



EXPERIENCIA UNIVERSITARIA EN LÍNEA

Uso del tiempo libre de los estudiantes en pandemia

El confinamiento y otras disposiciones sanitarias derivadas del COVID-19 han tenido repercusiones en el bienestar físico y psicológico de los estudiantes universitarios. Se espera que incluso después de la crisis sanitaria, los efectos psicológicos del aislamiento persistan. Durante este periodo, el uso del tiempo libre en hobbies o pasatiempos ha demostrado tener efectos positivos en el desarrollo y bienestar subjetivo de los jóvenes, por lo que es pertinente reflexionar sobre el rol del tiempo libre y actividades asociadas como factor protector del bienestar estudiantil.

TIEMPO LIBRE EN EMERGENCIA SANITARIA

Las distintas disposiciones sanitarias que devienen de la actual crisis por COVID-19 han tenido efectos en el bienestar de los estudiantes universitarios, quienes han debido adaptarse forzosamente a formatos de aprendizaje online, modificando sus formas de estudio, interacciones y rutinas, incluyendo los espacios de tiempo libre (Evans et al., 2021).

El “tiempo libre” refiere a momentos de relajación, diversión, logro y/o desarrollo personal (Gist y Fava, 1964), y considera todas las actividades voluntarias que se llevan a cabo cuando no se trabaja o estudia (Brightbill, 1960; Smigel, 1963 en Anic et al., 2017). Por otra parte, se ha acuñado el concepto de “tiempo libre serio” (Stebbins, 1999) para considerar las motivaciones intrínsecas y satisfacción asociada a las actividades voluntarias y sistemáticas que dan cabida a la expresión de habilidades y conocimientos (Friedmann, 1963; Massimini y Carli, 1998; Ryan y Deci, 2000). Con todo, el tiempo libre se configura como un espacio creativo de expansión de la personalidad, donde pueden desarrollarse voluntariamente actividades de contenido lúdico y formativo que generen bienestar psíquico, físico y social (Lemp y Behn, 2008).

Durante la emergencia sanitaria se ha reportado un deterioro importante en el bienestar y salud mental de los universitarios, quienes señalan que el confinamiento les ha impactado negativamente (Evans et al., 2021). En esta línea, el tiempo libre ha adquirido gran notoriedad, pues la realización de hobbies, pasatiempos o el aprendizaje de nuevas habilidades, ha demostrado tener efectos positivos en el bienestar psicológico de quienes se encuentran en aislamiento (Lyons et al., 2020; Ali et al., 2021).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE FOMENTAR EL TIEMPO LIBRE DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA?

Los espacios de tiempo libre promueven el desarrollo personal y la consecución de bienestar subjetivo o auto reporte de bienestar (Arrivillaga et al., 2003; Diener y Biswas-Diener, 2008; Datillo, 2008; Newman et al., 2014). Desde el desarrollo personal, la manera en que los estudiantes deciden invertir su tiempo libre refleja la persecución de objetivos y motivaciones



que promueven la construcción de una personalidad fuerte y equilibrada, potenciando la creatividad, armonía psicofísica, cooperación, responsabilidad, aceptación de uno mismo, comunicación, autocontrol, optimismo, serenidad y asertividad (Pascucci, 2015). Además, se ha podido constatar que el tiempo libre y la satisfacción con él se correlacionan con el bienestar subjetivo (cognitivo y afectivo) de los jóvenes (Newman et al., 2014).

Las actividades de tiempo libre durante la vida universitaria representan espacios de dispersión que contribuyen a sobrellevar de mejor forma la carga académica, motivando su cumplimiento desde el bienestar que generan (Patry et al., 2007). Asimismo, estos espacios se reconocen como beneficiosos para la construcción de una red de relaciones sociales estrechas e integración social a la vida universitaria, además de fomentar la autoestima (Expósito et al., 2009; Medina y Cembranos, 2002; Huesman et al., 2009), aspectos directamente vinculados al éxito y persistencia académica (Pritchard y Wilson, 2003; Sirgy et al., 2007; Jordan, 2018).

En el contexto de pandemia, el uso del tiempo libre ha demostrado ser fundamental en el bienestar de los estudiantes universitarios. Los hallazgos indican que los estudiantes que usan su tiempo libre en hobbies, deportes o en aprender nuevas habilidades, reportan menos problemas de insomnio, menos sintomatología depresiva, de ansiedad y de estrés, que quienes lo utilizan en redes sociales, viendo noticias o durmiendo (Ali et al., 2021). Asimismo, muestran mayor motivación para asistir a sus clases no presenciales y señalan que el uso del tiempo en dichas actividades funciona como factor protector para lidiar con la situación de pandemia; que mantenerse ocupados con sus responsabilidades universitarias y hobbies los ayudan a disminuir la preocupación cotidiana (Lyons et al., 2020; Ali et al., 2021).



ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL TIEMPO LIBRE DE NUESTROS ESTUDIANTES EN PANDEMIA

- **Discutir sobre el concepto de tiempo libre en el contexto de pandemia:** reflexionar sobre su importancia y múltiples beneficios, sus posibilidades de desarrollo dentro y fuera de la universidad a nivel presencial y virtual, y su contribución a la vida universitaria y bienestar general, en especial, en tiempos de crisis.
- **Incentivar la participación en actividades extracurriculares durante el tiempo libre:** considerar la oferta de talleres, charlas, conferencias y cursos online que ofrece la Dirección General de Desarrollo Estudiantil.
- **Promover el “Tiempo Libre Serio”:** animar a los estudiantes a buscar espacios de dispersión fructíferos para sus motivaciones e intereses y señalar que las actividades seleccionadas no necesariamente deben vincularse con su programa de estudios.
- **Incentivar la participación de los padres, madres y sostenedores a la hora de decidir cómo invertir el tiempo libre:** considerar su rol de orientadores e influencia en las decisiones y acciones de sus hijos.

Si necesitas más información y/o tienes preguntas o sugerencias contacta a experiencia@uss.cl

REFERENCIAS

- Ali, A.; Asad, A.; Arshad, M.; Iqbal, F.; Arif, T. (2021). Effects of COVID-19 pandemic and lockdown on lifestyle and mental health of students: A retrospective study from Karachi, Pakistan. *Ann Med Psychol*, <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.02.004>
- Anić, P., Roguljić, D., y Švegar, D. (2017). What do students do in their free time and why?. *Polish Psychological Bulletin*, 48(4), 504-515.
- Arrivillaga, M., Salazar, I. y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med*.
- Datillo, J. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach* (3rd ed.). State College, PA: Venture.
- Diener, E., y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Evans, S.; Alkan, E.; Bhangoo, J.; Tenenbaum, H.; Ng-Knight, T. (2021). Effects of the COVID-19 lockdown on mental health, wellbeing, sleep, and alcohol use in a UK student sample. *Psychiatry Research*, (298), <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113819>
- Expósito, J. García, L.; Sanhueza, C. y Angulo, M. T. (2009). Análisis de las actividades de ocio en estudiantes de primer curso de la Facultad de Educación: Relación con el alcohol. *Revista Complutense de Educación*, 20 (1), 165-192.
- Friedmann, G. (1963). *Tratado de sociología del trabajo*. Mexico, FCE. Gist, N. P. y Fava, S. F. (1964). *Urban society* (5th ed.). New York: Thomas Y. Crowell.
- Huesman, R. L., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., y Radcliffe, P. M. (2009). Gym bags and mortarboards: Is use of campus recreation facilities related to student success? *NASPA Journal*, 46(1), 50-71.
- Jordan, K. A., Gagnon, R. J., Anderson, D. M y Pilcher, J. J. (2018). Enhancing the college student experience: Outcomes of a leisure education program. *Journal of Experiential Education*. 41(1): 90-106.
- Kleiber, D. A. (2012) Taking leisure seriously: new and older considerations about leisure education, *World Leisure Journal*, 54:1, 5-15, DOI: 10.1080/04419057.2012.668278
- Larson, R., y Verma, S. (1999). How Children and Adolescents Spend Time across the World: Work, Play and Developmental Opportunities. *Psychological Bulletin*, 125, 701-736. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.701>
- Lemp M. y Behn V. (2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional Santo Tomas, Talca. *Leisure activities of students from the health area in Santo Tomas Educational Institute, Talca. Ciencia Enfermera*; 14(1):53-62.
- Lyons, Z.; Wilcox, H.; Leung, L.; Dearsley, O (2020). COVID-19 and the mental well-being of Australian medical students: impact, concerns and coping strategies used. *Australasian Psychiatry*, Vol 28(6), 649-652.
- Massimini, F. y M. Carli (1998). La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana. En M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi (eds.). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer, pp. 259-279.
- Medina, J.A. y Cembranos, F. (2002). Dossier 4. Y tú, ¿qué piensas? *Tiempo libre*. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Madrid: FAD (2ª edición).
- Newman, D. B., Tay, L., y Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Pascucci, M. (2015). Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*. 1, 116-127.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M., y Mask, L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: Planned breathers or avoidance? *Leisure Sciences*, 29(3), 247-265. doi:10.1080/01490400701257963
- Pritchard, M. E., y Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44, 18-28. doi:10.1353/csd.2003.0008
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Sirgy, J. M., Grzeskowiak, S., y Rahtz, D. (2007). Quality of college life (QCL) of students: Developing and validating a measure of well-being. *Social Indicators Research*, 80, 343-360. doi:10.1007/s11205-005-5921-9
- Stebbins, R. (1999). Educating for serious leisure. *World Leisure Journal*, 41(4), 14_19.