, Cuenca, Buarque, Trigo & otros (2001), el tiempo de fiesta es un paréntesis de la cotidianidad, más no un mero tiempo libre, por lo que resulta necesaria para permitir a las personas un descanso psicológico.

2.3.4 Dimensión Ambiental-Ecológica.

Esta es una dimensión que tiende a vincularse con el desarrollo de la recreación al aire libre, el turismo o las vivencias en espacios naturales (Viñals Blanco, 2015), su rasgo nuclear está en el contexto (entorno), pues aquí el espacio de las actividades no figura como un aspecto complementario, sino que es el motivo central de la experiencia; en esta dimensión se hace una referencia tanto al encuentro con la Naturaleza, como al encuentro con otros entornos físicos de índole cultural, social, personal y comunitario (Cuenca Cabeza, 2014b), donde la persona experimenta una profunda satisfacción desinteresada, producto del encuentro con un entorno deseado, más no en la actividad misma (Cuenca Cabeza, 2000).

2.3.5 Dimensión Solidaria.

La dimensión solidaria del ocio está enraizada en el hecho de ayudar a otras personas desinteresadamente, por lo que sus prácticas basan su satisfacción en la libre ayuda, la voluntariedad y el desprendimiento, asimismo, esta dimensión puede decirse que fomenta la interacción personal, grupal y comunitaria, por lo que, los beneficios reportados de su práctica se reparten para todos los participantes e implicados en las actividades; las prácticas de este tipo de ocio se vinculan con los ámbitos del voluntariado (Cuenca Cabeza, 2000).

Una vez descritas todas las dimensiones del ocio valioso podemos concluir que ninguna de ellas es excluyente entre sí, sino más bien, todas ellas invitan a las personas a experimentar contextos complementarios, en función de momentos, circunstancias y distintas etapas de sus vidas, razón por la cual se manifiesta que el ocio valioso es un ocio integral (Cuenca Cabeza, 2014b). Para efectos de la investigación denominaremos a las dimensiones, tipos de ocio (Figura 3), hecho que ya ha sido llevado a cabo en el libro de Cuenca Cabeza *Ocio Valioso* y que permitirá categorizar mejor no solo las actividades, sino también los beneficios de estas.

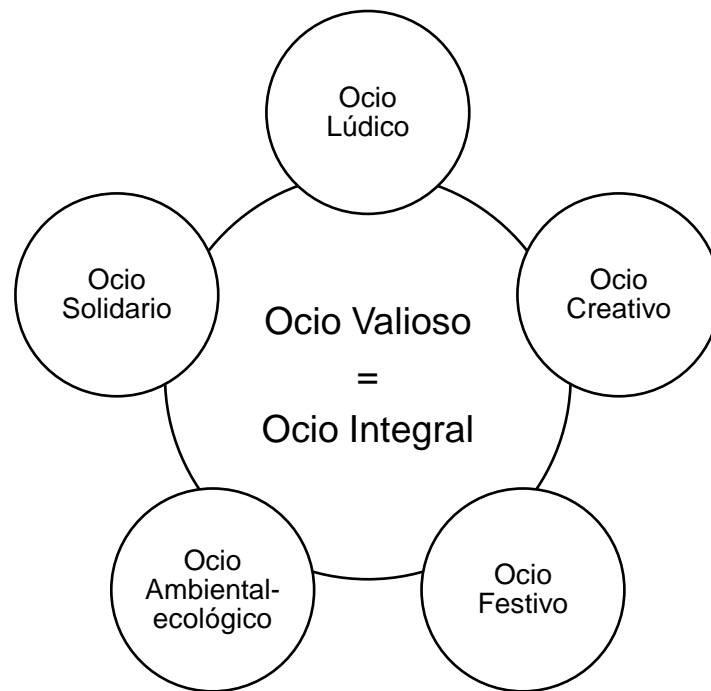


Figura 3. Tipos de Ocio Valioso/Integral

Fuente: Cuenca Cabeza (2014b).

A continuación, la lista de actividades y prácticas de ocio valioso de acuerdo con sus dimensiones:

Tabla 1. *Actividades y prácticas de ocio de acuerdo con las dimensiones del Ocio Valioso*

| Ocio Lúdico |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Juegos de mesa (cartas, dominó, rompecabezas, ajedrez, damas, etc.) • Juegos de computadora / videojuegos • Juegos de salón (billar, fútbolín, etc.) • Práctica de deportes individuales (natación, equitación, atletismo, etc.) • Práctica de deportes en equipo (escalada, fútbol, baloncesto, baile, tenis de mesa, kendo, vóley, etc.) • Ver u oír programas de entretenimiento • Ver u oír programas deportivos • Ver televisión • Entretenimiento a través de internet • Asistir a espectáculos deportivos • Asistir a espectáculos cómicos • Ir a parques temáticos o parques de atracción • Ir de compras • Viajar • Dar un paseo |
| Ocio Creativo |
| <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar música • Ver películas en el cine o casa • Coleccionismo (sellos, monedas, etc.) • Artes aplicadas (artesanías, cerámica, manualidades, etc.) • Actividades artísticas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Escribir ○ Pintar ○ Dibujar ○ Hacer fotografía ○ Hacer videos ○ Diseñar páginas web ○ Hacer teatro ○ Practicar danza o baile ○ Tocar un instrumento ○ Cantar en un coro ○ Otras actividades artísticas • Lectura (novelas, cuentos, revistas no profesionales, etc.) • Visita de museos, exposiciones o galerías de arte • Visita a monumentos o yacimientos arqueológicos • Asistencia a conciertos (música clásica o actual), teatro, ópera, ballet o danza |
| Ocio Festivo |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ir de copas, “farrear”, o a discotecas • Participar en fiestas familiares (cumpleaños, bodas, Navidad, día del padre, día de la madre, etc.) • Ir a las fiestas tradicionales de mi ciudad o barrio (Fiestas de Quito, fiestas barriales) • Festejar acontecimientos deportivos • Festejar acontecimientos religiosos (Semana Santa, Corpus Cristi, etc.) • Festejar acontecimientos culturales (Inti Raymi, Carnavales, Mama Negra, Paseos del Chagra, etc.) |
| Ocio Ambiental-Ecológico |

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ir de campamentos • Hacer excursiones al campo, montaña o playa • Caza • Pesca • Cuidado de plantas • Actividades deportivas (ciclismo, surf, senderismo, escalada, montañismo, caza, surf) • Actividades contemplativas (observación de paisajes, meditación) • Visita de parques temáticos o jardines (comparte con la dimensión lúdica) • Viajes asociados a la cultura y ciudad |
| Ocio Solidario |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cuidar animales o plantas • Ayudar a mis amigos • Ayudar a mi familia • Ayudar a extender mis aficiones a otros • Colaborar con mi asociación o club • Hacer voluntariado • Hacer labor social |

Fuente: Autoría propia en base a (Cuenca Cabeza, 2014b).

Para concluir, cabe recalcar que la lista presentada, como ya se dijo, representa únicamente un ejemplo de las múltiples actividades que conforman el ocio valioso, ya que al ser este un ámbito complejo, se caracteriza no solo por actividades, sino también y esencialmente, por sus beneficios, condiciones, y valores prácticos, como la perseverancia, organización, motivación y significación de la actividad de ocio en la vida del practicante, por lo que, se puede concluir que las experiencias de ocio valioso son parte de un proceso evolutivo, cuando se cumplen las condiciones de la práctica, se obtienen sus beneficios y por consiguiente es posible profundizar cada vez más en la experiencia.

2.4 Beneficios de las prácticas de Ocio Valioso

Las prácticas de ocio valioso, como se ha dicho a lo largo de este trabajo, producen una serie de beneficios psicológicos, físicos, culturales, económicos y medioambientales, tanto a nivel personal como social, los cuales varían de acuerdo al tipo de actividad realizada y a otros factores, como la frecuencia de la práctica, tiempo de práctica, nivel de involucramiento, motivación, valor que la persona le otorga a la práctica en su vida, entre otros (Cuenca Cabeza, 2014b).

Entonces, con el fin de hacer más sólida esta investigación y ser más específicos con los resultados, hemos elaborado una tabla que articula los beneficios de las prácticas de ocio expuestos en la investigación de Drive & Bruns (1998), la investigación de Cuenca Cabeza (2005; 2014b) y unos aportes de Yubero & Larrañaga (2002). Es importante reconocer que

existen otras clasificaciones de los beneficios del ocio, sin embargo, la recopilación hecha y basándonos en la bibliografía que la sustenta nos ha parecido la más conveniente para esta investigación. (Tablas originales de Drive & Bruns, Anexo 1).

Tabla 2. *Beneficios atribuidos a las prácticas de ocio según Drive & Bruns (1998), Cuenca Cabeza (2005; 2014b), Yubero & Larrañaga (2002)*

| BENEFICIOS PERSONALES |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Psicológicos <ul style="list-style-type: none"> - Autorrealización - Autoconfianza - Autosuficiencia, independencia y autonomía - Incremento del autoconcepto y autoestima - Sensación holística de bienestar - Cambios positivos en el estado de ánimo y las emociones (vivir motivado, ilusionado, alegría, cariño y unión) - Sentirse apreciado y reconocido - Sensación de control en la vida propia - Sensación de superación - Sentirse socialmente útil (ayudar a otras personas) - Aumento de consciencia del entorno - Conocimiento de sí mismo - Control de estrés - Prevención y reducción de depresión, ansiedad y enfado - Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud mental - Desarrollo de habilidades sociales - Aprendizaje de nuevas destrezas u opciones de ayuda para encontrar un empleo remunerado (jóvenes) - Influencia positiva en el alargamiento de la vida - Aprender a: compartir, valorar, escuchar, etc. - Seguir activo (adultos mayores) - Apertura de la posibilidad de ver las cosas de otra manera y de la comprensión de los acontecimientos - Aumento de flexibilidad emocional - Mejora la capacidad de reflexión y uso de recursos personales - Mejor rendimiento académico y cognitivo - Mejora el lenguaje - Mejora de creatividad - Fomento de relaciones personales (oportunidad de hacer amigos) - Liderazgo - Crecimiento espiritual - Adaptabilidad - Resolución de problemas - Competitividad equilibrada - Vida equilibrada - Aceptación de la responsabilidad - Sensación de libertad - Sensación de formación - Flow (flujo) y absorción - Sentido de Aventura - Desafío - Rompimiento con la rutina diaria |

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Divertirse - Relajación - Cultivo de la perseverancia ▪ Psicofisiológico <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física - Beneficios cardiovasculares - Hipertensión reducida o prevenida - Reducción de problemas espinales (columna) - Disminución de la grasa corporal, obesidad y/o control de peso - Mejora del funcionamiento neuropsicológico - Aumento de la masa ósea y fuerza en niños/as - Aumento de la fuerza muscular - Beneficios respiratorios - Incidencia reducida de enfermedad - Incremento de la expectativa de vida - Mejora del funcionamiento del sistema inmunológico - Reducción del consumo de alcohol y tabaco |
| <p>BENEFICIOS SOCIALES Y CULTURALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y sustento de los vínculos de confianza y cohesión social - Contribuye a forjar un sentimiento común de identidad y destino - Alivio de tensiones - Facilita resolución de conflictos - Desarrollo de un entorno social positivo - Capacidad para reaccionar ante el cambio - Empleo y movilización asertiva de recursos comunitarios - Reducción de delincuencia (producto de las relaciones comunitarias fluidas) - Conciencia y apreciación cultural e histórica - Reducida alienación social - Intervención política y comunitaria - Cooperación social - Mayor participación comunitaria en la toma de decisiones ambientales - Unión familiar - Reciprocidad y compartir - Movilidad social - Entendimiento y tolerancia de otros - Conciencia, sensibilidad ambiental - Mejora de la visión del mundo - Fortalecimiento de la memoria colectiva - Afirmación de identidad y pertenencia - Prevención de problemas sociales por parte de los jóvenes en riesgo |
| <p>BENEFICIOS ECONÓMICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducción de costos de salud - Productividad incrementada - Menos absentismo laboral - Reducción de accidentes laborales - Disminución de la rotación laboral - Balanza internacional de pagos (de turismo) - Crecimiento económico local y regional |
| <p>BENEFICIOS MEDIOAMBIENTALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento de instalaciones físicas - Economía y mejores relaciones con el mundo natural - Entendimiento de la dependencia humana del mundo natural - Ética ambiental |

- Participación pública en temas ambientales
- Protección ambiental
- Sostenibilidad del ecosistema
 - Diversidad de especies
 - Mantenimiento de laboratorios científicos naturales
 - Preservación de sitios y áreas naturales particulares
 - Preservación de sitios y áreas culturales, patrimoniales e históricas

Fuente: Autoría propia en base a Drive & Bruns (1998), Cuenca Cabeza (2005; 2014b), Yubero & Larrañaga (2002).

Después de haber descrito los beneficios del ocio, se puede concluir que definitivamente “el ocio es un recurso para aumentar la calidad de vida” (World Leisure and Recreation Association, 1997), sin embargo, para poder vivirlo plenamente es necesario tomar conciencia del mismo y desarrollar procedimientos que faciliten su práctica, por ejemplo, promover la educación en ocio, implementar infraestructuras adecuadas para la práctica al alcance de todos, desarrollar políticas públicas con enfoques de ocio, etc., más aún hoy, que las sociedades llevan vidas caracterizadas por la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, creatividad y la alienación en el día a día, por ello, las conductas de ocio valioso emergen como fuentes de alivio de las mencionadas y otras características (World Leisure and Recreation Association, 1997).

CAPÍTULO III. JUVENTUD Y POSMODERNIDAD

3.1 Introducción a la Posmodernidad

Hablar de Posmodernidad es un tema complejo, al igual que cualquier otro tema de tipo social, ya sea quizá por su reciente aparición o el sinnúmero de esferas en las que se experimenta, sin embargo, la mayoría de los científicos sociales y académicos que se han encargado de su estudio la describen principalmente bajo tres posturas en relación a su época antecesora, la Modernidad; en la primera postura se la ve como parte de la modernidad, en la segunda como un rompimiento y en la tercera como una crítica de la misma. Para ejemplificar la primera concepción citaremos a Harvey (1990), quien en su libro *La condición de la posmodernidad* concluye que el posmodernismo es una “crisis particular” de la Modernidad porque de cierta manera perpetua, acentúa y profundiza sus valores; la segunda acepción engloba el cuestionamiento de los límites de la razón científica, de la existencia de verdades universales y principalmente de la idea de progreso ligada a la perfectibilidad humana (Pedroza Flores & Villalobos, 2006) y, la tercera visión crítica, en este caso, representada por Guevara (1994) (como se citó en Pedroza Flores & Villalobos, 2006), indica que la posmodernidad viene a ser un resultado de ciertos aspectos sociales como la emigración, la urbanización, la masificación, etc., mediante los cuales emergen nuevas identidades culturales disidentes y subversivas.

Las tres diferentes posturas mencionadas representan meras formas de comprensión de la Posmodernidad y, a pesar de sus divergencias, comparten una característica particular, el irrefutable lazo existente entre Modernidad y Posmodernidad, por lo que para un mejor entendimiento del tiempo contemporáneo resulta necesario detallar ciertas características del modernismo que han influido y dado paso al presente, siendo esto, a su vez, una buena herramienta de contraste con ciertas particularidades de esta nueva era.

La modernidad ha sido conocida como una época muy particular, llena de veloces cambios, sin precedentes, de carácter crítico y revolucionarios, los cuales estuvieron esencialmente guiados por la profunda confianza en las capacidades de la razón humana, generando así una concepción positivista, universal y más tarde tecnocéntrica; esta época poseía una idea de progreso lineal y de verdades absolutas, por lo tanto, promulgó la uniformización de múltiples aspectos, como el conocimiento y la producción; asimismo, este período de tiempo no solo supuso una violenta ruptura con alguna o todas sus condiciones históricas precedentes, sino que conllevó un proceso de rupturas y fragmentaciones internas interminables, lo cual lo convirtió perfectamente en un escenario de lo efímero, huidizo,

caótico y contingente (Harvey, 1990). La modernidad supuso transformaciones económicas, políticas y culturales a nivel mundial, como la industrialización, el primer desarrollo de medios masivos de comunicación, la burocratización, la secularización, la producción en masa, el surgimiento de los Estados-nación, entre otros; sus sociedades manejaban ideas relativas al progreso y la eficiencia, forjando así un escenario donde la oportunidad, igualdad, beneficio y competencia eran parte esencial del programa de pensamiento económico clásico liberal (Pedroza Flores & Villalobos, 2006).

Como se dijo antes, los hechos mencionados y otros acontecimientos sucedidos en la modernidad son de vital importancia tanto para el surgimiento del posmodernismo como para su comprensión, ya que esta primera época no solo se adaptó y fluyó en una serie de veloces cambios, sino que también se encargó de insinuar líneas de acción capaces de sostener o modificar dichos cambios; una de las consecuencias más relevantes del modernismo fue la consideración del individualismo impostado como única salida de su propia experiencia, para lo cual se valió de los signos de estatus, de la moda, las marcas, la excentricidad y hasta del arte, esfera donde las construcciones auto-referenciales tomaron fuerza sobre aquellas obras que reflejaban la sociedad (Harvey, 1990).

Otra consecuencia de la modernidad, por ciento un tanto paradójica, fue el surgimiento del Romanticismo, una corriente cuya visión pretendió ser tanto una crítica como una rebelión de la propia era, pues veía como “irracionales” sus modos de vida, valores y costumbres, mismos que estaban centrados en el trabajo, el ahorro, la moderación y el puritanismo, propios de las sociedades burguesas e industrializadas; este hecho histórico es particularmente importante, ya que frente al rechazo de dichos valores y costumbres los románticos (grupo principalmente representado por artistas) plantearon nuevos valores, los cuales singularmente son de cierta manera un bosquejo de los valores contemporáneos, estos son, por ejemplo, la exaltación del yo, la autenticidad, el placer, la pasión, el desenfreno de los sentidos, la idea de seguir los propios impulsos e imaginaciones, la apertura hacia el campo de la experiencia, entre otros (Lipovetsky, 1986).

En fin, después de haber sintetizado brevemente las principales características de la modernidad podemos concluir que aquella época representa un fenómeno ambiguo y contradictorio, pero que ha labrado el terrero donde hoy habita la Posmodernidad, la cual por ende, refleja su parentesco con la época antecesora mediante la cómoda aceptación de todo lo que en ella ya se experimentó: lo efímero, la fragmentación, la discontinuidad y lo caótico, y, asombrosamente no busca ir más allá o contrarrestar aquello que desde ciertas visiones podría considerarse no favorable, sino que simplemente se deja llevar y se

deleita de dichas corrientes fragmentarias y caóticas del cambio como si fuera todo lo que hay (Harvey, 1990).

En un esfuerzo por ser exactos podríamos decir que la posmodernidad surgió entre los años 1968 y 1972 a modo de movimiento y como producto de un movimiento denominado anti-moderno (Harvey, 1990), razón por la cual quizá varios autores la consideran como parte de la modernidad (Wagner, 1997) (Pedroza Flores & Villalobos, 2006) (Lipovetsky, 1986). Las características que definen el tiempo contemporáneo y moldean sus sociedades son varias, por lo que a continuación, a modo de síntesis, enlistaremos las que más se destacan según Fernández Balboa (2001), Pedroza Flores & Villalobos (2006), Harvey (1990), Bauman (1997), Vattimo (2016), Byung Chul Han (2018a) (2016) y Lipovetsky (1986):

- Se concibe a la razón ilustrada como metáfora y al progreso como fábula
- Se experimenta la secularización de la ciencia (lo cual se inició en la modernidad)
- Existe un desarrollo y uso a gran escala de las telecomunicaciones digitales inteligentes
- Acontece la muerte de los meta-relatos que hasta entonces guiaron a las sociedades
- Se da un abandono del sentido de continuidad y memoria histórica
- Se reconocen múltiples formas de otredad a causa del individualismo y la subjetividad, lo cual conlleva a una valoración positiva de la heterogeneidad y de las identidades híbridas universalizadas
- Se produce una transformación en la sensibilidad, en las prácticas, en las formaciones discursivas y en el sistema de valores, donde prevalecerá el pluralismo, la libertad individual, la colonización del yo, el hedonismo, el narcisismo, la inmediatez, el placer, entre los principales
- Se divorcian los valores de la esfera artística y los de lo cotidiano
- Existe una consagración generalizada de lo nuevo
- Se puede visibilizar el desgarramiento humano en proceso
- Surgen nuevas formas dominantes de experimentar el tiempo y espacio (tiempo acelerado, sin narrativa o continuidad, fragmentado, meramente aditivo y en búsqueda de impactos instantáneos, sin horizonte mítico ni histórico; nueva percepción del espacio influenciada por la eliminación de distancias a causa de las nuevas tecnologías, producto del proceso de globalización).

- Evolucionan no solo los sistemas mundiales, sino también las tensiones y relaciones entre nuevas formas de poder en todas las esferas, tanto políticas, como económicas, culturales, sociales y medioambientales.
- Se dan cambios en los patrones de consumo e intercambio de productos y servicios
- Se experimenta una abundancia de información, misma que es bien valorada, pero figura como una categoría posnarrativa, meramente aditiva.

Las cualidades mencionadas del posmodernismo están todas relacionadas entre sí, siendo muchas de ellas causantes de otras de la misma lista, lo cual es absolutamente normal en cualquier tipo de fenómeno social; estas particularidades nos muestran perfectamente lo que podría ser el posmodernismo: una época relativamente nueva y altamente influenciada por la modernidad o quizá más bien producto de ella, donde las personas viven tiempos movidos por la inmediatez, la discontinuidad y lo efímero, donde se piensa que lo “nuevo siempre es mejor”, donde el hedonismo ya se ha democratizado, donde ha triunfado el anti-institucionalismo, y finalmente, donde ya no hay límites entre la vida real y el espectáculo producido por el mercado (Lipovetsky, 1986).

