



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN
VOCACIÓN POR LA EXCELENCIA

EXPERIENCIA
UNIVERSITARIA



VACACIONES UNIVERSITARIAS:

OCIO "SERIO" Y DESCANSO CONSCIENTE

Estando ad-p portas de las vacaciones de verano, promovamos el **uso consciente del tiempo libre** de nuestros universitarios fomentando la planificación de actividades que impulsen su bienestar. Consideremos la puesta en práctica de intereses y talentos, instancias de autocuidado, el fortalecimiento del vínculo con otros, procesos de desarrollo personal y el estar en nuevos espacios físicos, pero con la mirada puesta en el ocio "serio" o planificado.



¿OCIO "SERIO"?

Refiere a actividades voluntarias que demandan regulación y organización, donde se adquieren habilidades, conocimientos y experiencia en torno a temas de especial interés que generan pertenencia. El ocio "serio" apunta a instancias de desarrollo personal e integral que deben planearse para ser satisfactorias y traer beneficios físicos y emocionales (Stebbins, 2007).

SE DISTINGUE POR 6 CUALIDADES:

Perseverancia - Esfuerzo - Ética y visión social - Sentido de carrera - Beneficios durables - Identidad personal y social
(Elkington & Stebbins, 2014)





BENEFICIOS DEL "OCIO SERIO" PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

La etapa universitaria es el mejor momento de la trayectoria vital para explorar las posibilidades y beneficios del ocio serio. Las instituciones de educación superior entregan herramientas que pueden facilitar una consecución temprana de estos intereses, impulsando beneficios como (Tian et al., 2020; Yang et al., 2012):

- Generación de logros tangibles a través de etapas de aprendizaje que permiten poner en práctica distintas habilidades.
- Desarrollo de una identidad social complementaria a los roles y responsabilidades de la vida cotidiana.
- Obtención de una rutina que promueve el autocuidado.
- Compartir experiencias con otros, desarrollando intereses comunes y potenciando redes.
- Fortalecimiento del bienestar subjetivo gracias a los sentimientos positivos que genera el involucramiento con una actividad de interés.



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN
VOCACIÓN POR LA EXCELENCIA

EXPERIENCIA
UNIVERSITARIA



**¿Tienes dudas? Escríbenos a:
experiencia@uss.cl**

REFERENCIAS:

Elkington, S., & Stebbins, R. A. (2014). *The Serious Leisure Perspective: An Introduction*. Routledge.

Stebbins, R.A. (Ed.). (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time* (1st ed.). Routledge. doi: 10.4324/9781315129174

Tian, H. B., Qiu, Y. J., Lin, Y. Q., Zhou, W. T., & Fan, C. Y. (2020). The Role of Leisure Satisfaction in Serious Leisure and Subjective Well-Being: Evidence From Chinese Marathon Runners. In *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/FPSYG.2020.581908

Yang, W., Chen, K., Hsueh, Y., Tan, C., & Chang, C. (2012). The Relationship Between Leisure and Well-Being in Taiwanese College Students. *Social Behavior and Personality*, 40, 1245-1254. doi: 10.2224/SBP.2012.40.8.1245