Finalmente, sin desmerecer a otras épocas de la historia humana, ahora se viven tiempos realmente particulares, esencialmente los avances tecnológicos, junto a otros factores han permitido nuevas condiciones de vida marcadas por el aceleramiento y la relatividad, donde las personas se han sumido sin cuestionar y más bien buscan desesperadamente un espacio existir y destacar aquella existencia; en fin, todo esto nos muestra que aquello que representa la posmodernidad es evidentemente complejo, pero no por ello necesariamente negativo, aunque todo indique lo contrario.

3.2 Valores y estilos de vida posmodernos

El “nuevo” sistema de valores que determina los estilos de vida posmodernos es claramente un producto de la serie de veloces cambios sociales, económicos, políticos, culturales, y quizá hasta ambientales, descritos anteriormente y, su comprensión resulta indispensable para comprender mejor los comportamientos, hábitos, ideologías, elecciones, etc., de los individuos contemporáneos; por la naturaleza de esta investigación, más adelante, se relacionará dicho sistema de valores con los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios contemporáneos, con el fin de conocer no sólo cómo ellos/as experimentan el ocio, sino también el espacio que éste ocupa en sus vidas.

Los valores posmodernos podrían categorizarse en los siguientes conceptos:

3.2.1 Pluralismo.

Este valor es considerado una consecuencia de la carencia de una ideología unitaria ocurrida por la muerte de los me-relatos y verdades universales, dicha muerte permite la existencia de una amplia gama de valores, estilos de vida, expresiones culturales e identidades personales (Águila Soto, 2004), lo cual, simultáneamente, da paso a un relativismo y subjetivismo del ser y del conocimiento, hecho estrechamente relacionado a la pérdida de confianza en la razón. El pluralismo trae consigo una abundancia y mixtura de señas morales y culturales que intiman lo global con lo local y alcanzan los aspectos más íntimos y personales de la vida en sociedad ; para ejemplificar este valor podemos observar los estilos de vida posmodernos, donde proliferan grupos que representan y defienden a minorías largamente silenciadas (homosexuales, mujeres, afrodescendientes, etc.), destacando así la otredad (Harvey, 1990), y donde ha sucedido una común adopción de nuevas ideologías culturales, fenómeno también conocido como “retorno a lo sagrado”, el cual consiste en que personas de cualquier parte del mundo se unen a la práctica de religiones o sabidurías orientales, al esoterismo, a tradiciones europeas, a estudios del Talmud, Torah, produciéndose así una multiplicación de sectas que buscan cierto bienestar espiritual y la liberación del yo (Lipovetsky, 1986). El pluralismo en la esfera de la cultura y el arte indican tanto un ocaso en la rigidez como la evolución artística hacia el mestizaje (Águila Soto, 2004), donde frecuentemente prolifera lo banal, lo *kitsch*, lo sobrepuesto, lo “original” y todo aquello que por ser puesto en un museo o galería de arte se lo suele considerar como una obra artística. En síntesis, el pluralismo “engloba la idea de que todos los grupos tienen derecho a hablar por sí mismos, con su propia voz, y que esa voz sea aceptada como auténtica y legítima” (Harvey, 1990, pág. 65).

3.2.2 Presentismo.

Antes de profundizar en este singular valor de la modernidad tardía resulta útil conocer las dos categorías que lo conforman: espacio y tiempo, puesto que ambas constituyen importantes categorías básicas de la experiencia humana y además se establecen como vehículos fundamentales para la codificación de reproducción de las relaciones sociales (Carrasco Bahamonde, 2010). Muchas de las características que moldean la vida posmoderna son resultado del resquebrajamiento de la hegemonía de la comprensión espacio-temporal sucedido en la modernidad, en donde particularmente se pasó a entender al tiempo como una división mecánica fijada por las oscilaciones de un péndulo, lo cual, dicho en otras palabras, convirtió al tiempo, un aspecto complejo y amplio, en un hecho susceptible de ser gobernado por la predicción científica; este acontecimiento del tiempo

junto con un proceso de deslocalización y re-localización que indetermina las fronteras espaciales tradicionales pasan a configurar la nueva realidad social posmoderna (Carrasco Bahamonde, 2010). En aquel nuevo escenario, donde además los dispositivos tecnológicos multiplican las posibilidades de comunicación, el presente pasa a ser lo más importante en la vida del individuo contemporáneo, incluso más que el futuro o el pasado, causando una pérdida de profundidad en la vida, el deterioro de la memoria y la continuidad histórica, la primacía de la inmediatez y, por ende, un ferviente deseo de aprovechar el tiempo de vida al máximo, buscando impactos instantáneos (Carrasco Bahamonde, 2010) (Águila Soto, 2004) (Lipovetsky, 1986).

Asimismo, en la posmodernidad el espacio y el tiempo se separan de la práctica vital y entre sí, pasando entonces ambos a ser campos autónomos y no aspectos entrelazados de la experiencia viva, hecho que afecta profundamente al sentido existencial de las personas y, por ende, a sus estilos de vida, hábitos, visiones del mundo, valores, etc.; esto, a su vez, se refleja tanto en una inestabilidad que impide proyectar estrategias para producir un futuro radicalmente diferente, como en la incapacidad de sostener abiertamente la continuidad de valores, creencias, incredulidades, etc., cayendo así en un sensacionalismo del espectáculo, en una sed de placer y en un profundo hedonismo (Harvey, 1990) (Águila Soto, 2004).

Por otro lado, el presentismo también está influenciado por el factor velocidad, que simultáneamente se relaciona con el apresuramiento, aspectos que llevados a un ejemplo particular como la moda, muestran cómo las sociedades contemporáneas viven veloces renovaciones culturales y sus productos, por ejemplo los éxitos musicales, no perduran en el tiempo, sino únicamente habitan el mercado alrededor de seis meses hasta que algo nuevo los reemplace (Lipovetsky, 1986; 1990). Asimismo, de acuerdo con Águila Soto (2004), en la actualidad la sensación de perder el tiempo es vista como algo negativo, mientras que el apresuramiento es un aspecto bien valorado, lo que lleva a los individuos contemporáneos a ampliar sus ocupaciones, no solo en el ámbito laboral, sino también en las esferas del ocio y las relaciones sociales, provocando estrés y tensión psicológica.

3.2.3 Hiperrealidad.

La hiperrealidad es un valor que representa una mezcla de ciertos rasgos sociales, como la superficialidad, la simulación y la evasión, entre los principales, los cuales al mismo tiempo están ligados a la imagen, la apariencia, los signos, y el espectáculo, elementos que hoy se convierten en la materia con que se forja la conciencia de las sociedades

posmodernas (Carrasco Bahamonde, 2010). De igual manera, la hiperrealidad presenta una estrecha relación con el consumismo, medio que las personas utilizan para satisfacer aquello que la vida real no puede proporcionarles (Lipovetsky, 1990), pero la industria aparentemente sí, al abastecerles de productos y servicios que los envuelven continuamente en la necesidad y deseo de consumir cada vez más (Baudrillard, 2009); esto, en consecuencia, influye en el hecho de que los individuos contemporáneos experimenten sus vidas en sociedades sin fronteras, sin diferencias entre lo real y la imitación, confundiendo permanentemente la realidad y la ficción y, finalmente, concibiéndose como espectadores de su vida, que sería un mero espectáculo (Águila Soto, 2004).

La preocupación posmodernista por la superficie, antes mencionada, puede atribuirse en parte al formato promulgado tanto de las imágenes televisivas como de aquellas de otros *mass media*, lo que nos lleva no solo a considerar toda producción de anhelos, necesidades, deseos y fantasías, sino también a mirar a la política del entretenimiento, como parte de un impulso destinado esencialmente a sostener un dinamismo de la demanda de los mercados de consumo, capaz de asegurar la rentabilidad de la producción capitalista (Harvey, 1990).

Por último, este valor se refleja en los patrones de comportamiento social y en los estilos de vida mediante un excesivo culto a la juventud y una alta tendencia a la personalización; en una sociedad donde incluso el cuerpo, el equilibrio personal y el tiempo libre están gestionados por una abundancia de modelos, el individuo se ve obligado a actuar permanentemente la toma de decisiones, toma de iniciativas, la puesta en duda de todo, el acto de informarse, actualizarse, auscultar, deliberar y criticar la calidad de los productos que consume y, en general, sobre todos los actos de su vida (Lipovetsky, 1986); entonces, el individuo asediado debe asumir la tarea de construir su autobiografía, reconstruir su experiencia de y en la realidad, al interior de un proceso de mutación constante (Carrasco Bahamonde, 2010). Por otro lado, el proceso de personalización está asociado fuertemente al pluralismo, ya que ha engendrado una explosión de reivindicaciones de libertad que se manifiesta, como se dijo antes, en todos los aspectos de su vida, por ejemplo, en la vida sexual, familiar, en el vestido, en el baile, en la comunicación, en la enseñanza, en el ocio y hasta en las nuevas terapias, cuyo objetivo es la liberación del yo (Lipovetsky, 1986).

3.2.4 Hedonismo.

El hedonismo es un valor tanto particular como representativo de las sociedades posmodernas y según Águila Soto (2004) y otros autores, está vinculado con la diversión, la superficialidad, la pasión y el placer, puesto que, el individuo contemporáneo habita un mundo despojado de valores puritanos e ideas de progreso y entonces se encuentra “libre” de cualquier atadura y solo, por lo que, surge en él o ella la necesidad, además del deseo de buscar bienestar, diversión, satisfacción inmediata, evasión de los problemas cotidianos y principalmente la experimentación de vivencias banales no comprometidas, basadas en el deseo, razón por la cual hoy, aspectos como la identidad personal, el trabajo y el amor, viven momentos especialmente convulsos que no permiten dibujar biografías a largo plazo y más bien envuelven la experiencia humana en una completa incertidumbre vital.

Es por lo dicho que, para los individuos de las sociedades posmodernas, la renuncia a aquellos elementos que ameritan comprensión profunda, análisis crítico o alguna reflexión, sea común, pues prefieren mantenerse lejos de compromisos ideológicos y hasta materiales, convirtiéndose así, hasta cierto punto, en personas superficiales guiadas primordialmente por la liberación de anhelos y fantasías (Águila Soto, 2004).

Por otro lado, se puede notar la relación que existe entre este valor y la hiperrealidad, pues para el filósofo Byung Chul Han (2018b), el mundo hedonista de ahora no es sino una consecuencia de la totalización del entretenimiento, lo cual para el espíritu de la pasión (entendida desde un sentido sacrificial) es decadente y nulo, aunque paradójicamente estos no sean distintos; el mismo autor en su obra *Buen entretenimiento* (2018b) menciona que hoy el entretenimiento se convierte en un nuevo paradigma que tiene el poder de decidir qué es idóneo para formar parte del mundo, qué no, e incluso qué es este en general, lo cual nos lleva a pensar a la propia realidad como un peculiar efecto del entretenimiento; el hedonismo, junto con la hiperrealidad y el presentismo, nos abren paso a otros valores posmodernos como el narcisismo y esteticismo.

3.2.5 Narcisismo y esteticismo.

Como se mencionó antes, el narcisismo y esteticismo, son valores que surgen del desarrollo de otros valores contemporáneos como el presentismo, la hiperrealidad y el hedonismo; esta afirmación puede ejemplificarse, en parte, mediante la ruptura de la continuidad histórica posmoderna que ha ocasionado que los individuos dejen de preocuparse por su pasado (tradiciones) y futuro (idea de progreso), lo cual a su vez los ha llevado a experimentar un deseo de vivir única e intensamente su presente, para ellos

mismos, olvidándose de su sentido histórico, sus valores y de las instituciones sociales, razón por la cual además se asocia al narcisismo con un nuevo estadio del individualismo contemporáneo y el proceso de personalización (Lipovetsky, 1986); dicho proceso de personalización, según el mismo Lipovetsky (1986), se da por una evacuación de cualquier posición trascendente y una subjetividad total sin finalidad ni sentido, lo que lleva consecuentemente a una deserción generalizada de valores y finalidades sociales, causadas por la perpetua catastrófica realidad social que desencanta a los individuos y los lleva a desarrollar estrategias narcisistas de supervivencia, prometiéndose así ellos mismos bienestar físico y psicológico.

Por otro lado, este proceso de personalización narcisista trae consigo nuevos aspectos, por ejemplo, el surgimiento de un nuevo culto a la tolerancia, el respeto a las diferencias (pluralismo) y el derrumbe de los estamentos jerárquicos (ideas de libertad) (Guzmán Toro, 2004), los cuales están alimentados por las imágenes proyectadas por la industria del entretenimiento y los *mass media*, deslocalizando así en cierto modo al cuerpo y la conciencia de la realidad para convertirlos en espacios flotantes en manos de la movilidad social, se cometería un error al pensar que el interés febril que se tiene en la actualidad por el cuerpo es espontáneo y “libre”, ya que éste más bien obedece a imperativos sociales (Lipovetsky, 1986). De cualquier manera, Murcia (2006) sintetiza lo que en la vida cotidiana podría significar el narcisismo en la siguiente frase: “el caso en que en un contexto posmoderno la preocupación por la imagen ha sido la regla y no la excepción” (pág. 111) e indica además que esta imagen que se tiene de uno mismo y para los demás está sustentada en una corporalidad volátil que fácilmente conduce al intento de cambiarnos y ser *otros*.

En cuanto al esteticismo se puede decir que éste encuentra un espacio particular en la posmodernidad debido al carácter efímero de la misma, pues aquí la insistencia en la impermeabilidad del otro, la concentración en el texto más que en la obra, la tendencia a la deconstrucción y la preferencia por la estética sobre la ética (Harvey, 1990), hace que los límites entre las prácticas banales y lo en otros tiempos superior, como el arte, se desdibujen, lo cual no necesariamente indica que hoy la vida sea más bella, sino más bien indica que cómo ciertos aspectos, por ejemplo, la apariencia y la belleza influyen en nuestras decisiones respecto a nuestras formas de vida, estilos, hábitos, entre otros (Águila Soto, 2004) (Lipovetsky, 1990; 1986).

3.2.6 Eficiencia, alto rendimiento y responsabilización del individuo.

Además de los valores ya mencionados, existen otros muy importantes que configuran la realidad social contemporánea, así tenemos a la eficiencia, el alto rendimiento y la responsabilización del individuo (Águila Soto, 2004). Hoy en día, se evidencia que las sociedades experimentan y generan unos ritmos de vida que contribuyen a acentuar el apresuramiento de la vida (Setién Santamaría & López Marugan, 2000) debido a ideas y vivencias culturales que determinan lo “adecuado”, “aceptado”, “exitoso” y “bien valorado”, dichas ideas y vivencias, están altamente influenciadas por nociones de sociedades anteriores y principalmente por el actual modelo económico, el neoliberalismo que no es sino una transformación del propio capitalismo, el cual pone en primer lugar a la producción, al consumo y por ende, al trabajo. Setién Santamaría & López Marugan (2000) expresan la realidad de las sociedades posmodernas con respecto al trabajo en la siguiente frase: “se trabaja más para poder seguir trabajando” (pág. 21), lo cual indica que los individuos que consiguen entrar en un círculo de trabajo estable, encuentran fuertes incentivos para trabajar cada vez más y así mantener el nivel de vida que su actual estabilidad laboral les permite y ser capaces de comprar hasta su tiempo libre; este hecho, sumado al miedo profundo de las sociedades contemporáneas al vacío, al aburrimiento, a la nada, desemboca en estilos de vida y hábitos ligados a la eficiencia y el alto rendimiento. Las personas guiadas por su deseo de huir de la rutina diaria, mediante comportamientos escapistas y apresurados, buscan constantemente nuevas actividades que emprender, ocupando así su tiempo libre en algo que aporte un considerable valor de identificación social, reduciendo su tiempo de descanso al mínimo necesario para apenas reponerse físicamente y seguir activos/as (Setién Santamaría & López Marugan, 2000).

Por otro lado, la escasez de tiempo está ligada a la libertad, misma que hoy vive una fase histórica especial, donde el *poder hacer* genera incluso más coacciones que el disciplinario *deber*, el *deber* tiene un límite, pero el *poder hacer* no lo tiene y por ende, el sujeto de ahora tiende siempre a un mayor rendimiento mientras se pretende libre, pero en realidad es un *esclavo absoluto*, en la medida en que sin amo alguno se explota a sí mismo de forma voluntaria (Byung-Chul Han, 2014). En este contexto, enfermedades como la depresión, el síndrome del *burnout* y la *esquizofrenia* (Carrasco Bahamonde, 2010) son muy comunes y expresan perfectamente la profunda crisis de libertad existente; Byung-Chul Han (2014) manifiesta este hecho en la siguiente frase: “hoy cada uno es un *trabajador que se explota a sí mismo en su propia empresa*” (pág. 9) y, consecuentemente, quien fracasa en esta sociedad posmoderna (neoliberal) del rendimiento asume la responsabilidad del hecho,

avergonzándose de sí, sin poner en duda a la sociedad o al sistema, razón por la cual aquí la auto agresividad no convierte al explotado en revolucionario, sino en un ser depresivo.

En fin, el hecho de que el tiempo se haya vuelto un bien escaso, de forma real o por una vivencia cultural, ha llevado a que las sociedades posmodernas busquen diversos modos de organizar, gestionar y planificar mejor su tiempo, con el fin de utilizarlo más eficientemente y generar más utilidades a partir del mismo, ciertos ejemplos de la vida cotidiana ilustran magníficamente esta realidad: cursos intensivos, realización de actividades al mismo tiempo, agendas, cronogramas y otras herramientas que organizan lo que se pretende hacer en el futuro, buscando todas en esencia mantener a la persona ocupada para que ésta se sienta útil, realizada, valorada e inconscientemente acorde a los modelos de éxito contemporáneo (Setién Santamaría & López Marugan, 2000), lo cual irracionalmente suele creerse que es únicamente responsabilidad del individuo, olvidando o ignorando que las condiciones materiales son determinantes.

En conclusión, la posmodernidad ha configurado un nuevo sistema de valores que guía particularmente la vida de los individuos contemporáneos y, al mismo tiempo, genera un proceso marcado tanto por el incremento de la opcionalidad de estilos de vida como por el consumo, lo cual enmarca a las personas en realidades en permanente mutación (Carrasco Bahamonde, 2010); esta hodierna re-estructuración y re-evaluación de valores constituye meros *momentos* felices, pero no hay garantía alguna de que provean *estados* de felicidad (Bauman, 1997). Finalmente, como menciona Lipovetsky (1986), hoy donde existe “un predominio de lo individual sobre lo universal, de lo psicológico sobre lo ideológico, de la comunicación sobre la politización, de la diversidad sobre la homogeneidad, de lo permisivo sobre lo coercitivo” (pág. 115), donde los valores se van en contra de su pasado, donde el crédito ha reemplazado al ahorro y lo *ready-to-use* al esfuerzo, el consumo vive su auge, pues, figura como agente de satisfacción, sin embargo, todo este “ordenamiento distinto de los asuntos humanos no constituye necesariamente un paso hacia delante en el camino hacia una mayor felicidad – sólo parece tal en el momento en el que se está creando” (Bauman, 1997, pág. 10), puesto que la realidad es diferente, aunque pueda transformarse hasta cierto punto.

3.3 La juventud en la posmodernidad

Hoy, al igual que en otros tiempos, hablar de juventud y jóvenes resulta complicado debido a que ambos términos se refieren a construcciones históricas situadas en el tiempo y espacio social, razón por la que consecuentemente se producen y reproducen a partir de

los contextos sociales, políticos, económicos y culturales de la época, en tanto que éstos les otorguen sentido, contenido y significación (Nateras Dominguez, 2004); por esta misma razón se reconoce que la juventud como objeto de estudio es muy cambiante, y en la posmodernidad, por ejemplo, ser joven es una cuestión relativa, al ser una realidad que se constituye cada vez menos en función de la biología y se determina más por la cultura y la sociedad (Moral, 2004), mismas que ahora tienen como valores al presentismo, hedonismo, esteticismo, etc. y están influenciadas por la dinámica del mercado y consumo.

Nateras (2004), bajo el mismo tenor menciona, por un lado, que la juventud se refiere a la “edad social” de los individuos, y por otro, que los jóvenes son las distintas formas de apropiación de la categoría juventud transformada en las variadas expresiones del ser joven, por lo que, los jóvenes vendrían a ser seres heterogéneos, múltiples, diversos y variantes (Moral Jiménez & Ovejero Bernal, 2004); se debe agregar que es importante no olvidar que la juventud y el ser joven es una etapa pasajera, no permanente, pero sí muy importante y determinante en la construcción de la identidad personal (Moral, 2004).

Por lo que se refiere al contexto en que se forja la juventud posmoderna se puede decir para iniciar que son muchos los elementos y factores que lo constituyen y, varios de ellos han sido ya descritos o mencionados en esta investigación, sin embargo, existen situaciones particulares de la posmodernidad que afectan singularmente a los jóvenes en su desarrollo personal, por ejemplo, el surgimiento de “microidentidades” o “microgrupos” sucedido en la década de los 90, los cuales hablaban de la heterogeneidad y diversidad de los grupos juveniles en oposición a la cohesión de épocas anteriores regidas por la dicotomía del mundo (Nateras Dominguez, 2004), otro ejemplo es la ruptura dada con el pacto social del trabajo que les permitía a los jóvenes construir su espacio en la sociedad y su futuro (Moral Jiménez & Ovejero Bernal, 2004), también está la imposición del presentismo en las sociedades contemporáneas que ha motivado a los jóvenes a no inquietarse con proyectos y a ni siquiera buscar implicarse en serio con su entorno social (Moral, 2004), entre otros. Estos y otros ejemplos nos permiten entender, de cierta manera, la realidad en que se desenvuelven y crecen los jóvenes contemporáneos, nos permiten comprender por qué éstos no emigran hacia la condición de adulto en el tiempo en que la naturaleza social parecía dictar como conveniente, y en su lugar permanecen en un tiempo de conflictos, inseguridades y vacilaciones, un mundo saturado del yo donde su identidad psicosocial se diluye para recomponerse en diversas formas de autoconciencia que se ponen en escena en virtud de las circunstancias (Moral Jiménez & Ovejero Bernal, 2004).

Según Pedroza Flores y Villalobos (2006) la juventud posmoderna se caracteriza principalmente por los siguientes rasgos: 1) territorio movedizo de identidades, 2) travesía entre la adaptación y la resistencia activa y pasiva, 3) emprendimiento y empresarialización de la subjetividad y 4) rupturas de la felicidad entre el discurso y la realidad (pág. 7). En cuanto a la construcción de la identidad Moral (2004) señala que los jóvenes contemporáneos lo van haciendo a través de sus relaciones con su grupo de amigos e iguales y que prefieren experimentar para conocer antes que oír sobre lo mismo, no obstante, dicha construcción de la identidad se ve obstaculizada por la secularización y laicización, ambas rodeadas de condiciones sociales que usualmente dificultan la responsabilidad y en su lugar favorecen la dependencia y manipulación; retomando el segundo y cuarto aspecto Moral (2004) menciona que los jóvenes posmodernos se caracterizan por no querer más revolución que la cotidiana, aquella que les permite sentirse cómodos y felices hasta donde su cuerpo aguante, por lo que, respecto a sus vidas y problemas presentan un rasgo denominado “implicación distanciada”, el cual se refleja tanto en su escaso interés por la política, la falta de participación social, los bajos niveles de asociacionismo juvenil, la baja implicación en tareas solidarias, entre otros, como en el existente vacío entre los valores finalistas e instrumentales, pues los jóvenes prefieren invertir en valores finalistas como el pacifismo, la ecología, la tolerancia, la lealtad, etc., pero se despreocupan de valores instrumentales como el esfuerzo, la responsabilidad, el compromiso, la participación, etc., por lo que todo corre el riesgo de reducirse a un simple discurso bonito.

En esta descripción de la juventud posmoderna, cabe recalcar lo dicho por Giroux (1996) al respecto, la idea de juventud y jóvenes posmodernos ha sido elaborada desde una visión conservadora, donde se concibe al joven como un individuo ajeno, extraño, aburrido, desmotivado, desconectado del mundo real, con un gran sentimiento de vacío e indeterminación y que no corresponde al ideal del joven emprendedor idealizado por la sociedad actual de consumo que relaciona básicamente al joven con el ámbito de la producción, circulación y consumo de significaciones (Pedroza Flores & Villalobos, 2006), pero aquel hecho no solo constituye un error, sino también una forma muy simple de entender a la juventud, donde se olvida o se prefiere ignorar que la mayoría de actitudes o maneras de ser se derivan de la falta de oportunidades, la lógica capitalista y el bombardeo de venta de imaginarios del sistema que muchas veces conduce a la multiplicación insolidaria de necesidades y a la generación de más insatisfacciones, la complejidad y fragmentación que entorpecen los procesos de socialización, el pluralismo que imposibilita muchas veces la existencia de sistemas de significado y valores culturales comunes, lo

que consecuentemente produce una grave desorientación ética y la desviación de los individuos hacia actitudes dicotómicas, ya sean estas acomodaticias y blandas como el pragmatismo o escepticismo, o por el contrario duras que buscan reivindicar seguridades a cualquier precio, por ejemplo, el racismo y otros fundamentalismos (Moral, 2004).

Por consiguiente, se puede concluir en que tanto la juventud como los jóvenes son objetos de estudio complejos que implican el análisis de numeroso factores sociales, culturales, económicos y políticos y, tienen gran relevancia social, puesto que representan una etapa donde se dan transiciones importantes para la vida de las personas, donde se construyen identidades y se refuerzan los sistemas de valores que guiarán a los nuevos individuos en su vida comunitaria. Por estas razones, principalmente, esta investigación decidió centrarse en estudiar a los jóvenes, conocer y entender su contexto para comprender mejor su relación con el fenómeno del ocio, ya que en los tiempos actuales, por todas las condiciones descritas, los jóvenes han optado por enmascarar sus sentimientos de decepción bajo una apariencia de conformidad y disfrute superficial en forma de consumo de ocio, intentando adaptarse a la realidad contemporánea que impone nuevas formas de vida, nuevos hábitos y nuevas formas de ocupar el tiempo libre (Moral Jiménez & Ovejero Bernal, 2004), la mayoría de veces con fines puramente utilitarios (Baudrillard, 2009) (Lipovetsky, 1990; 1986).

3.4 Ocio y Posmodernidad

Para abordar acertadamente el tema del ocio en un contexto posmoderno resulta imprescindible considerar todas aquellas situaciones que previamente hemos repasado, pues, de no ser así la realidad social, tanto macro como local, estaría siendo sesgada y consecuentemente esta investigación perdería valor, por lo tanto, tomar en cuenta los nuevos estilos de vida, los nuevos valores, el desarrollo tecnológico, los nuevos medios de consumo y todos sus derivados, es esencial para poder entender el ocio contemporáneo.

Pues bien, para empezar, es necesario reconocer que en el siglo XX se desarrolló una nueva idea de tiempo social centrada en el ocio (Cuenca Cabeza, 2000), la cual ha venido mutando, afinándose y perfeccionándose a través del tiempo, hasta el punto en que hoy el ocio posee ya una entidad propia, a partir de la cual busca trascender e ir más allá de meras definiciones relacionadas a tiempos de sustracción (Águila, 2007); es común entonces, que las sociedades contemporáneas conciban al ocio como una fuente de bienestar, un tiempo de creación ligado a la autoexpresión y al desarrollo personal, un derecho humano que contribuye a la realización de una vida mejor, un elemento

trascendente en la educación formal e informal, una herramienta y medio de inserción social e integración de personas con discapacidad y de jóvenes en conflicto, etc. (Águila , 2007), hecho que en síntesis, muestra como el ocio ha sido profundamente revalorizado en el contexto posmoderno (Monteagudo & Cuenca, 2012).

Sin embargo, este ocio contemporáneo es algo un poco más complejo, pues no se queda únicamente en aquel rol benéfico, sino que, al ser parte de la realidad social, presenta también aspectos negativos al encontrarse incrustado en los nuevos procesos de consumo, hecho que a su vez, es un resultado del actual sistema económico, político y de otros elementos estructurales propios del contexto, por ejemplo, la racionalización, la burocracia, los medios de comunicación, la desigualdad social, entre otros (Águila , 2007); este hecho puede evidenciarse claramente a través del considerable crecimiento de las industrias de ocio en los últimos años, mismas que guiadas por el deseo de vender y el pluralismo posmoderno inventan una diversidad de prácticas de ocio con las que pretenden supuestamente legitimar la libertad de elección del individuo contemporáneo y su desarrollo personal, pero que, en realidad, no hacen más que construir un ocio pasivo e hiperactivo, listo para el consumo y con miras a llenar de actividades las agendas y los escasos tiempos libres de los individuos posmodernos, quienes paradójicamente encuentran en aquella abundancia de actividades un modelo de éxito, una identidad o una vida valiosa (Águila , 2005) (Monteagudo & Cuenca, 2012).

Se debe agregar que el ocio posmoderno está profundamente influenciado por el sistema de valores antes mencionado, el cual empezó a forjarse mucho tiempo atrás, pero es ahora cuando está alcanzando altas cotas de valoración y ha encontrado en el ocio un vehículo perfecto para su manifestación, el hedonismo, la falta de compromiso, la inmediatez, el presentismo y todo ello ahora es llevado al extremo, por lo que Pedró (1984) plantea que la clave del ocio actual no está en qué hacer, sino en cómo hacerlo, para hacerlo bien, entonces dice que se puede mantener una actitud inercial, consumir pasivamente el ocio que nos proporcionan las industrias del ocio y entretenimiento o, por el contrario, apostar por una actitud crítica que realmente posibilite la liberación del ser humano mediante actividades de ocio con valor que doten de mayor sentido la existencia humana y contribuyan a su desarrollo.

Asimismo, el desarrollo tecnológico es otro de los rasgos predominantes en las actividades de ocio contemporáneo, ya que todas ellas están, en mayor o menor medida, influenciadas por la tecnología y sus avances, desde los pequeños dispositivos utilizados para consumir contenido digital, hasta los viajes hacia el otro lado del mundo en medios de transporte

sofisticado y, consecuentemente, esta incidencia del avance tecnológico en el ocio ha hecho que las posibilidades de ocio aumenten inmensamente al haber sido capaces de eliminar barreras temporales y geográficas entre espacios e individuos (Águila , 2005).

Con este antecedente podemos indicar cuáles son las tendencias y hábitos de ocio posmodernos más comunes de manera muy amplia, puesto que, más adelante se detallará minuciosamente un perfil de los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE, mismo que será elaborado en base a encuestas y trabajo de campo.

3.4.1 Tendencias y hábitos de ocio posmodernos.

Según un estudio de Monteagudo & Cuenca (2012) generalmente las personas que disponen de poco tiempo y no tiene responsabilidades familiares gastan más dinero en ocio, realizan viajes los fines de semana, asisten a espectáculos, restaurantes o practican deportes no muy comunes, no consumen mucha cultura, buscan actividades relajantes que no ameriten mucha concentración y prefieren actividades de ocio activo y no pasivo, mientras que las personas de grupos con responsabilidades familiares, especialmente las mujeres, buscan aprovechar su tiempo libre para disfrutar de su entorno familiar, visitando amigos y familiares, realizan actividades como jardinería, decoración o bricolaje, consumen medios de comunicación como métodos de desconexión del trabajo cotidiano y se ha indicado que tienen más períodos de ocio pasivo que el resto de la población. Al mismo tiempo, Águila (2005) indica, por un lado, que el turismo y el espectadorismo son las actividades de ocio que más han crecido y que caracterizan a la nueva sociedad, y por otro, que en la actualidad existe un ocio pasivo en la que la implicación cognitiva es mínima, lo que nos permite ver que, las diferentes formas de ocio existentes dependen muchos factores, por ejemplo, el género, la edad, la situación laboral, etc.

Por otro lado, con respecto a los jóvenes contemporáneos se ha encontrado que éstos aún consumen de modo convencional productos de radio y televisión en su tiempo de ocio, principalmente, para informarse y entretenerse, a pesar de que prefieran el internet y los nuevos soportes digitales (López Vidales & Leire Gómez, 2014). Asimismo, se reconoce que los jóvenes y adolescentes son el grupo que más abandona las prácticas deportivas (Monteagudo & Cuenca, 2012), lo cual podría estar relacionado al consumo de otros tipos de ocio y la etapa de vida en la que se encuentran.

Finalmente, se puede concluir que, el ocio es un fenómeno ambiguo que está transformándose constantemente de acuerdo a su contexto y, especialmente, en la posmodernidad han surgido una serie de factores como el crecimiento del nivel educativo

de la población, los cambios en las legislaciones laborales y políticas, el acceso masivo a los medios de locomoción y tecnologías de la comunicación, los cuales han favorecido el desarrollo de unos estilos de vida en los que el ocio tiene una gran incidencia temporal, personal, económica, política y social (Cuenca Cabeza, 2000), por lo que, su comprensión exige ir más allá de las actividades y profundizar en el sentido, las motivaciones y las expectativas de sus practicantes (Águila , 2005), con el objetivo de contribuir al desarrollo de un ocio de valor que constituya una fuente de bienestar y no sea solo otro producto del mercado.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Metodología

La presente investigación representa un estudio de tipo cuantitativo y comparativo que se ha servido de dos técnicas, la revisión bibliográfica y una encuesta ad hoc, la primera técnica se trató de una recopilación bibliográfica, basada en su mayoría en los trabajos publicados por el Instituto de Estudios de Ocio de Deusto debido a su extenso trabajo científico sobre el ocio valioso, asimismo, para complementar la construcción del cuerpo teórico, que más tarde permitió interpretar los datos que se recolectaron en campo, se usaron otras ideas de autores importantes que tratan la posmodernidad, los jóvenes y el bienestar; la segunda técnica, resultado de la teoría ya revisada, fue la elaboración de un instrumento de recopilación de datos específicamente para este estudio, el cual mediante preguntas y respuestas basadas en la percepción de los jóvenes con respecto a sus hábitos de ocio, buscó información para establecer si existe o no una relación entre las actividades de ocio practicadas por los estudiantes de la PUCE y el bienestar.

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo de la siguiente manera:

1. Presentación del proyecto al Comité de Ética de la universidad para obtener su aval y poder tanto desarrollar la investigación como aplicar, posteriormente, la encuesta a los estudiantes de la PUCE.
2. Obtención de la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética.
3. Desarrollo de los capítulos teóricos de la disertación.
4. Elaboración del cuestionario y encuesta.
5. Recopilación de datos:
 - a. Al ser este un estudio comparativo se tomaron datos de dos grupos de estudiantes: aquellos pertenecientes a algún club de la PUCE (deportivos y/o culturales) y aquellos que no pertenecen. Para recopilar los datos de los estudiantes de clubes contamos con la colaboración de la Coordinación de Actividades Complementarias: culturales y deportivas de la PUCE, misma que se encargó de difundir la encuesta entre todos los estudiantes de clubes, tanto culturales como deportivos.
Por otro lado, la difusión de las encuestas del grupo de estudiantes que no pertenecen a clubes se realizó gracias al apoyo de otras unidades académicas y docentes de la institución.

Todos los datos se recolectaron de manera virtual, a través de un formulario de Google Forms, asimismo, dichos datos fueron totalmente anónimos, confidenciales y se compartieron únicamente con la Dirección General de Estudiantes, como parte de un proceso interno universitario.

6. Análisis de datos mediante el programa estadístico SPSS y en base al cuerpo teórico antes elaborado.
7. Elaboración de conclusiones y recomendaciones del trabajo.

Esta lista es una síntesis del proceso seguido para el desarrollo de esta disertación, no obstante, los detalles acerca de la muestra, el cuestionario, la encuesta y otra información técnica, se encuentra en la sección de resultados.

4.2 Resultados

Para llevar a cabo esta investigación se determinó que la muestra estaría conformada por los estudiantes de pregrado de la PUCE y para calcularla se utilizó la fórmula estadística del tamaño de una muestra finita, pues se conocía que el número total de estudiantes de pregrado registrados durante el período 2016-2019 en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador era 10230 personas (PUCE-Dirección de Informática y Dirección de Aseguramiento de la Calidad, 2020). Los otros valores estadísticos empleados en este cálculo fueron: nivel de confianza 95%=1.96, probabilidad de éxito (suponiendo un 80%) 0,5, probabilidad de fracaso (suponiendo un 20%) 0,5 y la precisión o error admisible 5%=0,05. Estos datos, excepto el tamaño de la población, fueron determinados a criterio personal. El número de encuestas que nos indicó la fórmula fue 385, sin embargo, gracias al apoyo de la Coordinación de Actividades Complementarias: cultura y deportes de la PUCE y las distintas unidades académicas se alcanzaron 556 encuestas. Cabe mencionar en este punto, que esta disertación es un estudio comparativo que busca reconocer la diferencia entre la práctica de unas y otras actividades de ocio y la respectiva relación de dichas prácticas con los beneficios o perjuicios que reportan a los/as practicantes, por esta razón se determinó que la muestra se conformaría por dos tipos de estudiantes de la PUCE sede matriz ubicada en Quito, aquellos que pertenecen a algún club universitario (deportivo y/o cultural) y aquellos que no. La relevancia de haber encuestado a dos grupos con diferentes hábitos de ocio recae en que se pudo reconocer el estado del ocio valioso y su opuesto, el ocio nocivo, en la comunidad estudiantil de la PUCE.

Por otro lado, el instrumento de recolección de datos del estudio se trató de un cuestionario elaborado por la autora de la disertación, quien se basó en tres investigaciones previas, expuestas en el libro *Ocio Valioso* de Manuel Cuenca Cabeza, publicado en 2014, estas fueron: “Las aficiones consolidadas como experiencias de ocio valioso”, “Sobre lo global y local en las experiencias de ocio de jóvenes universitarios” y “Valor del ocio para los ciudadanos de la CAPV”. A pesar de tener dos grupos distintos en la muestra se elaboró un solo cuestionario, pues se necesitaba comparar la misma información en ambos grupos, sin embargo, existió una pequeña y única diferencia en el cuestionario, quienes marcaban “Sí” en la pertenencia a algún club debían indicar cuál era dicho club, mientras que quienes marcaban “No” pasaban a la siguiente pregunta acerca de la importancia del ocio. Otra particularidad es que en la encuesta se utilizó el término “tiempo libre” en lugar de ocio, ya que, en el contexto donde se aplicó la encuesta no existe una comprensión profunda de los conceptos y no se deseaba confundir a los participantes para así obtener datos más claros y específicos.

El cuestionario utilizado fue revisado y aprobado por el Comité de Ética de la PUCE, quien solicitó adjuntar un consentimiento informado que constituye la primera parte de la encuesta y el cual explica a los participantes la investigación, la contribución de su participación, el modo del manejo de datos y donde se puso a disposición los datos de la Srta. Guallasamín, autora de la disertación, para solventar más dudas relacionadas a la participación o algún otro aspecto del estudio. Después de leer el consentimiento informado las personas podían aceptar o rechazar su participación en la encuesta, en una sección destinada para ello, quienes decidieron participar tuvieron acceso al resto de preguntas, mientras que quienes decidieron no hacerlo, recibieron un mensaje de agradecimiento y se les indicó que la encuesta había terminado. Esta sección de aceptación o rechazo de participación indicaba a los/as estudiantes que ellos/as eran totalmente libres de participar o no en la misma y/o que a pesar de haber aceptado participar, podían abandonar la encuesta en cualquier momento si así lo deseaban, por lo que su participación era totalmente libre y voluntaria.

En cuanto a la estructura de la encuesta, tenemos que la primera parte de ésta, después del consentimiento y su aceptación o rechazo, es la sección de los datos demográficos: edad, género, carrera, semestre, situación laboral-estudiantil, pertenencia o no a algún club universitario y tipo de club. Estos datos fueron solicitados para detallar mejor la información al momento de cruzar las variables, para verificar que el grupo corresponda al rango de edad establecido para el estudio y también para poder separar al grupo en pertenecientes o no pertenecientes a algún club universitario.

La siguiente sección contiene preguntas para determinar la importancia del ocio en la vida de los participantes, la actividad o actividades practicadas, la periodicidad, frecuencia y antigüedad de la práctica, las sensaciones percibidas al momento de experimentarla y su concepción acerca de la misma, sea esta negativa o positiva; todas estas preguntas fueron planteadas para que sus respuestas sirvan como indicadores al momento de categorizar los hábitos de ocio como valiosos, nocivos o de otro tipo.

Y, por último, en base a la respuesta emitida por el participante en relación con su concepción de ocio: positivo o negativo, éste accedía al apartado de beneficios o perjuicios percibidos a consecuencia de su práctica. Esta sección por supuesto se planteó de tal forma para conocer qué actividades reportan beneficios o perjuicios y así profundizar en el perfil y el estado del ocio valioso, nocivo u otro tipo de ocio en la comunidad estudiantil de la PUCE.

Como se mencionó antes, la recolección de datos se realizó mediante la herramienta Google Forms y por tanto fue completamente virtual debido a la actual crisis sanitaria global. Para la difusión de la encuesta se contó con la ayuda de la Coordinación de Actividades Complementarias: culturales y deportivas de la PUCE, varias unidades académicas y docentes de la institución.

Finalmente, cuando ya todos los datos fueron recolectados, se procedió a crear un archivo con clave, de conocimiento únicamente de la autora de la disertación debido a un requisito del Comité de Ética de la PUCE, luego se codificó la base de datos y se realizó el análisis estadístico mediante el programa SPSS, el cual se trató de cruces de variables, creación de tablas de frecuencia, barras y otros gráficos; en base a todo ello se elaboró la descripción de los resultados, se redactaron las conclusiones y recomendaciones. Cabe decir que todos los datos recolectados para esta investigación serán destruidos 3 meses después de la defensa de la disertación, igualmente, como parte de un acuerdo con el Comité de Ética.

A continuación, se detallarán los resultados obtenidos de la encuesta, los cruces de variables realizados y los hallazgos más importantes del estudio.

Después de descartar los datos de los participantes que no estaban dentro del rango de edad establecido para la muestra, resultó que 527 estudiantes de la PUCE serían los objetos de estudio de esta disertación, 324 mujeres y 203 hombres. Este se trata, por supuesto, de un grupo de personas de entre 18 y 25 años, aunque hubo una mayor participación de personas de 18 a 20 años (58,3%). Participaron en la encuesta estudiantes

de todas las carreras de pregrado, pero las tres con más personas fueron: Medicina (16,1%), Psicología clínica (9,9%) y Administración de empresas (7,2%). En cuanto a los semestres, los tres con más participantes fueron: 2° (26,6%), 8° (16,7%) y 4° (14,2%). Asimismo, se tomó en cuenta la situación laboral-estudiantil de las personas y el resultado fue el siguiente: 75,7% es solo estudiante, el 19,9% estudia y trabaja por horas y solo el 4,4% estudia y trabaja medio tiempo; este dato fue relevante al momento de identificar si el tiempo disponible era un factor a favor de desarrollo de un ocio valioso, o más bien solo se trataba de una mejor organización del tiempo y educación sobre ocio. La muestra ha sido escogida al azar, pero por supuesto, consta de estudiantes pertenecientes a clubes y no pertenecientes, como ya se mencionó; el 59,8% si pertenece a algún club y el 40,2% no lo hace. De aquellos que, si pertenecen a clubes, 160 son de cultura, 149 de deporte y 6 de ambos.

4.2.1 Perfil de los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE.

Debido a que nuestro estudio cuenta con una muestra conformada por dos grupos (estudiantes de clubes y no clubes), se ha elaborado dos perfiles de hábitos de ocio, para los cuales se tomaron en cuenta las siguientes variables: edad, género, carrera, semestre, las 10 actividades más practicadas por el/la participante, dimensiones de ocio y beneficios o perjuicios de la práctica.

Tabla 3. 10 actividades más practicadas por los estudiantes que pertenecen a clubes deportivos y/o culturales

| Actividad favorita | Género | | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | Femenino | Masculino | Total |
| Fútbol | 13 4,1% | 34 10,8% | 47 14,9% |
| Practicar danza | 30 9,5% | 1 0,3% | 31 9,8% |
| Escuchar música | 10 3,2% | 8 2,5% | 18 5,7% |
| Jugar Voleibol | 9 2,9% | 8 2,5% | 17 5,4% |
| Jugar en la computadora / videojuegos | 1 0,3% | 9 2,9% | 10 3,2% |
| Visitar amigos | 8 2,5% | 5 1,6% | 13 4,1% |
| Baile Deportivo | 13 4,1% | - | 13 4,1% |
| Leer | 11 3,5% | 2 0,6% | 13 4,1% |
| Visitar familiares | 6 1,9% | 6 1,9% | 12 3,8% |
| Acondicionamiento físico | 9 2,9% | 3 1,0% | 12 3,8% |
| Otras actividades | 86 27,3% | 43 13,7% | 129 41,0% |
| Total | 196 62,2% | 119 37,8% | 315 100% |

Esta tabla indica las 10 actividades más practicadas por el grupo de estudiantes que pertenecen a algún club de la PUCE, ya sea cultural, deportivo o ambos. El orden en que las personas eligieron estas 10 actividades es: 1) jugar fútbol, 2) practicar danza, 3) escuchar música, 4) jugar voleibol, 5) visitar amigos, baile deportivo y leer, 6) visitar familiares y acondicionamiento físico, 7) jugar en la computadora/videojuegos y 8) Otras actividades. Es importante explicar que la opción denominada "Otras actividades" es aquella que tiene el porcentaje más alto, esto se debe a que la encuesta ofrecía muchas opciones de respuesta para la pregunta "Actividad favorita de tiempo libre", por lo tanto, las personas respondieron muchas opciones y hubo varias actividades con frecuencias muy bajas, pero al agruparlas en una sola categoría, la suma dio como resultado una frecuencia muy alta. Las actividades contenidas en la categoría "otras actividades" son: jugar

baloncesto, otro deporte, ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales, dibujar, pintar, escribir, hacer teatro, hacer manualidades, cantar, hacer fotografía, cuidar plantas, cuidar animales, hacer gimnasia rítmica, voluntariado, colaborar con mi club, escalada, ciclismo, usar el celular para navegar en redes sociales, aeróbicos, escuchar podcasts, viajar al campo-playa o montaña, tocar un instrumento musical, practicar artes circenses, visitar museos, ver videos en YouTube, taekwondo, tenis de mesa, meditación, kendo, consumir alcohol y natación.

Las prácticas elegidas por los encuestados corresponden a una categorización elaborada por Cuenca Cabeza (2014b) y el Instituto de Deusto, dividida en dimensiones y, se encontró que en este grupo el 47,6% de personas practica actividades lúdicas, lo que representa casi la mitad del mismo, el 31,7% opta por actividades creativas, el 11,4% por actividades solidarias, el 2,2% prefiere actividades ambientales-ecológicas y solo el 7% mantiene prácticas nocivas de ocio, lo que indica que, las dos categorías más representativas del grupo son la lúdica y creativa, hecho que puede estar directamente relacionado a la naturaleza deportiva y cultural de los clubes a los que pertenece este grupo de la muestra.

Tabla 4. Dimensiones de ocio estudiantes de clubes deportivos y culturales

| Dimensiones de ocio | Total |
|---------------------|---------------------|
| Lúdica | 150 47,6% |
| Creativa | 100 31,7% |
| Solidaria | 36 11,4% |
| Nocivo o ausente | 22 7,0% |
| Ambiental-Ecológica | 7 2,2% |
| Total | 315 100% |

Ahora bien, para este estudio era importante no solo conocer los hábitos más comunes, sino también identificar la relación de estas prácticas con los beneficios o no beneficios percibidos de las mismas, entonces se encontró que el 97,1% de estos hábitos de ocio reportan beneficios y tan solo el 2,9% reporta perjuicios o no beneficios (Tabla 5); los perjuicios corresponden a tres actividades específicas y a una de la categoría “otras

actividades”, estas son: escuchar música, jugar en la computadora o videojuegos y visitar amigos, mientras que el resto de actividades reportaron beneficios psicológicos, físicos y/o sociales, culturales, económicos y medioambientales.

Tabla 5. *Beneficios y perjuicios percibidos por estudiantes de clubes*

| Actividad favorita | Beneficios | Perjuicios | Total |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| Fútbol | 14,9% | - | 14,9% |
| Practicar danza | 9,8% | - | 9,8% |
| Escuchar música | 5,4% | 0,3% | 5,7% |
| Jugar Voleibol | 5,4% | | 5,4% |
| Jugar en la computadora / videojuegos | 1,9% | 1,3% | 3,2% |
| Visitar amigos | 3,8% | 0,3% | 4,1% |
| Baile Deportivo | 4,1% | - | 4,1% |
| Leer | 4,1% | - | 4,1% |
| Visitar familiares | 3,8% | - | 3,8% |
| Acondicionamiento físico | 3,8% | - | 3,8% |
| Otras actividades | 40,0% | 1,0% | 41,0% |
| Total | 97,1% | 2,9% | 100% |

Hemos profundizado en los beneficios y perjuicios de las actividades más habituales de los estudiantes pertenecientes a clubes y se ha encontrado lo siguiente: todas las 10 actividades más frecuentes y las de la categoría “Otras actividades” han reportado los 3 tipos de beneficios, de forma general los resultados muestran que el 97,1% de personas percibe beneficios psicológicos, el 96,2% beneficios físicos y el 95,9% beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales (Anexo 3). Dentro de los beneficios psicológicos los cuatro más frecuentes fueron: la Contribución al bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.) 74,8%, Adquisición y desarrollo de habilidades emocionales 37,6%, Incremento de la autoestima 29,4% y Satisfacción 23,9% (Anexo 4). De los beneficios físicos los cuatro más frecuentes fueron: Reducción del estrés 79,2%, Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física 69,9%, Ayuda a mantenerme en forma 48,2% y Solución y prevención de problemas de salud 37,6% (Anexo 5). Y, por último, los tres beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales más frecuentes fueron: Desarrollo de habilidades sociales 62,7%, Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad 57,3% y Permite conocer nuevas personas 53,3% (Anexo 6). Todos estos beneficios indican que la mayoría de las personas pertenecientes a clubes tienen hábitos positivos que contribuyen significativamente a su desarrollo personal.

En cuanto a los perjuicios, solo 13 estudiantes de este grupo, o sea el 2,9%, indicaron percibir dos tipos de perjuicios, psicológicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales, lo que representa un porcentaje muy bajo.

Con estos antecedentes se procede a describir el perfil de hábitos de ocio de los estudiantes de la PUCE que pertenecen a algún club, tanto deportivo como cultural; las personas que conforman este grupo tienen una edad promedio de 20 años, la mayoría están en 4° semestre y pertenecen a las carreras de Psicología Clínica, Medicina y Fisioterapia, respectivamente; asimismo, el género femenino predomina (62,2%), las actividades tanto lúdicas como creativas son las predilectas y el grupo percibe muchos más beneficios que perjuicios. Los beneficios psicológicos, por poco, son los más percibidos. Ninguna de las prácticas de este perfil reporta perjuicios físicos, sino solo psicológicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales, pero en un porcentaje mínimo (2,9%).

Por otro lado, tenemos el grupo de personas que no pertenecen a clubes, quienes prefieren las siguientes actividades:

Tabla 6. 10 actividades más practicadas por los estudiantes que no pertenecen a clubes deportivos y/o culturales

| Actividad favorita | Género | | Total |
|---|--------------|-------------|--------------|
| | Femenino | Masculino | |
| Escuchar música | 17 8,0% | 3 1,4% | 20 9,4% |
| Fútbol | 1 0,5% | 16 7,5% | 17 8,0% |
| Leer | 11 5,2% | 3 1,4% | 14 6,6% |
| Jugar en la computadora o videojuegos | 0 0,0% | 13 6,1% | 13 6,1% |
| Visitar familiares | 11 5,2% | 1 0,5% | 12 5,7% |
| Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales | 10 4,7% | 1 0,5% | 11 5,2% |
| Practicar ciclismo | 2 0,9% | 6 2,8% | 8 3,8% |
| Practicar danza | 5 2,4% | 2 0,9% | 7 3,3% |
| Visitar amigos | 6 2,8% | 1 0,5% | 7 3,3% |
| Jugar Voleibol | 0 0,0% | 3 1,4% | 3 1,4% |
| Otras actividades | 65 30,7% | 35 16,5% | 100 47,2% |
| Total | 128 60,4% | 84 39,6% | 212 100% |

En esta tabla se indican las 10 actividades más practicadas por el grupo en orden de elección descendente y existe también aquí la categoría “Otras actividades”, la cual, al igual que en el grupo anterior resulta la más numerosa debido a que agrupa muchas respuestas de actividades de tiempo libre favorita con frecuencias bajas, pero su suma resulta un conjunto significativo. En este caso, las actividades contenidas en la categoría “otras” son: baile deportivo, jugar baloncesto, otro deporte, acondicionamiento físico, dibujar, pintar,

escribir, hacer teatro, hacer manualidades, cantar, hacer fotografía, cuidar plantas, cuidar animales, hacer gimnasia rítmica, voluntariado, colaborar con mi club, escalada, ciclismo, usar el celular para navegar en redes sociales, aeróbicos, escuchar podcasts, viajar al campo-playa o montaña, tocar un instrumento musical, practicar artes circenses, visitar museos, ver videos en YouTube, taekwondo, tenis de mesa, meditación, kendo, consumir alcohol y natación.

Asimismo, para este grupo se elaboró una tabla que indica las dimensiones de las actividades favoritas y se encontró lo siguiente: el 34% de personas practica actividades creativas, el 29,2% prefiere actividades lúdicas, el 12,7% actividades solidarias, el 19,3% actividades nocivas, lo cual es un porcentaje relativamente alto, y el 4,7% actividades ambientales-ecológicas; las dos categorías más representativas del grupo son la creativa y la lúdica.

Tabla 7. Dimensiones de ocio de estudiantes de no clubes

| Dimensiones de ocio | Total |
|---------------------|-------------|
| Creativa | 72 34% |
| Lúdica | 62 29,2% |
| Nocivo o ausente | 41 19,3% |
| Solidaria | 27 12,7% |
| Ambiental-Ecológica | 10 4,7% |
| Total | 212 100% |

Por otra parte, la relación de estas prácticas de ocio y los beneficios o no beneficios percibidos de las mismas indican que el 93,3% de personas perciben beneficios y tan solo el 6,1% reporta perjuicios o no beneficios (Tabla 8); los perjuicios corresponden a cuatro actividades específicas y a una de la categoría “otras actividades”, estas son: escuchar música, practicar ciclismo, jugar en la computadora o videojuegos y ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales, las dos últimas actividades sin son de carácter nocivo, pero las dos primeras no, sin embargo los practicantes percibieron perjuicios al practicarlas. El resto de las actividades reportaron beneficios psicológicos, físicos y/o sociales, culturales, económicos y medioambientales (Tabla 8).

Tabla 8. *Beneficios y perjuicios percibidos por estudiantes de no clubes*

| Actividad favorita | Beneficios | Perjuicios | Total |
|---|-------------------|-------------------|--------------|
| Escuchar música | 9,0% | 0,5% | 9,4% |
| Fútbol | 8,0% | - | 8,0% |
| Leer | 6,6% | - | 6,6% |
| Jugar en la computadora o videojuegos | 5,2% | 0,9% | 6,1% |
| Visitar familiares | 5,7% | - | 5,7% |
| Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales | 2,4% | 2,8% | 5,2% |
| Practicar ciclismo | 3,3% | 0,5% | 3,8% |
| Practicar danza | 3,3% | - | 3,3% |
| Visitar amigos | 3,3% | - | 3,3% |
| Jugar Voleibol | 1,4% | - | 1,4% |
| Otras actividades | 45,8% | 1,4% | 47,2% |
| Total | 93,9% | 6,1% | 100% |

Se profundizó en los beneficios y perjuicios de las actividades más habituales de los estudiantes no pertenecientes a clubes y se encontró lo siguiente: todas las 10 actividades más frecuentes y las de la categoría “Otras actividades” han reportado los 3 tipos de beneficios, de forma general los resultados muestran que el 93,9% de personas percibe beneficios psicológicos y el 90,6% percibe beneficios físicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales (Anexo 7). Dentro de los beneficios psicológicos los cuatro más frecuentes fueron: la Contribución al bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.) 63,7%, Incremento de la autoestima 29,4%, Adquisición y desarrollo de habilidades emocionales 25,9% y Satisfacción 25,9% (Anexo 8). De los beneficios físicos los cuatro más frecuentes fueron: Reducción del estrés 75,9%, Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física 46,2%, Ayuda a mantenerme en forma 25,5% y Solución y prevención de problemas de salud 23,1% (Anexo 9). Y, por último, los tres beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales más frecuentes fueron: Desarrollo de habilidades sociales 47,2%, Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad 47,2% y Permite conocer nuevas personas 45,3% (Anexo 10). Todos estos beneficios indican que también la mayoría de las personas no pertenecientes a clubes tienen hábitos positivos que contribuyen significativamente a su desarrollo personal.

En cuanto a los perjuicios, 18 estudiantes de este grupo, o sea el 6,1%, indicaron percibir dos tipos de perjuicios, psicológicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales, lo que representa un porcentaje bajo, pero mayor que el grupo de estudiantes de clubes.

Con estos antecedentes se procede a describir el perfil de hábitos de ocio de los estudiantes de la PUCE que no pertenecen a ningún club; las personas que conforman este grupo tienen una edad promedio de 20 años, la mayoría están en 2° semestre y pertenecen a las carreras de Medicina, Administración de Empresas y Contabilidad y Auditoría, respectivamente; el género femenino es el predominante (60,4%), las actividades tanto creativas como lúdicas las son las predilectas, pero existe también un considerable número de personas con actividades nocivas, sin embargo, de forma general, el grupo percibe muchos más beneficios que perjuicios. Los beneficios psicológicos, por poco, son los más percibidos. Ninguna de las prácticas de este perfil reporta perjuicios físicos, sino solo psicológicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales, pero en un porcentaje mínimo (6,1%).

4.2.2 Relación entre la práctica de actividades y sus tipos de aporte.

Para analizar la relación de la práctica de actividades ocio y sus aportes, no se ha dividido la muestra en estudiantes de clubes y no clubes, sino que se trabajó con la muestra completa. Además, se ha utilizado las dimensiones de ocio del Instituto de Deusto para agrupar las actividades favoritas de ocio de los participantes, no obstante, para detallar mejor el tipo de actividad y su aporte, se desagregó las dimensiones en grupos más pequeños. Se puede ver la lista detallada de la agrupación de actividades en dimensiones y subgrupos en el anexo 12.

En cuanto a las dimensiones, se encontró que las preferidas por los estudiantes de la PUCE, en general, son la lúdica (40,2%), seguida de la creativa (32,6%), luego, en igual proporción, la nociva/ausente y la solidaria (12%) y por último la ambiental-ecológica (3,2%) (Anexo 11). Dentro de la dimensión lúdica se encuentran agrupadas las actividades deportivas individuales, actividades deportivas grupales y otras actividades lúdicas, mientras que dentro de la dimensión creativa están las actividades artísticas y actividades creativas; las dimensiones: solidaria, ambiental-ecológica y nociva/ausente no tienen otras subcategorías, pero si agrupan una variedad de actividades (anexo 12).

Ahora veamos la relación entre las dimensiones de ocio y los beneficios y/o perjuicios de las actividades practicadas (Tabla 9); la dimensión lúdica es aquella que reporta más

beneficios (39,9%) y tan solo 2 perjuicios (0,4%), asimismo, la dimensión creativa reporta más beneficios (32,3%) que perjuicios (0,4%) y la nociva/ausente reporta, sorprendentemente, no solo perjuicios (3%), sino también beneficios (8,9%) y no en una proporción baja como habría de esperarse. Esto se debe a que las personas que practican actividades nocivas perciben beneficios de sus hábitos y llegan a considerarlos positivos, no obstante, si se analiza dichas prácticas de forma objetiva se puede concluir que no es así, pues según la teoría, la práctica prolongada de actividades como jugar en la computadora o videojuegos, usar el celular, ver series o películas, consumir alcohol, entre las más mencionadas, impediría o como mínimo no aportaría al desarrollo personal de una persona.

Tabla 9. *Dimensiones de ocio y sus aportes*

| Dimensiones de ocio | Beneficios | Perjuicios | Total |
|----------------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| Lúdica | 210 39,9% | 2 0,4% | 212 40,2% |
| Creativa | 170 32,3% | 2 0,4% | 172 32,7% |
| Solidaria | 62 11,8% | 1 0,2% | 63 12,0% |
| Nocivo o ausente | 47 8,9% | 16 3,0% | 63 11,9% |
| Ambiental-Ecológica | 17 3,2% | - - | 17 3,2% |
| Total | 505 96,0% | 22 4,0% | 527 100% |

Al buscar ser más detallados en la descripción de los beneficios y/o perjuicios se encontró que todos los grupos de actividades (deportivas individuales, deportivas grupales, otras actividades lúdicas, creativas, artísticas, ambientales-ecológicas, solidarias y hasta las nocivas/ausentes) han marcado una puntuación alta para los mismos beneficios, por ejemplo, el beneficio psicológico más marcado fue la “contribución al bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.)”, los dos beneficios físicos fueron el “desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física” y la “reducción de estrés” y, el beneficio social, cultural, económico y medioambiental más destacado fue el “desarrollo de habilidades sociales”; cabe recalcar que aunque en todos los grupos estos beneficios han sido los más puntuados, aquellos en los que muestran porcentajes más altos son en los de actividades deportivas grupales y actividades artísticas, pero esto se debe a que ambos grupos son los más numerosos de la muestra.

En contraste con lo anterior, se encontró que a pesar de que la mayoría de personas eligieron los mismos beneficios, existen algunas particularidades importantes, por ejemplo, las personas que realizan actividades solidarias en su tiempo libre sienten un incremento en su autoestima y consideran que su ocio les ayuda tanto a ser más sociables como a aprender a vivir mejor en comunidad; por otra parte, las personas que practican deportes individuales consideran que su práctica de ocio contribuye a su salud y les permite mantenerse en forma; en cuanto los beneficios reportados de la práctica de actividades nocivas o ausentes se encontró, en primer lugar, que éstos eran más que los perjuicios y segundo, los más puntuados fueron: “incremento de la autoestima”, “satisfacción”, “solución y prevención de problemas de salud”, “reducción de estrés” y “permite conocer nuevas personas”.

Por lo que se refiere a los perjuicios de la muestra general, los resultados son los siguientes: 1 actividad deportiva individual y 1 actividad solidaria indicaron percibir “altos niveles de estrés y preocupación” a causa de su práctica de ocio, 2 actividades deportivas grupales indicaron percibir “emociones negativas (tristeza, soledad, frustración, melancolía) y 2 actividades creativas indicaron percibir “aislamiento social”. Todas estas actividades forman parte de las dimensiones positivas de ocio, sin embargo, varias personas se sienten perjudicadas al practicarlas, lo cual indica que un ocio de valor no solo se trata de la práctica de actividades que objetivamente contribuyen de manera positiva al desarrollo personal, sino que también importan factores como la motivación al momento de consolidar un hábito de ocio valioso.

Las actividades nocivas o ausentes reportaron perjuicios, aunque, como se dijo antes, estos fueron menos que los beneficios; aquellos que prevalecieron frente a otros fueron: el “aislamiento social”, el “uso excesivo del tiempo en la práctica de la actividad”, la “ansiedad” y las “emociones negativas: tristeza, soledad, frustración, melancolía”.

4.2.3 Estado del ocio en los estudiantes de la PUCE y su relación con los beneficios o no beneficios percibidos.

4.2.3.1 Ocio valioso.

La teoría indica que para considerar una actividad de ocio como valiosa, ésta debe cumplir con algunos requisitos, los cuales están relacionados a la práctica de acciones positivas, tanto subjetiva como objetivamente, que tengan raíz en la motivación y voluntad, más no en una mera posesión de tiempo libre, asimismo, es necesario que la actividad de ocio sea una fuente de bienestar y proporcione beneficios físicos, psicológicos, sociales, culturales,

económicos y hasta medioambientales a sus practicantes asiduos, ya que no se trata de acciones al azar, sino más bien de actividades que requieren esfuerzo, organización, perseverancia y formación, por lo que podrá ser mejor disfrutado por quien tenga más experiencia y sea constante en la práctica (Cuenca Cabeza, 2014b) (Cuenca, 2007) (Pascucci, 2015). Además, este ocio de valor tiene un predominio emocional y es capaz de fomentar otros valores y emociones positivas, es también un ocio tanto solidario como ético que se integra en valores y modos de vida (Cuenca Cabeza, 2011).

Una vez descritas las características del ocio valioso indicaremos qué condiciones impusimos a la muestra para determinar que personas tienen un ocio de valor. Estas condiciones fueron: actividades de todas las dimensiones existentes en la muestra (lúdica, creativa, solidaria, ambiental-ecológica), excepto la nociva/ausente; sensaciones únicamente positivas consecuentes de la práctica de ocio (satisfacción, relajación, fluir con el tiempo, el tiempo pasa rápidamente, alegría, entusiasmo, superación y ánimo o motivación), consideración del ocio “muy importante” e “importante”, periodicidad de la práctica semanal de “2 o 3 días”, “4 o 5 días”, “todos los días” o “solo fines de semana”, pero únicamente si la persona practica la actividad 3 o 4 horas diarias o más de 4 horas; con respecto a las horas de práctica diaria se requirió que las personas realicen su actividad mínimo “1 o 2 horas”, “3 o 4 horas” o “más de 4 horas”; la antigüedad requerida en la práctica fue mínimo de “1 o 2 años”, “3 o 4 años” o “más de 4 años” y por último, era necesario que las personas consideren su hábito de ocio positivamente y deseen mantenerlo.

Una vez aplicados estos filtros se encontró que 252 personas tienen prácticas de ocio valioso, o sea el 47,8%, casi la mitad de la muestra (anexo 13); de ellos 172, o sea el 32,6%, pertenecen a algún club de la PUCE y 80, o sea 15,2%, no lo hacen (anexo 14).

Las dimensiones que predominan en este grupo son la lúdica (23,9%) y la creativa (16,9%) (anexo 15), pero siendo más específicos, las actividades con más personas son las deportivas grupales (14,4%), las artísticas (9,3%) y las creativas (7,6%) (anexo 16). Específicamente, las tres actividades con más puntuadas fueron: jugar fútbol (16,3%), practicar danza (8,7%) y escuchar música (8,3%).

Con respecto a los beneficios es importante mencionar que los estudiantes podían señalar más de un tipo de beneficio, por lo tanto, se encontró que el 100% del grupo indicó percibir beneficios psicológicos, el 98% beneficios físicos y el 97,6% beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales. El beneficio psicológico más puntuado fue la

“contribución a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.)” (78,6%), los dos beneficios físicos fueron la “reducción de estrés” (79,8%) y el “desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física” (70,4%) y, por último los beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales fueron el “desarrollo de habilidades sociales” (65,4%) y la “ayuda a ser más sociable, tolerante y que enseña a vivir mejor en comunidad” (61%) (Anexo 18).

Las sensaciones positivas que predominan en el grupo son: satisfacción (82,1%), relajación (78,2%) y alegría (66,7%), precisamente aquellas que son características del ocio valioso según la teoría.

Finalmente, la edad, género, carrera y situación laboral son otros aspectos de este grupo que pueden resultar interesantes, por eso los detallaremos a continuación; la edad que predomina en el grupo es 18 años (25,8%), el género predominante es el femenino (57,9%), la carrera más frecuente es Medicina (15,5%) y la situación laboral-estudiantil más puntuada es “solo estudiante” (77,4%). Esta última variable resulta interesante para nuestro análisis porque se puede inferir que las personas que solo estudian y no trabajan (por horas ni medio tiempo) tienen más tiempo disponible para dedicarlo a sus prácticas de ocio y por ello pueden llegar a cultivar un ocio de valor, aunque aquello no es una garantía, solo un factor a favor.

4.2.3.2 Ocio nocivo.

Así como la teoría indica qué características construyen el ocio valioso, existen indicadores teóricos para determinar qué hábitos de ocio son nocivos o ausentes, estos son, según Viñals Blanco (2015) y Alonzo-Ruiz, et. Al (2016): la ausencia de libertad, satisfacción y gratuidad en las prácticas de ocio, asimismo, están aquellas actividades relacionadas al consumo u otras que se caracterizan por poner en riesgo tanto los valores como la vida de las personas, puesto que la mayoría de las veces conducen a la generación de dependencia e imposibilitan el logro de algún desarrollo positivo.

En base a lo expuesto, para delimitar el grupo de ocio nocivo, se condicionó a la muestra de la siguiente forma:

Por una lista de actividades consideradas nocivas, pero antes de enlistar las actividades, cabe recalcar que un par de ellas figuran en la lista de actividades de las dimensiones positivas de ocio (Tabla 1), según el libro Ocio Valioso (2014b), sin embargo, en esta investigación las hemos considerado nocivas/ausentes, pues su práctica prolongada no

contribuyen de forma significativa al desarrollo personal, a pesar de causar sensaciones positivas y/o ciertos beneficios, como lo han indicado algunas personas en este estudio. Estas actividades son:

- Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales
- Usar el celular y navegar en redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Tik Tok, etc.)
- Jugar en la computadora o videojuegos
- Ver videos en Youtube/Twitch
- Ver televisión
- Dormir
- Consumir alcohol u otras sustancias psicotrópicas
- Ir de compras
- Ir de fiesta

Otras condiciones relacionada al tiempo y frecuencia fueron que las personas realizaran alguna de las actividades indicadas “1 o 2 años”, “2 o 3 años” o “más de 4 años”; el número de horas diarias varió desde “menos de 1 hora”, “1 o 2 horas”, “3 o 4 horas”, hasta “más de 4 horas diarias”; la periodicidad de práctica semanal requerida era “2 o 3 días” “4 o 5 días” o “todos los días”, aquí no se consideró la opción de “solo fines de semana” porque si alguien va de fiesta o ve televisión solo los fines de semana, por ejemplificar, pero realiza otras actividades, quizá positivas, entre semana, no entraría en la categoría de hábitos de ocio nocivos por el momento, quizá con el tiempo si, ya que podría aumentar las horas y días de práctica de sus actividades nocivas o ausentes, pero también existe la posibilidad de que modifique sus hábitos en una dirección positiva. En cuanto al deseo de mantener o cambiar de práctica, se aceptó ambas respuestas, pues no existía diferencia al momento de procesar los datos, ambas opciones no alteran el hecho de que el ocio sea nocivo o ausente.

La importancia fue otra variable a considerar, aquí se tomaron en cuenta todas las opciones, desde “muy importante” hasta “nada importante”, ya que las personas son libres de considerar su ocio como muy, poco o nada importante, independientemente de la actividad que constituya dicho ocio, pero esto no quiere decir que por ello un hábito nocivo/ausente tenga realmente valor o contribuya positivamente a la persona.

Algo parecido sucedió con las sensaciones experimentadas por la práctica de ocio, se aceptaron respuestas de todo tipo, tanto “positivas” como “negativas”, porque las personas

pueden llegar a sentirse satisfechas, alegres o entusiastas al mirar Facebook, jugar videojuegos o ver películas, pero eso no significa que esas actividades, empleadas como ejemplo, contribuyan de alguna forma al desarrollo personal, más bien son una forma de mantener a las personas en el círculo vicioso de consumo, un rasgo muy característico de la sociedad posmoderna.

Como resultado de aplicar estos filtros se encontró que 53 personas tienen prácticas nocivas/ausentes de ocio, o sea solo 10,1% del total de la muestra (anexo 13). De estas 53 personas, 37, o sea el 7%, no pertenecen a ningún club de la PUCE y 16, o sea el 3% si pertenecen (anexo 14), lo cual vuelve a indicar que las personas que están en clubes tienden a tener mejores hábitos de ocio por la naturaleza misma de sus prácticas y por el tiempo que invierten en estas, ya que muchos de los clubes que participaron en el estudio son de tipo formativo, es decir ameritan experiencia, conocimientos previos y años de práctica; por lo general esto sucede con las actividades creativas, por ejemplo, en el coro, el ensamble de guitarras o algún tipo de danza, aunque también pasa en ciertas actividades lúdicas como en el fútbol o baloncesto.

La única dimensión de este grupo es la nociva/ausente (100%). En la muestra general, las actividades nocivas que más puntuación tuvieron son: jugar en la computadora o videojuegos (4,2%) y ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales (3,4%).

Las sensaciones negativas que predominan en este grupo son la monotonía (60%) e impaciencia (46,7%), mientras que las positivas son la relajación (78,8%), satisfacción (57,7%) y que el tiempo pasa rápidamente (44,2%)

Como se dijo anteriormente, el grupo de personas con hábitos nocivos o ausentes de ocio indicó percibir más beneficios (8,9%) que perjuicios (3%) (anexo 17), los beneficios más destacados en el grupo fueron la “reducción de estrés” (94,4%), “permite conocer nuevas personas” (61,8%) y “contribuye a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.)” (45,9%) (anexo 19), mientras que los perjuicios predominantes fueron el “aislamiento social” (56,3%), el “uso excesivo del tiempo en la práctica de la actividad” (56,3%) y la “ansiedad” (43,8%) (anexo 20).

El 62,3% del grupo indica que desea mantener su práctica de ocio nociva/ausente, mientras que el 27,7% desea cambiarla, más de la mitad del grupo no está dispuesto a realizar cambios en sus hábitos de ocio, lo cual podría deberse a la falta de conocimiento de las consecuencias negativas de los hábitos adquiridos, a la falta de oferta de actividades positivas y/o a que no se no se dimensiona que las dimensiones de ocio son más complejas

y beneficiosas, siempre y cuando se las direcciona positivamente, en resumen, que se ignora sobre lo que realmente es el verdadero ocio. Este es un tema que debe debatirse a profundidad y con más información de campo para no caer suposiciones o juicios de valor.

Finalmente, la edad, género, carrera y situación laboral son otros aspectos interesantes de este grupo, por eso procederemos a detallarlos; la edad que predomina en el grupo es 18 años (35,8%), el género predominante es el femenino (58,5%), las carreras más frecuentes son Medicina (18,9%) y Administración de Empresas (17%) y la situación laboral-estudiantil más puntuada es “solo estudiante” (73,6%). Esta última variable resulta particular porque anteriormente se infirió que las personas que solo estudiaban podían tener mayoritariamente hábitos de ocio valioso, puesto que en el grupo de ocio valioso predominó dicha situación laboral-estudiantil, sin embargo, el hecho de que en el grupo ocio nocivo/ausente ocurra lo mismo, reafirma que la posesión de tiempo libre no asegura prácticas de ocio con valor, ya que este se trata de acciones positivas que ameritan esfuerzo, constancia y motivación, como lo indicó Cuenca Cabeza (2014b).

4.2.3.3 Otro tipo de ocio.

Después de haber filtrado la muestra para obtener los grupos, tanto de ocio valioso como de ocio nocivo/ausente, se encontró que existía un número significativo de personas (222) que no calzaba en ninguna de las dos categorías, por lo que se procedió a juntarlos en una nueva denominada “otro tipo de ocio”, cuyo porcentaje es 42,1% del total (anexo 13).

Las características que condicionan este grupo son más complejas de detallar, pues se constituyeron por descarte, pongamos por caso el ejemplo de una persona “x” que indicó practicar una actividad de ocio positiva, le otorgó al ocio una importancia considerable, indicó realizar la actividad más de 1 hora diaria y 2 o 3 veces por semana, asimismo, dijo que lleva practicando la actividad más de un año, todo lo cual indicaría que, aparentemente, estamos hablando de un hábito de ocio valioso, sin embargo, la persona indicó sentir emociones tanto positivas como negativas a causa de su ocio, lo cual la separa del grupo ocio valioso, pues aquel tipo de ocio solo puede producir beneficios y sensaciones positivas al practicante. Otro ejemplo puede ser el de una persona “y”, cuyo hábito de ocio es “ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales”, algo aparentemente nocivo, pero lo hace únicamente 1 día a la semana, de 1 a 2 horas diarias, más de 4 años y siente emociones positivas, estas características hacen que automáticamente la persona no pueda formar parte del grupo de ocio valioso, pero tampoco del nocivo/ausente y, por lo tanto, conforma el grupo “otro tipo de ocio”.

Entonces se detallará de manera general las características de la categoría “otro tipo de ocio”; las actividades de ocio podían ser tanto positivas como nocivas/ausentes, la importancia del ocio podía ir desde “muy importante” hasta “nada importante”, las sensaciones producidas por la experiencia de ocio podían ser positivas y negativas, pero al mismo tiempo, la actividad podía ser realizada desde “menos de 1 hora al día” hasta “más de 4 horas”, la periodicidad semanal podía variar desde “1 día” hasta “todos los días”, la antigüedad de la práctica podía ir desde “menos de 1 año” hasta “más de 4 años”, la persona podía considerar su ocio tanto “positivamente” como “negativamente” y finalmente podía elegir si deseaba “mantener” o “cambiar” su hábito.

Al analizar las variables de este grupo se encontró que las dimensiones predominantes son la lúdica (38,7%) y la creativa (37,4%) (anexo 22), asimismo, aquí los beneficios (97,3%) predominan ante los perjuicios (2,7%) y las personas experimentan mayoritariamente sensaciones positivas (93,7%); solo el 6,3% de los estudiantes del presente grupo muestra una ambivalencia con respecto a las sensaciones, pues marcaron tanto las positivas como las negativas.

La edad, género y situación laboral-estudiantil que predominan son 18 años (22,5%), femenino (66,2%) y “solo estudiante” (74,3%), respectivamente. Por otro lado, se encontró que el 57,2% de este grupo pertenece a algún club de la PUCE y el 42,8% restante no lo hace. Asimismo, el 82,4% desea mantener su práctica de ocio y el 17,6% desea cambiarla. En cuanto a las actividades favoritas del grupo se determinó que éstas son jugar fútbol, bailar, escuchar música, visitar amigos, leer, visitar familiares, andar en bicicleta, jugar voleibol, ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales y jugar en la computadora o videojuegos (anexo 21). En este top 10 de actividades favoritas más practicadas, como en los dos expuestos anteriormente, existe una categoría denominada “otras actividades” que agrupa todas aquellas prácticas con frecuencias bajas y la suma de sus frecuencias hace de esta categoría la más puntuada, debido a que son varias actividades.

Finalmente, con el afán de profundizar en el análisis, se procedió a aplicar a este grupo las condiciones detalladas para delimitar el grupo ocio valioso y el ocio nocivo/ausente, entonces se encontró que el 19,8% de estudiantes llegará con el tiempo a cultivar un ocio de valor, pues a pesar de no cumplir al momento con la antigüedad mínima necesaria para tener un ocio valioso (1 año), están dispuestos a mantener sus hábitos, mismos que por los demás cumplen satisfactoriamente con el resto de requisitos para ser valiosos.

Asimismo, se repitió el procedimiento con el ocio nocivo/ausente, se aplicaron las condiciones antes descritas y se halló que el 2,7% del grupo, o sea 6 personas, llegarán a desarrollar un ocio nocivo, pues indicaron su deseo de mantener sus hábitos de ocio como hasta el momento en que resolvieron la encuesta, la antigüedad aquí también fue la variable que las excluyó del grupo nocivo.

4.2.4 Comparación entre grupos: estudiantes pertenecientes a algún club y no pertenecientes y tipos de ocio.

4.2.4.1 Estudiantes de clubes y no clubes.

4.2.4.1.1 Perfiles de actividades de ocio y los respectivos aportes derivados de las actividades.

Como se indicó antes, se elaboraron dos perfiles de actividades de ocio de los estudiantes de la PUCE, uno del grupo perteneciente a clubes y el otro del no perteneciente, las similitudes y diferencias más importantes son las siguientes:

Ambos grupos coinciden en el gusto por las siguientes actividades: jugar fútbol, escuchar música, leer, visitar familiares, visitar amigos, jugar voleibol, y practicar danza; estas 7 actividades similares se tomaron del top 10 de actividades favoritas de los dos grupos y todas ellas pertenecen a dimensiones positivas de ocio.

Por otro lado, existe una actividad más que aparece en ambos grupos, jugar en la computadora o videojuegos, la cual pertenece a la dimensión nociva del ocio, no obstante, el número de practicantes de dicha actividad no es igual en ambos grupos, en el grupo de clubes solo 10 personas lo hacen, mientras que en el grupo de no clubes son 13; esto no indica una diferencia muy grande a primera vista, sin embargo, es importante mencionar que la muestra de estudiantes de no clubes es más pequeña, pero aun así hay más personas que juegan en la computadora o videojuegos. Además, a esto se suma que dentro de las 10 actividades más frecuentes del grupo de estudiantes de no clubes aparece otra actividad nociva, esta es ver series o películas en Netflix u otras plataformas similares, lo que indica que este grupo practica más actividades nocivas que el grupo de estudiantes que si pertenecen a clubes.

Todavía cabe señalar, con relación al tipo de actividades de ambos grupos, que se encontró una similitud y diferencia a la vez, en ambos grupos predominan las actividades tanto lúdicas, como creativas, pero en el grupo de clubes las actividades lúdicas son más (47,6%) que las creativas (31,7%), mientras que en el grupo de no clubes las actividades

creativas (34%) predominan sobre las lúdicas (29,2%). Por otra parte, en cuanto a las actividades nocivas, existe una diferencia importante, las personas no pertenecientes a clubes reportan más prácticas de este tipo nocivo o ausente (17,9%) que las que sí pertenecen a algún club (7%), a pesar de que la muestra es más pequeña.

En cuanto al género y edad, en ambos grupos predominan las mujeres y la edad promedio es 20 años, no obstante, en cuanto a las carreras y semestres si existen diferencias, la mayoría de las personas del grupo de clubes está en 4° semestre y estudian Psicología Clínica, Medicina y Fisioterapia, respectivamente, mientras que, en el grupo de no clubes, la mayoría de las personas está en 2° semestre y estudian Medicina, Administración de Empresas y Contabilidad y Auditoría.

Por lo que se refiere a los beneficios y perjuicios relacionados a las 10 actividades más practicadas por los grupos, se encontró que ambos grupos percibieron los tres tipos de beneficios: psicológicos, físicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales; por ejemplo, la primera similitud es que tanto las personas de clubes como las de no clubes indicaron que sus actividades de ocio 1) contribuyen a su bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.), 2) incrementan la autoestima, 3) permiten adquirir y desarrollar habilidades emocionales y 4) producen satisfacción, siendo todos estos beneficios psicológicos. Con respecto a los beneficios físicos, se encontró que ambos grupos perciben los 6 beneficios en el mismo orden descendente: 1) reduce el estrés, 2) desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud, 3) ayuda a mantenerse en forma, 4) solución y prevención de problemas de salud, 5) reducción del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias y 6) tratamiento médico; la reducción del estrés fue el beneficio predilecto por los dos grupos. Por último, en los beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales se encontró que ambos grupos percibieron mayoritariamente los mismos 4 beneficios: 1) desarrollo de habilidades sociales, 2) ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad, 3) permite conocer nuevas personas y 4) facilita la solución de conflictos.

Algo similar sucedió con los perjuicios, ambos grupos percibieron perjuicios solo de dos tipos: psicológicos y sociales, culturales, económicos, y medioambientales; ninguna persona de toda la muestra marcó algún perjuicio físico. Aunque, en cuanto a porcentajes si hubo una diferencia, el 2,9% del grupo de clubes percibió perjuicios, mientras que del grupo de no clubes el 6,1% lo hizo, a pesar de ser una muestra más pequeña. En el grupo de no clubes los perjuicios que predominan son: uso excesivo del tiempo en la práctica de

la actividad y ansiedad, mientras que en el grupo de clubes los predominantes fueron: Aislamiento social y emociones negativas (tristeza, soledad, frustración y melancolía).

4.2.4.1.2 Importancia del ocio.

Los resultados indican que existe una similitud en cuanto a la importancia del ocio en estos dos grupos, ya que en ambos predomina la respuesta “muy importante” (más del 50% en ambos casos) e “importante” (más del 34% en ambos casos), sin embargo, hay un caso particular de una persona que indicó que el ocio le resultaba “nada importante” y, sorprendentemente pertenece al grupo de estudiantes de clubes, mismo grupo que tiene la mayoría de los/as practicantes de ocio valioso.

4.2.4.1.3 Ocio valioso, nocivo/ausente y otro tipo de ocio.

Se encontró que existe una diferencia significativa entre las personas que pertenecen o no a algún club, con relación al tipo de ocio que practican, por ejemplo, el número de personas que tienen hábitos de ocio valiosos aproximadamente se duplica en el grupo de estudiantes que pertenecen a algún club de la PUCE, mientras que el número de personas que tienen hábitos de ocio nocivos se duplican en el grupo de estudiantes que no pertenecen a ningún club (anexo 14). En conclusión, esto indica que la mayoría de las personas que tienen hábitos valiosos de ocio pertenecen a algún club de la PUCE, mientras que la mayoría de las personas con hábitos nocivos o ausentes no lo hacen.

Por otro lado, se encontró que el 19,82% de las personas que tienen otro tipo de ocio, en base a una proyección elaborada con los indicadores del ocio valioso, llegará a tener un ocio de valor, mientras que el 2,7% desarrollará hábitos de ocio nocivo.

4.2.4.2 Tipos de ocio.

4.2.4.2.1 Número de personas, edad, género, carrera, semestre y situación laboral.

Los grupos con más número de personas son el de ocio valioso (252) y el de otro tipo de ocio (222), mientras que por mucho el grupo ocio nocivo/ausente es el menos numeroso (53).

Con relación a la edad, se encontró una similitud en los grupos ocio valioso y otro tipo de ocio, en ambos el rango de edad predominantes fue 18-20 años (con más del 50% en ambos grupos), mientras que en el grupo ocio nocivo la edad predominante fue una sola, 18 años (35,8%). Esto indica que la edad que predomina en la muestra en general es 18 años.

El género que predomina en los tres tipos de ocio es el femenino, con más del 50% en todos.

Asimismo, sucedió con la carrera, en todos los grupos Medicina fue la carrera predominante.

Otra similitud encontrada fue en los semestres que cursan los participantes, la mayoría de los estudiantes de los grupos valioso y otro tipo de ocio, están en 2° semestre, pero en el grupo ocio nocivo/ausente hubo dos semestres predominantes, en igual proporción, estos fueron 2° y 8°.

En cuanto a la situación laboral, la categoría “solo estudiante” fue la más frecuente en los tres tipos de ocio y tuvo más del 70% en todos ellos. Esto indica que la mayoría de encuestados son solo estudiantes, o sea disponen de más tiempo para practicar actividades de ocio.

4.2.4.2.2 Actividades.

Existe una similitud en las actividades favoritas del grupo ocio valioso y otro tipo de ocio, las tres actividades más frecuentes en ambos grupos son jugar fútbol, practicar danza y escuchar música, mientras que las dos actividades favoritas del grupo ocio nocivo son jugar en la computadora o videojuegos y ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales.

Es importante reconocer que la actividad “escuchar música” ha sido la tercera más puntuada por lo estudiantes de la PUCE, después de jugar fútbol y practicar algún tipo de danza, aquello resulta interesante porque el fútbol y la danza son actividades de los clubes de la PUCE y el 60% de la muestra está conformada por estudiantes pertenecientes a clubes, además ambos clubes son los que más participantes aportaron a la muestra, lo que indica que escuchar música, a pesar de ser la tercera opción más puntuada es la más común entre la comunidad estudiantil de la PUCE, de manera general.

4.2.4.2.3 Dimensiones.

Existe una similitud en cuanto a las dimensiones de los grupos de ocio valioso y otro tipo de ocio, las tres dimensiones predominantes en ambos grupos son la lúdica, la creativa y la solidaria, mientras que en el grupo ocio nocivo/ausente existen únicamente, y como era obvio, actividades de la misma dimensión, nociva/ausente.

4.2.4.2.4 Importancia.

Se encontró que para los tres tipos de ocio sus actividades de tiempo libre eran “muy importantes”, incluso el grupo de ocio nocivo/ausente indicó consideran al ocio como algo realmente significativo en su vida, pues nadie allí marcó las opciones “poco importante” o “nada importante”.

4.2.4.2.5 Sensaciones.

Nuevamente existe una similitud en los tres tipos de ocio, todos indican percibir mayoritariamente sensaciones positivas, incluso las personas con prácticas nocivas/ausentes; las sensaciones positivas más frecuentes en los tres grupos fueron: satisfacción y relajación.

Cabe recalcar que el grupo ocio valioso, por su naturaleza, no marcó ninguna sensación negativa, en realidad, solo el grupo nocivo/ausente tiene sensaciones únicamente negativas, pues el grupo otro tipo de ocio marcó sensaciones positivas y negativas, al mismo tiempo. Las sensaciones negativas predominantes en el grupo nocivo/ausente son la monotonía (60%) e impaciencia (46,7%) y la sensación negativa predominante en el grupo otro tipo de ocio es el desobligo (2,7%).

4.2.4.2.6 Concepción de ocio positivo y ocio negativo.

La mayoría de las personas de los tres tipos de ocio indicaron considerar sus hábitos ociosos como positivos, incluso aquellas que están en el grupo de ocio nocivo/ausente. Esta variable está directamente relacionada con los beneficios o perjuicios, pues como ya se indicó antes, todas las personas que decidieron marcar su ocio positivamente accedían únicamente a los beneficios, mientras que aquellas que marcaban su ocio negativamente accedían solamente a los perjuicios.

4.2.4.2.7 Beneficios.

Participantes de los tres grupos indicaron percibir beneficios, independientemente si su actividad era positiva o negativa; los beneficios psicológicos fueron los más puntuados en los tres grupos, seguido de los beneficios físicos, pero únicamente en los grupos ocio valioso y ocio nocivo/ausente, pues para el grupo otro tipo de ocio los beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales predominaron sobre los físicos.

4.2.4.2.8 Perjuicios.

Esta variable si presenta una diferencia en los tres tipos de ocio, ya que, las personas agrupadas en la categoría ocio valioso no podían haber marcado ningún perjuicio, por

ende, solo los grupos ocio nocivo/ausente y otro tipo de ocio muestran perjuicios. Las personas del grupo nocivo/ausente percibieron más perjuicios que las personas con otro tipo de ocio. Los perjuicios predominantes fueron los psicológicos, seguidos de los sociales, culturales, económicos y medioambientales; nadie en toda la muestra sorprendentemente marcó ningún perjuicio físico.

4.2.4.2.9 Cambiar o mantener la práctica.

La opción que predominó de forma general en esta variable fue “mantener” la práctica de ocio, esto sucedió en los tres grupos, aunque si hubo unas pequeñas divergencias, por ejemplo, en el grupo ocio valioso el 100% indicó que mantendría su práctica, mientras que en el grupo nocivo/ausente el 62,3% lo hizo, pero el 37,2% dijo que la cambiaría, y finalmente, en el otro tipo de ocio el 82,4% marcó “mantener” la práctica y solo el 17,6% marcó “cambiar”.

4.2.5 Otros hallazgos.

A lo largo del desarrollo de esta investigación surgieron ciertos datos de interés, los cuales se expondrán en este apartado. El primero es que el 95,8% de la muestra total consideraba que su ocio era positivo, pero al momento de aplicar las condiciones para valorar la actividad en base a la teoría, se encontró que realmente solo el 47,8% era un ocio positivo y por tanto valioso; solo la mitad de las personas que consideran su ocio positivamente están en lo correcto, mientras que el otro 50% pueden tener otro tipo de ocio, o peor aún, este puede ser nocivo/ausente.

Se encontró también que las tres actividades favoritas de la muestra en general son jugar fútbol, practicar algún tipo de danza y escuchar música, lo que contradice la creencia popular de que la mayoría de los/as jóvenes miran televisión, juegan videojuegos y/o usan el celular en su tiempo libre, por poner esas tres actividades como ejemplo.

Con lo que a la importancia del ocio se refiere, se halló que más de la mitad de toda la muestra (56%) considera a este aspecto como una parte muy importante de su vida, lo cual resulta muy significativo y positivo, pues la implementación de una educación sobre el tema, de actividades, políticas, entornos y otras áreas relacionadas al mismo tendrían mucha acogida en los estudiantes de la PUCE.

Por último, se encontró que 12 personas pertenecientes a algún club deportivo tienen hábitos de ocio nocivo, mientras que del grupo de clubes culturales solo 4 personas los tienen, lo cual indica que las personas que practican actividades culturales tienen 3 veces

menos hábitos de ocio nocivos/ausentes que las personas que practican actividades deportivas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Finalmente, y como la consideración más relevante de este trabajo, se reconoce que el ocio, definitivamente, es un aspecto de gran valor para la vida de las personas y a pesar de que la sociedad contemporánea no lo atiende como tal o prefiera llevarlo por otros caminos, de consumo y efimeridad, su estudio científico-social representa, además de un gran aporte, el primer paso para cultivar un ocio de valor, pues mediante la investigación y educación, se podrá construir un entorno donde finalmente se trate a este aspecto como lo que para Cuenca Cabeza (2014b) realmente es, un derecho básico del ser humano, igual que la salud, la educación y el trabajo.

Ahora bien, con relación a los objetivos planteados en esta disertación se concluye lo siguiente:

Existe indudablemente una relación entre el tipo de actividad que realiza una persona y el tipo de aporte que percibe, sin embargo, para profundizar en el análisis de dicho aporte resulta necesario tomar en cuenta otros aspectos de los hábitos de ocio, indicados por la teoría, estos son: la motivación, la voluntad, el tiempo de práctica, el tipo de actividad, la importancia que le otorga el practicante, entre los más importantes, ya que ello, permite diferenciar con mayor claridad los beneficios o no beneficios que otorgan determinadas prácticas.

Asimismo, para todo análisis se tuvo que tomar en cuenta la época en que hoy vivimos, pues estamos insertos en sociedades reinadas por el consumo, la velocidad, la eficiencia y los cambios bruscos, donde resulta difícil poner realmente atención a este tipo de fenómenos que contribuyen al desarrollo humano y social, no obstante, a pesar de la dificultad, es indispensable desarrollar ideas, políticas, espacios y realidades que permitan experimentar prácticas de ocio positivas, pues el ser humano enfrenta hoy un escenario hostil, donde el trabajo y la eficiencia parecen haberse apoderado de todo el tiempo disponible.

Tomando en cuenta esto, los datos levantados en campo y la teoría que constituye el cuerpo de esta investigación, podemos concluir que el estado del ocio en los estudiantes de la PUCE es un ámbito fecundo, pues se encontró que gran parte de la comunidad estudiantil mantiene hábitos de ocio valiosos, hecho que resulta magnífico, pues la consolidación de este tipo de prácticas no es tarea fácil, ni ocurre de la noche a la mañana,

sino es algo que más bien amerita esfuerzo, dedicación y una guía adecuada para mantenerse en el camino que dirige al practicante al bienestar y desarrollo humano.

Ahora bien, con respecto a la guía, podemos inferir nuevamente, por los datos recogidos, que los clubes de actividades complementarias de la PUCE influyen significativamente en el alto número de personas con prácticas valiosas de ocio, ya que estos constituyen espacios donde los/as estudiantes realizan actividades que además de ocupar su tiempo libre, les aportan beneficios psicológicos, físicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales.

Por otro lado, así como existe un gran grupo de personas con hábitos valiosos, hay también un grupo con hábitos nocivos o ausentes, este representa el 10,1% de la muestra total, lo que indica que 1 de cada 10 estudiantes en la PUCE mantiene prácticas nocivas de ocio que disminuyen su calidad de vida y los exponen a perjuicios, tanto psicológicos como sociales, culturales, económicos y medioambientales. Este hecho permite concluir que, a pesar de la existencia de opciones positivas para ocupar el tiempo libre, como los clubes de actividades complementarias, o la misma posesión de tiempo libre, no son elementos suficientes para cultivar hábitos de ocio valiosos e indican que factores como la educación de ocio, su concientización y una buena oferta, son sustanciales para incrementar el número de personas que tengan la oportunidad de acceder a este aspecto tan relevante para la vida.

Todas las actividades de las dimensiones de ocio positivas mostraron una relación estrecha con tres tipos de beneficios: psicológicos, físicos y sociales, culturales, económicos y medioambientales, entre los cuales los psicológicos predominaron en toda la muestra; se puede explicar este hecho recordando que la teoría indica que el ocio es un aspecto donde prima lo emocional, pues a través de él, las personas experimentan realidades satisfactorias. Los estudiantes de la PUCE han indicado que sus prácticas de ocio les otorgan principalmente beneficios como la contribución al desarrollo personal, generación de autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, adquisición - desarrollo de habilidades emocionales e incremento de la autoestima.

De igual manera, varios casos del grupo ocio nocivo/ausente indicaron percibir beneficios de su práctica y no solo perjuicios, esto podría deberse a que gran parte de las personas de dicho grupo no son conscientes o desconocen lo que realmente significa el ocio, entonces al realizar actividades nocivas/ausentes perciben alguna sensación positiva y consideran que sus hábitos son valiosos, pero en realidad, la teoría indica que la práctica

prolongada de actividades nocivas o ausentes como usar el celular, navegar en redes sociales, jugar en la computadora, ver series y películas, consumir alcohol o simplemente dormir, imposibilitan el desarrollo personal, pues muchas veces causan adicciones o mantienen prisionero al practicante y este no llega a consolidar hábitos que le permitan sentirse libre, satisfecho y feliz largo plazo.

Finalmente, se concluye que el ocio valioso es definitivamente un ámbito de desarrollo humano que está estrechamente relacionado al bienestar y hoy, a pesar de ello, en nuestra sociedad este aspecto tan necesario se convierte muchas veces en una suerte o privilegio de pocos, ya sea por la falta de tiempo, dinero, conocimiento, oferta o algún otro factor, por lo que, no todas las personas están en la posibilidad de practicar alguna actividad de ocio valiosa. Esto es algo que debe cambiar, pues el ocio hace de esta vida algo valioso, algo que vale la pena vivir.

5.2 Recomendaciones

Las recomendaciones que se establecieron al terminar esta investigación son las siguientes:

- Como uno de los primeros pasos para construir una sociedad donde el ocio tenga la importancia que merece, se recomienda a la comunidad académica ecuatoriana realizar más estudios de este tipo.
- Asimismo, se recomienda hacer investigaciones sobre ocio con muestras más grandes y lideradas por grupos multidisciplinario de investigadores, con el fin de que la interpretación de los datos sea lo más cercana a la realidad social posible y que al contar con investigadores de diferentes áreas, se pueda llegar a conclusiones más específicas, detalladas e interesantes.
- Se recomienda también hacer estudios sobre ocio digital, pues ahora debido a la crisis sanitaria, la virtualidad ha cobrado gran relevancia y los hábitos, no solo de ocio, de las personas han cambiado bruscamente, por lo que resulta necesario conocer los aspectos más relevantes del cambio.
- Si se desea realizar un estudio comparativo de ocio valioso y ocio nocivo, se recomienda utilizar para el estudio una muestra que posea características específicas y consolidadas de ambos grupos, pues así los resultados serán más acertados y no habrá similitudes innecesarias en los mismos.
- Cuando se vaya a elaborar un cuestionario para conocer los hábitos de ocio de un grupo, se recomienda que éste no sea muy largo y difícil de comprender, pues así

las personas estarán más dispuestas a colaborar con el estudio. Asimismo, si la investigación se trata de un trabajo de titulación de pregrado, se recomienda no plantear preguntas abiertas o complejas de analizar, pues el tiempo para culminar el trabajo de titulación puede no ser suficiente.

- Finalmente, se recomienda también a la industria turística ecuatoriana tomar en cuenta al ocio al momento de realizar investigaciones o diseñar productos, pues ahora viajar y hacer turismo es una forma muy popular de usar el tiempo libre y desde la industria se podría contribuir al ámbito del ocio y a la sociedad de forma positiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila , C. (2005). Del ocio y la posmodernidad. *Apunts Educación Física y Deportes*(79), 101-106. Recuperado el 5 de octubre de 2020
- Águila , C. (2007). *Sobre el ocio y la Posmodernidad. Un análisis sociocrítico*. Wanceulen Editorial deportiva. Recuperado el 13 de octubre de 2020, de <https://books.google.com.ec/books?id=R-b7CgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Águila Soto, C. (2004). El ocio en el marco sociocultural de la Posmodernidad. Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios. *El ocio en el marco sociocultural de la Posmodernidad. Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios (Tesis doctoral)*. Universidad de Almería, Almería. Recuperado el 4 de septiembre de 2020, de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qDbCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=aguila+soto+posmodernidad&ots=qPEMFD7xNk&sig=CX-95Qcd5qTfjY30gap5vQdv1zl#v=onepage&q=aguila%20soto%20posmodernidad&f=false>
- Águila Soto, C. (2007). *Sobre el ocio y la posmodernidad. Un análisis sociocrítico*. Sevilla, España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA S.L. . Recuperado el 14 de Diciembre de 2019, de https://books.google.com.ec/books?id=R-b7CgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=giro%20cultural%20&f=false
- Alonzo-Ruiz, R. A., Valdemoros San Emeterio, M. Á., & Ruiz Omañeca, J. V. (agosto de 2016). Preocupación del profesorado por el ocio nocivo de su alumnado de Educación Secundaria Postobligatoria. Factores vinculados. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30(2), 33-48. Recuperado el 29 de julio de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27447325003.pdf>
- Baudrillard, J. (2009). *La sociedad de consumo. Sus mitos, sus estructuras*. (L. E. Alonso, Trad.) Madrid: SIGLO XXI. Recuperado el 24 de septiembre de 2020
- Bauman, Z. (1997). *La Posmodernidad y sus descontentos*. (M. Malo de Molina Bodelón, & C. Piña Aldao, Trads.) Madrid, España: Akal. Recuperado el 2 de septiembre de 2020, de <https://books.google.com.ec/books?id=dgWrbc4eLYC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Byung-Chul Han. (2014). *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. (A. Bergés, Trad.) Barcelona, España: Herder. Recuperado el 30 de septiembre de 2020
- Byung-Chul Han. (2016). *Por favor, cierra los ojos. A la búsqueda de otro tiempo diferente*. (R. Gábas, Trad.) Barcelona: Herder. Recuperado el 3 de septiembre de 2020, de <https://play.google.com/books/reader?id=GgSIDwAAQBAJ&hl=es&pg=GBS.PT1>
- Byung-Chul Han. (2018a). *Hiperculturalidad. Cultura y globalización*. (F. Gaillour, Trad.) Barcelona, España: Herder. Recuperado el 4 de septiembre de 2020, de <https://play.google.com/books/reader?id=UgWIDwAAQBAJ&hl=es&pg=GBS.PT9>

- Byung-Chul Han. (2018b). *Buen entretenimiento. Una deconstrucción de la historia occidental de la Pasión*. (A. Ciria, Trad.) Barcelona: Herder. Recuperado el 28 de septiembre de 2020, de <https://play.google.com/books/reader?id=pgWIDwAAQBAJ&hl=es&pg=GBS.PT3>
- Carrasco Bahamonde, D. (Mayo de 2010). Temporalidad y Espacialidad en la modernidad tardía: El advenimiento de la fluidez. *Revista Mad.*(22), 73-89. Recuperado el 16 de septiembre de 2020, de https://www.researchgate.net/publication/272765942_Temporalidad_y_Espacialidad_en_la_modernidad_tardia_El_advenimiento_de_la_fluidez
- Codina, N., Pestana, J. V., & Stebbins, R. A. (2017). Serious and Casual Leisure Activities in the Construction of Young Adult Identity: A Study Based on Participants` Self-Descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12 (extra 1), 65-80. doi:10.14198/OBETS2017.12.1.12
- Csikszentmihalyi, M., Cuenca, M., Buarque, C., Trigo, V., & otros, y. (2001). *Ocio y Desarrollo. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 16 de julio de 2020
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales de ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 30 de junio de 2020, de <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio16.pdf>
- Cuenca Cabeza, M. (2002). La educación del ocio: ámbitos de acción futura. *Revista de educación. Educación y Futuro*, 149-178. Recuperado el 29 de julio de 2020, de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oXNfBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA149&dq=ocio+nocivo&ots=_XkF2-8RWB&sig=vZfSCAjtkXlXq-qX-2gqglktaEl#v=onepage&q=ocio%20nocivo&f=false
- Cuenca Cabeza, M. (2005). *Ocio solidario. La experiencia en grupos de jóvenes y jubilados*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio29.pdf
- Cuenca Cabeza, M. (2011). Valores que dimanan del ocio humanista. En A. Madariaga Ortuzar, & J. Cuenca Amigo (Edits.), *Los valores del ocio: cambio, choque e innovación*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 16 de junio de 2020, de <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio43.pdf>
- Cuenca Cabeza, M. (2014a). Aproximación al ocio valioso. *Revista Brasileña de Estudios do Lozer*, 21-41. Recuperado el 15 de julio de 2020
- Cuenca Cabeza, M. (2014b). *Ocio Valioso*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 08 de junio de 2020, de https://www.academia.edu/29798750/DeustoDigital_Ocio_valioso
- Cuenca, M. (5 de noviembre de 2007). *¿Qué es el ocio valioso? - Manuel Cuenca [Mensaje en un blog]*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de *¿Qué es el ocio valioso? - Manuel Cuenca [Mensaje en un blog]:* <https://manuelcuenca.es/que-es-ocio-valioso/>
- Drive, B. L., & Bruns, D. H. (1998). Uses of Benefits Approach to Leisure. *Parks & Recreation*, 349-366. Recuperado el 13 de Marzo de 2020
- Fernández Balboa, J. (2001). La sociedad, la escuela y la educación física del futuro. *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*, 25-45. Recuperado el 1 de septiembre de 2020

- Giroux, H. (1996). Educación posmoderna y generación juvenil. *Nueva Sociedad*(146), 148-167. Recuperado el 2 de septiembre de 2020
- Guzmán Toro, F. (2004). El narcisismo de la postmodernidad o la crisis de una modernidad decadente. *Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*(26), 105-111. Recuperado el 29 de septiembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/279/27992608.pdf>
- Harvey, D. (1990). *La condición de la posmodernidad. Investigación sobre los orígenes del cambio cultural*. (M. Eguía , Trad.) Argentina: Amorrortu editores. Recuperado el 31 de agosto de 2020
- Hsuan Hsuan Chan, & Su Fen Chen. (2017). The comparison of flow experience in retiree's serious and casual leisure participation. *World Leisure Journal*, 59(sup1), 38-44. Recuperado el 13 de agosto de 2020, de <https://doi.org/10.1080/16078055.2017.1393876>
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. United Graphics. Recuperado el 13 de agosto de 2020, de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Jak4A8rEZawC&oi=fnd&pg=PA1&dq=flow+csikszentmihalyi&ots=GwZEox4q3R&sig=1gJ4Mpb2Eo9JzUxnUbKb-A69A_E#v=onepage&q=flow%20csikszentmihalyi&f=false
- Kleiber, D. A. (2012). Taking leisure seriously: new and older considerations about leisure education. *World Leisure Journal*, 54(1), 5-15. Recuperado el 12 de agosto de 2020, de <https://doi.org/10.1080/04419057.2012.668278>
- Lipovetsky, G. (1986). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. (J. Vinyoli, & M. Pendax, Trads.) Barcelona, España: Anagrama. Recuperado el 8 de septiembre de 2020
- Lipovetsky, G. (1990). *El imperio de lo efímero. La moda y su destino en las sociedades modernas*. (F. Hernández, & C. López, Trads.) Barcelona, España: ANAGRAMA. Recuperado el 23 de septiembre de 2020
- López Vidales, N., & Leire Gómez, R. (2014). Nuevos hábitos de los jóvenes españoles y tendencias de futuro en el consumo de radio y televisión. *Historia y Comunicación Social*, 19, 327-340. Recuperado el 13 de octubre de 2020
- López, F., Sarrate, M., & Lebreño, M. (2016). El ocio de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. Análisis discursivo. *Revista española de pedagogía*, 127-145. Recuperado el 2 de Diciembre de 2019, de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5050/el-ocio-de-los-jovenes.pdf?sequence=1>
- Madariaga, A., & Romero , S. (2016). Barreras percibidas entre los jóvenes para no participar en actividades de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 21-26. Recuperado el 8 de Febrero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102004.pdf>
- Monteagudo, M. J., & Cuenca, M. (2012). Los itinerarios de ocio desde la investigación: tendencias, retos y aportaciones. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*(20), 103-135. Recuperado el 9 de octubre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135029101004.pdf>

- Monteagudo, M., Ahedo, R., & Ponce de León, A. (2017). Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano. *OBETS Revista de Ciencias Sociales*, 12, 177-202. doi:10.14198/OBETS2017.12.1.17
- Moral Jiménez, M., & Ovejero Bernal, A. (2004). Jóvenes, globalización y postmodernidad: crisis de la adolescencia social en una sociedad adolescente en crisis. *Papeles del Psicólogo*, 25(87), 72-79. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808710.pdf>
- Moral, J. L. (2004). Modernidad y postmodernidad: cambio de valores en la juventud. *Revista Misión Joven* 330-331, 1-22. Recuperado el 20 de octubre de 2020, de https://donbosco.org.ar/uploads/recursos/recursos_archivos_2284_1654.pdf
- Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. En J. Alvaro, A. Garrido, & J. Torregosa (Edits.), *Psicología Social Aplicada* (págs. 429-447). Madrid, España: McGraw-Hill. Recuperado el 11 de agosto de 2020, de https://www.researchgate.net/publication/257766145_Psicologia_Social_del_ocio_y_el_tiempo_libre
- Murcia, F. (2006). Cambios sociales y trastornos de la personalidad posmoderna. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 104-115. Recuperado el 29 de septiembre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827206.pdf>
- Nateras Dominguez, A. (2004). Trayectos y desplazamientos de la condición juvenil contemporánea. *El Cotidiano*, 20(126), 0. Recuperado el 16 de octubre de 2020
- Pascucci, M. (mayo de 2015). Los Jóvenes Universitarios y el Ocio. *European Scientific Journal*, 1, 116-127. Recuperado el 15 de agosto de 2020
- Pedró i García, F. (1984). *Ocio y tiempo libre ¿para qué?* Recuperado el 13 de octubre de 2020
- Pedroza Flores, R., & Villalobos, G. (2006). Entre la modernidad y las postmodernidad: juventud y educación superior. *Educere*, 10(34), 405-414. Recuperado el 1 de septiembre de 2020
- PNUD. (1990). *Informe Nacional de Desarrollo Humano Guatemala*. Recuperado el 27 de junio de 2020, de <http://desarrollohumano.org.gt/desarrollo-humano/concepto/>
- PNUD. (2012). *Desarrollo Humano en Chile. Bienestar subjetivo: el desafío de repensar el desarrollo*. PNUD, Santiago de Chile. Recuperado el 24 de julio de 2020
- PNUD. (2015/2016). *Informe Nacional de Desarrollo Humano Guatemala. Capítulo 3: Las percepciones sobre el bienestar en Guatemala*. Recuperado el 26 de julio de 2020, de <https://desarrollohumano.org.gt/indh-20152016-2/capitulo-3-las-percepciones-sobre-el-bienestar-en-guatemala/>
- PUCE-Dirección de Informática y Dirección de Aseguramiento de la Calidad. (13 de mayo de 2020). *IGNATUS Sistema de Información y Estadísticas - Estudiantes*. Recuperado el 15 de junio de 2020, de <https://puceeduec.sharepoint.com/sites/ignatius/Paginas/Estudiantes.aspx>
- Setién Santamaría, M., & López Marugan, A. (2000). *El ocio de la sociedad apresurada: el caso vasco*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 30 de septiembre de 2020

- Vattimo, G. (agosto de 2016). *POSMODERNIDAD*: fadu.edu.uy. Recuperado el 3 de septiembre de 2020, de <http://www.fadu.edu.uy/estetica-diseno-i/files/2016/08/vattimo-gianni-posmodernidad-una-sociedad-transparente.pdf>
- Veal, A. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 42(2), 187-200. Recuperado el 12 de agosto de 2020, de <https://doi.org/10.1080/07053436.2019.1625533>
- Viñals Blanco, A. (2015). Ocio Conectado: la experiencia de e-ocio de los jóvenes (16-18 años) de Bizkaia. *Ocio Conectado: la experiencia de e-ocio de los jóvenes (16-18 años) de Bizkaia (Tesis doctoral)*. Universidad de Deusto. Instituto de estudios de ocio, Bilbao. Recuperado el 28 de julio de 2020, de <https://anavinals.files.wordpress.com/2014/01/tesis-para-publicar.pdf>
- Viñals, A. (2017). La dimensión ausente y nociva del ocio conectado de las y los jóvenes de Bizkaia. En I. Lazcano, & J. Doistuba, *Desafíos contemporáneos del ocio* (págs. 87-98). Recuperado el 14 de Diciembre de 2019, de <https://books.google.com.ec/books?id=wj9mDwAAQBAJ&pg=PA85&lpg=PA85&dq=La+dimensi%C3%B3n+ausente+y+nociva+del+ocio+conectado+de+las+y+los+j%C3%B3venes+de+Bizkaia.&source=bl&ots=x-1iSDvqQg&sig=ACfU3U2FVWHs5Ww0oVSCCHzUBu5O4qulg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwidqOSus>
- Wagner, P. (1997). *Sociología de la modernidad*. Barcelona, España: Herder. Recuperado el 1 de septiembre de 2020
- World Leisure and Recreation Association. (1997). Anexo 3. Carta Internacional para la Educación del Ocio. En S. Gorbeña, V. J. González, & Y. Lázaro, *El Derecho al Ocio de las personas con discapacidad. Análisis de la normativa internacional, estatal y autonómica del País Vasco* (págs. 243-252). Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado el 20 de julio de 2020, de http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio4.pdf
- Yubero, S., & Larrañaga, E. (diciembre de 2002). Concepción del voluntariado desde la perspectiva motivacional: conducta de ayuda vs. altruismo. *Pedagogía Socia. Revista Interuniversitaria*(9), 27-39. Recuperado el 20 de agosto de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135018332002.pdf>

ANEXOS

Anexo 1.

| TIPOS ESPECÍFICOS Y CATEGORÍAS GENERALES DE BENEFICIOS QUE HAN SIDO ATRIBUIDOS AL OCIO POR LA INVESTIGACIÓN. | |
|---|--|
| I. | BENEFICIOS PERSONALES |
| a. | Psicológicos |
| 1. | Mejor salud mental y mantenimiento de la salud <ul style="list-style-type: none">- Sensación holística de bienestar- Control de estrés (prevención, meditación y restauración)- Catarsis- Prevención y reducción de depresión, ansiedad y enfado- Cambios positivos en el estado de ánimo y las emociones |
| 2. | Desarrollo y crecimiento personal <ul style="list-style-type: none">- Autoconfianza- Autosuficiencia- Self-competence- Auto seguridad- Aclaración de valor- Mejor rendimiento académico y cognitivo- Independencia y autonomía- Sensación de control en la vida propia- Humildad- Liderazgo- Mejora estética- Mejora de creatividad- Crecimiento espiritual- Adaptabilidad- Eficiencia cognitiva- Resolución de problemas- Nature learning- Conciencia, aprendizaje y apreciación cultural e histórica- Conciencia y entendimiento medioambiental- Tolerancia- Competitividad equilibrada- Vida equilibrada- Prevención de problemas para jóvenes en riesgo- Aceptación de la responsabilidad |
| 3. | Apreciación y satisfacción personal <ul style="list-style-type: none">- Sensación de libertad- Self-actualization- Flow (flujo) y absorción- Regocijo- Estimulación |

- Sentido de aventura
- Desafío
- Nostalgia
- Calidad de vida y/o satisfacción con la vida
- Expresión creativa
- Apreciación estética
- Apreciación natural
- Espiritualidad
- Cambios positivos en el estado de ánimo y las emociones

b. Psicofisiológico

1. Beneficios cardiovasculares, incluida la prevención de accidentes cerebrovasculares
2. Hipertensión reducida o prevenida
3. Reducción del colesterol y triglicéridos
4. Mejora el control y la prevención de diabetes
5. Prevención de cáncer de colon
6. Reducción de problemas espinales (columna)
7. Disminución de la grasa corporal y la obesidad y/o control de peso
8. Mejora del funcionamiento neuropsicológico
9. Aumento de la masa ósea y fuerza en niños/as
10. Aumento de la fuerza muscular y mejor tejido conectivo
11. Beneficios respiratorios (incremento de capacidad pulmonar, beneficios para personas con asma)
12. Incidencia reducida de enfermedad
13. Control mejorado de la vejiga de los ancianos/as
14. Incremento de la expectativa de vida
15. Manejo de los ciclos menstruales
16. Manejo de la artritis
17. Mejora del funcionamiento del sistema inmunológico
18. Reducción del consumo de alcohol y tabaco

II. BENEFICIOS SOCIALES Y CULTURALES

- a. Satisfacción de la comunidad
- b. Orgullo de la comunidad y nación (patriotismo)
- c. Conciencia y apreciación cultural e histórica
- d. Reducida alienación social
- e. Intervención política y comunitaria
- f. Identidad étnica
- g. Unión, cohesión y cooperación social
- h. Armonía y resolución de conflictos
- i. Mayor participación comunitaria en la toma de decisiones ambientales
- j. Apoyo social
- k. Apoyo al ideal democrático de libertad
- l. Unión familiar
- m. Reciprocidad y compartir
- n. Movilidad social
- o. Integración comunitaria
- p. Crianza de los/as demás
- q. Entendimiento y tolerancia de otros
- r. Conciencia, sensibilidad ambiental
- s. Mejora de la visión del mundo

- t. Socialización y aculturación
 - u. Identidad cultural
 - v. Continuidad cultural
 - w. Prevención de problemas sociales por parte de los jóvenes en riesgo
 - x. Beneficios de los/as niños/as
- III. BENEFICIOS ECONÓMICOS
- a. Reducción de costos de salud
 - b. Productividad incrementada
 - c. Menos absentismo laboral
 - d. Reducción de accidentes laborales
 - e. Disminución de la rotación laboral
 - f. Balanza internacional de pagos (de turismo)
 - g. Crecimiento económico local y regional
 - h. Contribuciones al desarrollo económico nacional neto
- IV. BENEFICIOS MEDIOAMBIENTALES
- a. Mantenimiento de instalaciones físicas
 - b. Administración y preservación de opciones
 - c. Economía y mejores relaciones con el mundo natural
 - d. Entendimiento de la dependencia humana del mundo natural
 - e. Ética ambiental
 - f. Participación pública en temas ambientales
 - g. Protección ambiental
 - Sostenibilidad del ecosistema
 - Diversidad de especies
 - Mantenimiento de laboratorios científicos naturales
 - Preservación de sitios y áreas naturales particulares
 - Preservación de sitios y áreas culturales, patrimoniales e históricas

Anexo 2.

ENCUESTA SOBRE “HÁBITOS DE TIEMPO LIBRE DE LOS/AS JÓVENES DE LA PUCE”

Consentimiento Informado:

El "tiempo libre", a pesar de ser ignorado en varias sociedades, resulta ser un ámbito de desarrollo humano y un aspecto sumamente relevante en la vida de los seres humanos, por tanto, su investigación resulta necesaria e imprescindible, por lo que el estudio: "Análisis de los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la PUCE, cuyas edades van entre 18 y 25 años, llevado a cabo por una estudiante de la PUCE, la Srta. Alba Guallasamín, busca describir la relación de la práctica de actividades de tiempo libre y sus beneficios para los jóvenes universitarios de la PUCE-Quito.

Esta investigación es un trabajo de titulación que busca aportar información valiosa acerca de la realidad del tiempo libre de los jóvenes universitarios, en pro de implementar mejoras y obtener beneficios mayores para la comunidad universitaria. Además, representa un gran aporte para la comunidad académica, pues podría ser un primer acercamiento al tema, ya que no se han encontrado estudios similares en Ecuador.

Usted, al ser estudiante de la PUCE-Quito, ha sido seleccionado para participar en el estudio, pero recuerde que su participación es completamente voluntaria, lo que significa que es libre de negarse a ser incluido o a retirarse del estudio en cualquier momento. Al participar usted NO recibirá ningún tipo de recompensa monetaria o pago. Es importante que recuerde que los datos que proporcione serán completamente confidenciales y anónimos, se compartirán únicamente con la DGE (Dirección General de Estudiantes), como parte de un proceso establecido por la universidad. Los datos recopilados serán manejados solo por la investigadora principal y se encontrarán protegidos en documentos con clave que será de conocimiento solo de la investigadora; dichos documentos se destruirán 3 meses después de la defensa de la disertación.

Su participación en la encuesta le tomará alrededor de 10 minutos como máximo.

Está previsto que usted no tenga riesgos o molestias al momento de participar en esta encuesta, pero en caso de tenerlos puede comunicarse inmediatamente con la Srta. Alba Guallasamín, mail: aguallasamin147@puce.edu.ec, móvil: 0967861858, asimismo usted podrá comunicarse libremente en caso de tener alguna duda o requiera más información sobre la disertación.

Aceptación del consentimiento informado:

Yo, declaro que he leído este consentimiento informado y he comprendido en qué consiste mi participación anónima en la investigación: "Análisis de los hábitos de ocio de los jóvenes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, cuyas edades van desde los 18 a 25 años"

Confirmando que he hecho preguntas y me han sido respondidas. Además, en caso de tener dudas me puedo comunicar con la Srt. Alba Guallasamín: aguallasamin147@puce.edu.ec, Telf. 0967861858.

Estoy de acuerdo con la información que yo provea.

Una vez que usted se ha informado sobre la investigación puede elegir aceptar o no aceptar su participación en ella. Recuerde que, a pesar de haber aceptado, usted podrá cambiar de opinión y abandonar el cuestionario en cualquier momento. Gracias por su colaboración.

- Acepto
- No Acepto

Datos Demográficos:

Edad

- Menos de 18 años
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- Más de 25 años

Género

- Femenino
- Masculino

¿Elige la carrera a la que perteneces?

- Antropología
- Arqueología
- Arquitectura
- Artes visuales
- Ciencias Biológicas
- Ciencias Políticas
- Ciencias Químicas
- Comunicación
- Contabilidad y Auditoría
- Derecho
- Diseño de Productos
- Diseño Gráfico
- Economía
- Educación Básica

- Educación Inicial
- Enfermería
- Filosofía
- Finanzas
- Fisioterapia
- Geografía y Territorio
- Gestión Social y Desarrollo
- Historia
- Historia del Arte
- Hospitalidad y Hotelería
- Ingeniería Civil
- Ingeniería en Sistemas de Información
- Ingeniería en Tecnologías de la Información
- Laboratorio Clínico
- Lenguas aplicadas a los Estudios Globales
- Lingüística
- Medicina
- Mercadotecnia
- Microbiología
- Negocios Internacionales
- Nutrición y Dietética
- Pedagogía de las Artes y Humanidades
- Pedagogía Musical
- Psicología
- Psicología Clínica
- Relaciones Internacionales
- Sociología
- Teología
- Turismo

Indica el semestre que estas cursando:

- 1°
- 2°
- 3°
- 4°
- 5°
- 6°
- 7°
- 8°
- 9°
- 10°

Indica tu situación laboral-estudiantil:

- Solo estudiante
- Estudio y trabajo por horas

- Estudio y trabajo medio tiempo

¿Pertenece a algún club de la PUCE? (Ej. Fútbol, ajedrez, andinismo, vóley, danza, coro, teatro, etc.)

- SI
- NO

Clubes deportivos – Clubes Culturales

- Cultural
- Deportivo
- Cultural y Deportivo

Clubes Culturales

- Canto y técnica vocal
- Canto
- Capoeira
- Coro
- Danza aérea y Artes Circenses
- Danza Árabe
- Danza Contemporánea
- Danza Española y Flamenco
- Danza Folclórica Ecuatoriana
- Danza Neoclásica
- Danzas Tropicales
- Ensamble y escuela de guitarras
- Taller de Pintura y Dibujo
- Tango y Folclore argentino
- Teatro y Actuación
- Tuna
- Iniciación al Yoga

Clubes Deportivos

- Aeróbicos
- Fisicoculturismo
- Ajedrez
- Baloncesto
- Fútbol Femenino
- Fútbol Masculino
- Taekwondo
- Tenis de Mesa
- Voleibol
- Paralímpicos
- Ciclismo
- Andinismo

- Kendo
- Parkour
- Ninjutsu
- Gimnasia Rítmica
- Fitt Dance Aerobics
- G.A.P
- Fitt Xtreme
- Full Body
- Core Fitt Pilates
- Acondicionamiento Físico
- Poomsae – Defensa Personal

Clubes Culturales y Deportivos

- Canto y técnica vocal
- Canto
- Capoeira
- Coro
- Danza aérea y Artes Circenses
- Danza Árabe
- Danza Contemporánea
- Danza Española y Flamenco
- Danza Folclórica Ecuatoriana
- Danza Neoclásica
- Danzas Tropicales
- Ensamble y escuela de guitarras
- Taller de Pintura y Dibujo
- Tango y Folclore argentino
- Teatro y Actuación
- Tuna
- Iniciación al Yoga
- Aeróbicos
- Fisicoculturismo
- Ajedrez
- Baloncesto
- Fútbol Femenino
- Fútbol Masculino
- Taekwondo
- Tenis de Mesa
- Voleibol
- Paralímpicos
- Ciclismo
- Andinismo
- Kendo
- Parkour
- Ninjutsu
- Gimnasia Rítmica

- Fitt Dance Aerobics
- G.A.P
- Fitt Xtreme
- Full Body
- Core Fitt Pilates
- Acondicionamiento Físico
- Poomsae – Defensa Personal

Tiempo Libre

Consideras que el tiempo libre, en relación con otros aspectos de tu vida, como la familia, amigos, relaciones afectivas, trabajo, etc., es algo:

- Muy importante
- Importante
- Normal
- Poco importante
- Nada importante

Actividades de tiempo libre

¿Qué actividades realizas frecuentemente en tu tiempo libre (al menos 2 veces por semana)? Puedes elegir hasta 5 actividades, la o las que practiques con más frecuencia y sea o sean tus favoritas.

1. Natación
2. Equitación
3. Atletismo
4. Aeróbicos
5. Escalada
6. Fútbol
7. Baloncesto
8. Baile deportivo
9. Tenis de Mesa
10. Ajedrez
11. Kendo
12. Voleibol
13. Fisicoculturismo
14. Ciclismo
15. Ninjutsu
16. Taekwondo
17. Capoeira
18. Hacer gimnasia rítmica
19. Actividades paralímpicas
20. Acondicionamiento físico
21. Parkour
22. Técnicas de defensa personal
23. Otro deporte – actividad física

24. Pintar
25. Dibujar
26. Escribir
27. Hacer manualidades
28. Hacer teatro
29. Practicar danza (tropical, folclórica, contemporánea, tango, árabe, aérea, española, flamenco, etc.)
30. Tocar un instrumento musical
31. Cantar en un coro
32. Hacer fotografía
33. Diseñar páginas web, videos
34. Ver videos en YouTube
35. Ver televisión
36. Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales
37. Escuchar podcasts
38. Usar el celular y navegar en redes sociales (Facebook, Instagram, Pinterest, Twitter, Tik Tok, etc.)
39. Jugar en la computadora o videojuegos
40. Escuchar música
41. Leer (Ej. novelas, cuentos, revistas u otros materiales)
42. Juegos de mesa
43. Cuidar plantas
44. Cuidar animales
45. Observación y contemplación de paisajes
46. Meditación
47. Yoga
48. Visitar a amigos
49. Visitar a familiares
50. Visitar museos, exposiciones de arte, monumentos o yacimientos arqueológicos, parques temáticos, parques de atracción o jardines botánicos
51. Ir de compras
52. Ir de fiesta ("farrear")
53. Consumir alcohol y otras sustancias psicotrópicas
54. Participar en fiestas de tipo familiar (Ej. cumpleaños, bodas, navidad, etc.)
55. Ir de campamento
56. Viajar al campo, playa o montaña
57. Ayudar a amigos o familiares
58. Voluntariado
59. Colaborar con tu club (deportivo o cultural)
60. Coleccionar objetos (Ej. monedas, sellos, estampas, etc.)
61. Practicar artes circenses

¿Cuál de todas las actividades marcadas es tu favorita, la más importante?

.....

En base a tu actividad favorita responde las siguientes preguntas:

¿Qué experimentas mientras practicas la o las actividades señaladas? Puedes elegir más de una respuesta.

- Satisfacción
- Relajación
- Fluir con el tiempo
- El tiempo pasa rápidamente
- Alegría
- Entusiasmo
- Superación
- Ánimo o motivación
- Aburrimiento
- Desánimo o desmotivación
- Monotonía
- Malestar físico
- Malestar emocional
- Impaciencia
- Desobliga
- Deseo de escapar o abandonar la actividad

¿Cuántos días a la semana practicas la actividad?

- 1 día
- 2 o 3 días
- 4 o 5 días
- Todos los 7 días
- Solo fines de semana

En los días indicados en la pregunta anterior ¿Cuántas horas por día dedicas a la actividad?

- Menos de 1 hora
- 1 o 2 horas
- 3 o 4 horas
- Más de 4 horas

¿Hace cuánto tiempo practicas la actividad que elegiste?

- Menos de 1 año
- De 1 a 2 años
- De 3 a 4 años
- Más de 4 años

Consideras que tus hábitos de tiempo libre son:

- Positivos
- Negativos

Razones para considerar mi actividad de tiempo libre como POSITIVA

¿Por qué consideras que tu actividad de tiempo libre es positiva? Puedes elegir más de una razón.

- Me aporta beneficios emocionales
- Incrementa mi bienestar personal y calidad de vida
- Me permite sentirme feliz, ilusionado y vivir motivado/a
- Siento satisfacción
- Me ayuda a mantenerme en forma
- Me permite desarrollar nuevas habilidades físicas y mentales
- Conozco personas gracias a mis actividades de tiempo libre
- El bienestar que me proporciona va más allá de un mero placer efímero
- Para mí representa una buena inversión

Razones para considerar mi actividad de tiempo libre como NEGATIVA

¿Por qué consideras que tus hábitos de tiempo libre son negativos? Puedes elegir más de una razón.

- No me aporta ningún beneficio real, ya sea físico o emocional
- Solo me sirve para entretenerme momentáneamente y pasar el rato
- No me ayuda a experimentar felicidad e ilusión a largo plazo
- No siento satisfacción
- Consumen gran parte de mi tiempo (en exceso)
- Gasto más dinero del que tengo en mi/s actividades de tiempo libre
- Afecta mi salud física
- Afecta mi salud emocional (siento tristeza, desmotivación, desesperación, etc.)
- No me ayuda a desarrollar nuevas habilidades
- Las personas con las que me relaciono no son buenas para mí
- Siento algún tipo de adicción con respecto a mi/s práctica/s de tiempo libre

Beneficios de la práctica de actividades de tiempo libre

¿Qué tipo de beneficios PSICOLÓGICOS te motivan a continuar con la práctica de la/s actividades señaladas? Puedes elegir todos los beneficios que consideres adecuados a tu experiencia.

- Contribuye a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.)
- Adquisición y desarrollo de habilidades emocionales
- Incrementa la autoestima
- Mayor conocimiento de uno mismo/a
- Aumento de flexibilidad emocional
- Enriquecimiento espiritual
- Satisfacción
- Prevención y reducción de depresión, ansiedad o enfado
- Mejora la capacidad de reflexión y uso de recursos personales
- Aceptación de responsabilidad
- Cultivo de la perseverancia y otros valores positivos

¿Qué tipo de beneficios FÍSICOS te motivan a continuar con la práctica de la/s actividades señaladas? Puedes elegir todos los beneficios que consideres adecuados a tu experiencia.

- Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física
- Solución y prevención de problemas de salud
- Tratamiento médico
- Ayuda a mantenerme en forma
- Reduce el estrés
- Reducción del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias

¿Qué tipo de beneficios SOCIALES, CULTURALES, ECONÓMICOS Y MEDIOAMBIENTALES te motivan a continuar con la práctica de la/s actividades señaladas? Puedes elegir todos los beneficios que consideres adecuados a tu experiencia.

- Desarrollo de habilidades sociales
- Permite conocer nuevas personas
- Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad
- Facilita la solución de conflictos personales y comunitarios
- Contribuye a la cooperación social
- Reducción de costos de salud
- Aumento de conciencia y sensibilidad ambiental
- Protección ambiental

Perjuicios de la práctica de actividades de tiempo libre

¿Qué tipo de perjuicios percibes a causa de tu práctica de tiempo libre? Puedes elegir todos los perjuicios que consideres adecuados a tu experiencia.

- Desarrollo de conductas agresivas, violentas
- Absentismo escolar o laboral debido a la práctica de tiempo libre
- Aislamiento social
- Uso excesivo del tiempo en la/s práctica/s de la actividad
- Altos niveles de estrés y preocupación
- Ansiedad
- Depresión
- Emociones negativas: tristeza, soledad, frustración, melancolía.
- Lesiones corporales, esguinces, dolor corporal excesivo
- Gasto excesivo de dinero debido a la/s actividades de tiempo libre

Mantener o cambiar mi actividad de tiempo libre

¿Estás interesado/a en continuar con tu práctica de tiempo libre actual o desearías cambiarla?

- Mantenerla
- Cambiarla

Razones por las que deseas mantener tu actividad de tiempo libre

¿Por qué estas interesado/a en mantener tu actividad de tiempo libre? Puedes elegir más de una razón.

- Me siento motivado para continuar
- Mis hábitos de tiempo libre me hacen sentir bien
- Siento bienestar físico y mental debido a mis hábitos de tiempo libre actuales
- Quiero seguir mejorando en la/s actividades que practico
- La práctica de mis hábitos de tiempo libre actuales me hace feliz
- Estoy satisfecho con mis hábitos de tiempo libre actuales
- Otro:

Razones por las que deseas cambiar tu actividad de tiempo libre

¿Por qué estas interesado en cambiar tu actividad de tiempo libre? Puedes elegir más de una razón.

- Me he cansado de esa/s actividades de tiempo libre
- Deseo probar algo nuevo
- No me proporcionan lo que busco
- Me gusta probar cosas nuevas constantemente
- Me cuesta ser perseverante
- Tengo dificultades económicas
- He tenido cambios en la disponibilidad de tiempo
- Otro:

Pregunta opcional

Si deseas recibir una síntesis de los resultados de esta investigación y participar en un grupo de entrevistas escribe tu correo electrónico:

.....

Anexo 3.

| Beneficios y perjuicios de los hábitos de ocio de los estudiantes pertenecientes a clubes | | | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------|---|-----------------------------------|---|
| Actividad favorita | Beneficios de la práctica de ocio | | | Perjuicios de la práctica de ocio | |
| | Psicológicos | Físicos | Sociales, culturales, económicos y medioambientales | Psicológicos | Sociales, culturales, económicos y medioambientales |
| Fútbol | 47 14,9% | 46 14,6% | 47 14,9% | - | - |
| Practicar danza | 31 9,8% | 31 9,8% | 31 9,8% | - | - |
| Escuchar música | 17 5,4% | 16 5,1% | 15 4,8% | 1 0,3% | - |
| Jugar Voleibol | 17 5,4% | 17 5,4% | 17 5,4% | - | - |
| Jugar en la computadora / videojuegos | 6 1,9% | 6 1,9% | 6 1,9% | 4 1,3% | 3 1,0% |
| Visitar amigos | 12 3,8% | 12 3,8% | 12 3,8% | 1 0,3% | - |
| Baile Deportivo | 13 4,1% | 13 4,1% | 13 4,1% | - | - |
| Leer | 13 4,1% | 13 4,1% | 12 3,8% | - | - |
| Visitar familiares | 12 3,8% | 12 3,8% | 12 3,8% | - | - |
| Acondicionamiento físico | 12 3,8% | 12 3,8% | 12 3,8% | - | - |
| Otras actividades | 126 40,0% | 125 39,7% | 125 39,7% | 3 1,0% | 1 0,3% |
| Total | 306 97,1% | 303 96,2% | 47 95,9% | 9 2,9% | 4 1,3% |

Anexo 4.

| Beneficios Psicológicos en estudiantes pertenecientes a clubes | |
|---|---------------------|
| Beneficios psicológicos | Total |
| Contribuye a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.) | 229 74,8% |
| Adquisición y desarrollo de habilidades emocionales | 115 37,6% |
| Incrementa la autoestima | 90 29,4% |
| Satisfacción | 73 23,9% |
| Mayor conocimiento de uno mismo/a | 64 20,9% |
| Prevención y reducción de depresión, ansiedad o enfado | 54 17,6% |
| Aceptación de responsabilidad | 42 13,7% |
| Cultivo de la perseverancia y otros valores positivos | 41 13,4% |
| Enriquecimiento espiritual | 40 13,1% |
| Aumento de flexibilidad emocional | 37 12,1% |
| Mejora la capacidad de reflexión y uso de recursos personales | 27 8,8% |
| Total | 306 100% |

Los porcentajes y los totales se basan en los encuestados.

a Grupo de dicotomía tabulado en el valor 1.

Anexo 5.

| Beneficios Físicos en estudiantes pertenecientes a clubes | |
|--|--------------|
| Beneficios físicos | Total |
| | 240 |
| Reduce el estrés | 79,2% |
| | 211 |
| Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física | 69,6% |
| | 146 |
| Ayuda a mantenerme en forma | 48,2% |
| | 114 |
| Solución y prevención de problemas de salud | 37,6% |
| | 48 |
| Reducción del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias | 15,8% |
| | 29 |
| Tratamiento médico | 9,6% |
| | 303 |
| Total | 100% |

Los porcentajes y los totales se basan en los encuestados.
a Grupo de dicotomía tabulado en el valor 1.

Anexo 6.

| Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales en estudiantes pertenecientes a clubes | |
|--|---------------------|
| Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales | Total |
| Desarrollo de habilidades sociales | 189 62,6% |
| Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad | 173 57,3% |
| Permite conocer nuevas personas | 161 53,3% |
| Facilita la solución de conflictos personales y comunitarios | 97 32,1% |
| Contribuye a la cooperación social | 84 27,8% |
| Aumento de conciencia y sensibilidad ambiental | 75 24,8% |
| Reducción de costos de salud | 48 15,9% |
| Protección ambiental | 31 10,3% |
| Total | 302 100% |

Los porcentajes y los totales se basan en los encuestados.
a Grupo de dicotomía tabulado en el valor 1.

Anexo 7.

| Beneficios y perjuicios de los hábitos de ocio de los estudiantes no pertenecientes a clubes | | | | | |
|--|-----------------------------------|--------------|---|-----------------------------------|---|
| Actividad favorita | Beneficios de la práctica de ocio | | | Perjuicios de la práctica de ocio | |
| | Psicológicos | Físicos | Sociales, culturales, económicos y medioambientales | Psicológicos | Sociales, culturales, económicos y medioambientales |
| Escuchar música | 19 9,0% | 19 9,0% | 18 8,5% | 1 0,50% | - |
| Fútbol | 17 8,0% | 17 8,0% | 17 8,0% | - | - |
| Leer | 14 6,6% | 13 6,1% | 13 6,1% | - | - |
| Visitar familiares | 12 5,7% | 11 5,2% | 12 5,7% | - | - |
| Jugar en la computadora o videojuegos | 11 5,2% | 10 4,7% | 9 4,2% | 1 0,5% | 2 0,9% |
| Practicar danza | 7 3,3% | 7 3,3% | 7 3,3% | - | - |
| Visitar amigos | 7 3,3% | 5 2,4% | 7 3,3% | - | - |
| Practicar ciclismo | 7 3,3% | 7 3,3% | 7 3,3% | 1 0,5% | - |
| Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales | 5 2,4% | 5 2,4% | 5 2,4% | 4 1,9% | 6 2,8% |
| Jugar Voleibol | 3 1,4% | 3 1,4% | 3 1,4% | - | - |
| Otras actividades | 97 45,8% | 95 44,8% | 94 44,3% | - | 3 1,4% |
| Total | 199 93,9% | 192 90,6% | 192 90,6% | 7 3,3% | 11 5,2% |

Anexo 8.

| Beneficios Psicológicos en estudiantes no pertenecientes a clubes | |
|---|--------------|
| Beneficios psicológicos | Total |
| Contribuye a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.) | 135 63,7% |
| Incrementa la autoestima | 62 29,4% |
| Adquisición y desarrollo de habilidades emocionales | 55 25,9% |
| Satisfacción | 55 25,9% |
| Mayor conocimiento de uno mismo/a | 28 13,2% |
| Prevención y reducción de depresión, ansiedad o enfado | 24 11,3% |
| Aceptación de responsabilidad | 22 10,4% |
| Aumento de flexibilidad emocional | 21 9,9% |
| Cultivo de la perseverancia y otros valores positivos | 21 9,9% |
| Mejora la capacidad de reflexión y uso de recursos personales | 19 9,0% |
| Enriquecimiento espiritual | 8 3,8% |
| Total | 199 100% |

Los porcentajes y los totales se basan en los encuestados.

a Grupo de dicotomía tabulado en el valor 1.

Anexo 9.

| Beneficios Físicos en estudiantes no pertenecientes a clubes | |
|---|---------------------|
| Beneficios físicos | Total |
| Reduce el estrés | 161 75,9% |
| Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física | 98 46,2% |
| Ayuda a mantenerme en forma | 54 25,5% |
| Solución y prevención de problemas de salud | 49 23,1% |
| Reducción del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias | 23 10,9% |
| Tratamiento médico | 12 5,7% |
| Total | 192 100% |

Los porcentajes y los totales se basan en los encuestados.
a Grupo de dicotomía tabulado en el valor 1.

Anexo 10.

| Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales en estudiantes no pertenecientes a clubes | |
|---|--------------|
| Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales | Total |
| | 100 |
| Desarrollo de habilidades sociales | 47,2% |
| | 100 |
| Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad | 47,2% |
| | 96 |
| Permite conocer nuevas personas | 45,3% |
| | 50 |
| Facilita la solución de conflictos personales y comunitarios | 23,6% |
| | 46 |
| Aumento de conciencia y sensibilidad ambiental | 21,7% |
| | 40 |
| Contribuye a la cooperación social | 18,9% |
| | 24 |
| Protección ambiental | 11,3% |
| | 23 |
| Reducción de costos de salud | 10,9% |
| | 192 |
| Total | 100% |

Los porcentajes y los totales se basan en los encuestados.
a Grupo de dicotomía tabulado en el valor 1.

Anexo 11.

| Dimensiones de ocio de los estudiantes de la PUCE | | |
|--|-------------------|-------------------|
| Dimensiones de ocio | Frecuencia | Porcentaje |
| Lúdica | 212 | 40,2% |
| Creativa | 172 | 32,6% |
| Nocivo o ausente | 63 | 12% |
| Solidaria | 63 | 12% |
| Ambiental-Ecológica | 17 | 3,2% |
| Total | 527 | 100% |

Anexo 12.

| Lista de Actividades Favoritas de los estudiantes de la PUCE | | |
|---|-------------------------------------|--|
| Lúdica | Actividades deportivas individuales | Acondicionamiento físico, aeróbicos, atletismo, gimnasia rítmica, natación, artes circenses, taekwondo, defensa personal, ciclismo, yoga y escalada |
| | Actividades deportivas grupales | Baile deportivo, baloncesto, fútbol, voleibol, kendo y tenis de mesa |
| | Otras actividades lúdicas | Escuchar podcasts, juegos de mesa y otros deportes-actividad física |
| Creativa | Actividades artísticas | Cantar, dibujar, diseñar páginas web/videos, escribir, hacer fotografía, hacer manualidades, hacer teatro, practicar danza (tropical, folclórica, contemporánea, tango, árabe, aérea, española, flamenco, etc.) y tocar un instrumento musical |
| | Actividades creativas | Escuchar música, leer, meditar, visitar museos y cocinar |
| Ambiental-Ecológica | Actividades ambientales-ecológicas | Cuidar plantas, ir de campamento y viajar al campo-playa o montaña |
| Solidaria | Actividades solidarias | Cuidar animales, ayudar a familiares o amigos, colaborar con mi club, voluntariado, visitar amigos y visitar familiares |
| Nocivo o ausente | Actividades nocivas/ausentes | Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales, usar el celular y navegar en redes sociales (Facebook, Instragram, Pinterest, Twitter, Tik Tok, etc.), ver televisión, ver videos en Youtube/Twitch, consumir alcohol u otras sustancias psicotrópicas, ir de compras, dormir, ir de fiesta y jugar en la computadora o videojuegos |

Anexo 13.

| Ocio Valioso, nocivo u otro tipo de ocio en los estudiantes de la PUCE | | |
|---|-------------------|-------------------|
| Tipo de ocio | Frecuencia | Porcentaje |
| Valioso | 252 | 47,8% |
| Otro tipo de ocio | 222 | 42,1% |
| Nocivo | 53 | 10,1% |
| Total | 527 | 100% |

Anexo 14.

| Tipo de ocio y pertenencia o no a algún club de la PUCE | | | |
|---|-----------------------|----------------------|---------------------|
| Tipo de ocio | Pertenencia a un club | | Total |
| | SI | NO | |
| Valioso | 172 32,6% | 80 15,2% | 252 47,8% |
| Otro tipo de ocio | 127 24,1% | 95 18,0% | 222 42,1% |
| Nocivo | 16 3,0% | 37 7,0% | 53 10,1% |
| Total | 315 59,8% | 212 40,2% | 527 100% |

Anexo 15.

| Dimensiones de ocio y tipos de ocio | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| Dimensiones de ocio | Valioso | Nocivo | Otro tipo de ocio | Total |
| Lúdica | 126 23,9% | - | 86 16,3% | 212 40,2% |
| Creativa | 89 16,9% | - | 83 15,7% | 172 32,6% |
| Solidaria | 28 5,3% | - | 35 6,6% | 63 12,0% |
| Ambiental-Ecológica | 9 1,7% | - | 8 1,5% | 17 3,2% |
| Nocivo o ausente | - | 53 10,1% | 10 1,9% | 63 12,0% |
| Total | 252 47,8% | 53 10,1% | 222 42,1% | 527 100% |

Anexo 16.

| Tipo de ocio y actividades agrupadas | | | |
|--------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|
| Actividades favoritas agrupadas | Tipo de ocio | | |
| | Valioso | Otro tipo de ocio | Nocivo |
| Actividades deportivas individuales | 36 6,8% | 33 6,3% | - |
| Actividades deportivas grupales | 76 14,4% | 45 8,5% | - |
| Otras actividades lúdicas | 14 2,7% | 8 1,5% | - |
| Actividades artísticas | 49 9,3% | 53 10,1% | - |
| Actividades creativas | 40 7,6% | 30 5,7% | - |
| Actividades ambientales-ecológicas | 9 1,7% | 8 1,5% | - |
| Actividades solidarias | 28 5,3% | 35 6,6% | - |
| Actividades nocivas/ausentes | - | 10 1,9% | 53 10,1% |

Anexo 17.

| Actividades favoritas agrupadas | Beneficios | Perjuicios | Total |
|--|----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Actividades deportivas grupales | 120 22,8% | 1 0,2% | 121 23,0% |
| Actividades artísticas | 102 19,4% | - - | 102 19,4% |
| Actividades creativas | 68 12,9% | 2 0,4% | 70 13,3% |
| Actividades deportivas individuales | 68 12,9% | 1 0,2% | 69 13,1% |
| Actividades solidarias | 62 11,8% | 1 0,2% | 63 12,0% |
| Actividades nocivas/ausentes | 47 8,9% | 16 3,0% | 63 11,9% |
| Otras actividades lúdicas | 22 4,2% | - - | 22 4,2% |
| Actividades ambientales-ecológicas | 17 3,2% | - - | 17 3,2% |
| Total | 506 96,0% | 21 4,0% | 527 100% |

Anexo 18.

| Beneficios psicológicos del ocio valioso | | Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales del ocio valioso | | Beneficios físicos del ocio valioso | |
|---|--------------|---|--------------|---|---------------|
| Beneficios Psicológicos | Total | Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales | Total | Beneficios físicos | Total |
| Contribuye a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.) | 198 78,6% | Desarrollo de habilidades sociales | 161 65,4% | Reduce el estrés | 197 79,8% |
| Adquisición y desarrollo de habilidades emocionales | 97 38,5% | Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad | 150 61,0% | Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física | 174 70,4% |
| Incrementa la autoestima | 71 28,2% | Permite conocer nuevas personas | 134 54,5% | Ayuda a mantenerme en forma | 119 48,2% |
| Satisfacción | 60 23,8% | Facilita la solución de conflictos personales y comunitarios | 83 33,7% | Solución y prevención de problemas de salud | 88 35,6% |
| Mayor conocimiento de uno mismo/a | 47 18,7% | Aumento de conciencia y sensibilidad ambiental | 72 29,3% | Reducción del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias | 41 16,6% |
| Prevención y reducción de depresión, ansiedad o enfado | 45 17,9% | Contribuye a la cooperación social | 71 28,9% | Tratamiento médico | 14 5,7% |
| Cultivo de la perseverancia y otros valores positivos | 40 15,9% | Reducción de costos de salud | 35 14,2% | Total | 247 100,0% |
| Aceptación de responsabilidad | 36 14,3% | Protección ambiental | 24 9,8% | | |
| Aumento de flexibilidad emocional | 36 14,3% | Total | 246 100% | | |
| Enriquecimiento espiritual | 27 10,7% | | | | |
| Mejora la capacidad de reflexión y uso de recursos personales | 19 7,5% | | | | |
| Total | 252 100% | | | | |

Anexo 19.

| Beneficios psicológicos del ocio nocivo/ausente | | Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales del ocio/ausente | | Beneficios físicos del ocio nocivo/ausente | |
|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| Beneficios Psicológicos | Total | Beneficios sociales, culturales, económicos y medioambientales | Total | Beneficios físicos | Total |
| Contribuye a mi bienestar personal (autoconfianza, autorrealización, superación, autonomía, etc.) | 17 45,9% | Permite conocer nuevas personas | 21 61,8% | Reduce el estrés | 34 94,4% |
| Incrementa la autoestima | 13 35,1% | Ayuda a ser más sociable, tolerante y me enseña a vivir mejor en comunidad | 17 50% | Solución y prevención de problemas de salud | 10 27,8% |
| Satisfacción | 10 27,0% | Desarrollo de habilidades sociales | 11 32,4% | Desarrollo, mejora y mantenimiento de buena salud física | 7 19,4% |
| Aumento de flexibilidad emocional | 5 13,5% | Facilita la solución de conflictos personales y comunitarios | 9 26,5% | Ayuda a mantenerme en forma | 5 13,9% |
| Mayor conocimiento de uno mismo/a | 4 10,8% | Contribuye a la cooperación social | 6 17,7% | Reducción del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias | 5 13,9% |
| Aumento de flexibilidad emocional | 2 5,4% | Reducción de costos de salud | 3 8,8% | Tratamiento médico | 1 2,8% |
| Aceptación de responsabilidad | 2 5,4% | Protección ambiental | 2 5,9% | Total | 36 100% |
| Enriquecimiento espiritual | 1 2,7% | Total | 34 100% | | |
| Prevención y reducción de depresión, ansiedad o enfado | 1 2,7% | | | | |
| Cultivo de la perseverancia y otros valores positivos | 1 2,7% | | | | |
| Total | 37 100% | | | | |

Anexo 20.

| Perjuicios del ocio nocivo/ausente | |
|--|----------------------------|
| Perjuicios | Ocio Nocivo/ausente |
| Aislamiento social | 9 56,3% |
| Uso excesivo del tiempo en la/s práctica/s de la actividad | 9 56,3% |
| Ansiedad | 7 43,8% |
| Emociones negativas: tristeza, soledad, frustración, melancolía. | 6 37,5% |
| Absentismo escolar o laboral debido a la práctica de tiempo libre | 4 25,0% |
| Altos niveles de estrés y preocupación | 3 18,8% |
| Desarrollo de conductas agresivas, violentas | 2 12,5% |
| Gasto excesivo de dinero debido a la/s actividades de tiempo libre | 2 12,5% |
| Depresión | 2 12,5% |
| Total | 16 100,0% |

Anexo 21.

| Actividades favoritas de la categoría "otro tipo de ocio" | | |
|---|------------|-------------|
| Actividad favorita | Frecuencia | Porcentaje |
| Otras actividades | 110 | 49,5% |
| Fútbol | 23 | 10,4% |
| Practicar danza | 16 | 7,2% |
| Escuchar música | 16 | 7,2% |
| Visitar amigos | 16 | 7,2% |
| Leer | 10 | 4,5% |
| Visitar familiares | 10 | 4,5% |
| Practicar ciclismo | 9 | 4,1% |
| Jugar Voleibol | 7 | 3,2% |
| Ver series o películas en Netflix u otras plataformas digitales | 3 | 1,4% |
| Jugar en la computadora o videojuegos | 2 | 0,9% |
| Total | 222 | 100% |

Anexo 22.

| Dimensiones del otro tipo de ocio | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|
| Dimensiones de ocio | Frecuencia | Total |
| Lúdica | 86 | 38,7% |
| Creativa | 83 | 37,4% |
| Solidaria | 35 | 15,8% |
| Nocivo o ausente | 10 | 4,5% |
| Ambiental-Ecológica | 8 | 3,6% |
| Total | 222 | 100% |